

# Voedingsadviezen en dieettherapie

## Wat kan de diëtiste voor u betekenen?

Voeding en gezondheid hebben alles met elkaar te maken. Voeding is niet alleen het totaal van de stoffen (nutriënten) die het lichaam nodig heeft.

Ons lichaam, maar ook de planten die wij eten, zijn meer dan een optelsom van stoffen. De levensprocessen in de planten als samenhangend geheel maken van voeding 'levens'middelen.



Eten is ook genieten én er zijn tegenwoordig enorme kwaliteitsverschillen binnen voedingsmiddelen.

De diëtiste kan u helpen om binnen de voedingsadviezen die voor u van belang zijn niet alleen de af te raden voedingsmiddelen te benoemen, maar juist de variatie zo breed mogelijk te maken.

De diëtiste kan algemene voedings-adviezen geven, bijvoorbeeld bij zwangerschap, vegetarisme, voeding voor ouderen of kindervoeding. Meestal zijn dan 2 consulten nodig.

Soms is een specifiek dieetadvies nodig, namelijk als het gaat over adviezen bij een bepaald ziektebeeld als hart- en vaat-ziekten, diabetes, overgewicht, voedsel-overgevoeligheid, kanker of reumatische klachten. Ik ben ook gespecialiseerd in het FODMAP dieet.

Het aantal consulten is zeer individueel. De begeleiding bestaat uit het verstrekken van informatie en het ondersteunen bij het aanwennen van het nieuwe eetpatroon.

*De naam van de praktijk is*



*Eriú is in de Keltische mythologie een landbouwgodin, gehuwd met Lugh een zonnegod. Leiden is ontstaan uit de Romeinse nederzetting die indertijd Lughdunum heette.*

Judy van den Berg is aangesloten bij de Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD) en bij de Nederlandse Vereniging van Diëtisten werkzaam vanuit de Antroposofie (NVDA) als gecertificeerd lid.

## Consulten en tarieven

Het eerste consult duurt een uur. De klachten worden besproken, de eerste adviezen gegeven, waarna meestal een persoonlijk advies op papier binnen 1 week volgt. De vervolggconsulten duren 15 of 30 minuten.

De kosten van de diëtiste worden in 2020 vanuit de basisverzekering vergoed voor 3 uur per jaar. Er is een verrekening met het eigen risico tenzij U een aanvullende verzekering heeft met alternatieve geneeswijzen (info hierover zie genoemde websites). De diëtist is direct toegankelijk zonder verwijfsbrief (DTD), voor sommige zorgverzekeraars is de verwijfsbrief nog wel een voorwaarde.

## Afspraken en informatie

Voor afspraken en verdere informatie kunt u bellen: **071 5765882**

Voor spreekuurtijden zie de website:  
[www.eriu.nl](http://www.eriu.nl)

Algemene website van Antroposofische zienswijze op voeding en gezondheid:

[www.antroposofischedietisten.nl](http://www.antroposofischedietisten.nl)

## Opleiding en werkwijze

Na de diëtistenopleiding heb ik mij gespecialiseerd als natuurvoedingsdiëtiste. Voorbeelden van specifieke aandoeningen waarbij natuurvoedingsadviezen van pas komen zijn: spier of gewrichtsklachten, migraine, kanker, hypoglycemie, toxische belasting.

Als natuurvoedingsdiëtiste propageer ik het gebruik van biologische en biologisch-dynamische (biodynamische) voedingsmiddelen. Afhankelijk van de wensen van de cliënt zal ik deze producten meer of minder in het advies verwerken.

Tevens ben ik gecertificeerd antroposofisch diëtist. Bij de adviezen kan deze specialisatie ook ter sprake komen.

Geregeld adviseer ik kruiden ter ondersteuning van een voedingsadvies. Sinds 2013 ben ik gediplomeerd kruiden-geneeskundige.



# Voedingsadviezen en dieettherapie

