

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 voedingsstoffen (nutriënten) die het lichaam nodig heeft.

Ons lichaam, maar ook de planten die wij eten, zijn meer dan een optelsom van voedingsstoffen. De levensprocessen in de planten als samenhangend geheel maken van voeding 'levens'middelen, vandaar dat onbewerkte voeding zo gezond is.



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

Ik 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.

Ik kan algemene voedingsadviezen geven, bijvoorbeeld bij zwangerschap, veganisme, 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 vaatziekten, diabetes, overgewicht, voedsel-overgevoeligheid, kanker of reumatische klachten. Ik ben ook gespecialiseerd in het FODMAP dieet bij spijsverteringsklachten.

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)

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 vervolgsconsulten duren 15 of 30 minuten.

De kosten van de diëtiste worden in 2022 vanuit de basisverzekering vergoed voor 3 uur per jaar. Er is een verrekening met het eigen risico. 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.eri.u.nl

Algemene website van Antroposofische zienswijze op voeding en gezondheid:

www.antroposofischediëtisten.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, kanker, hypoglycemie, spijsverteringsklachten.

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 als diëtist antroposofisch geïnteresseerd. Bij de adviezen kan deze specialisatie ook ter sprake komen.

Geregeld adviseer ik kruiden ter ondersteuning van een voedingsadvies. In 2013 heb ik een 3 jarige opleiding kruidengeneeskunde gevolgd.

VOEDING



Voedingsadviezen en dieettherapie

