

De diëtist brengt raad.

Nutinews, 10/03/2009

We staan nog te weinig stil bij wat we eten. Uit de laatste Belgische voedselconsumptiepeiling blijkt dat de gebruikelijke voedselinname nog sterk afwijkt van de aanbevelingen. Velen onderschatten bovendien de invloed van de dagelijkse voeding op de gezondheid en het risico op chronische aandoeningen zoals overgewicht, hart- en vaatziekten en diabetes.

Ingrijpen is nodig want bijna één op twee Belgen weegt te veel, één op vier volwassenen heeft een verhoogde bloeddruk, steeds meer mensen krijgen te maken met te veel cholesterol en met diabetes type 2. Een slecht samengestelde voeding speelt hierin een bewezen rol.

De diëtist brengt raad

Gezonde voeding is dus belangrijk. Maar hoe belangrijk en wanneer eten we eigenlijk gezond? Hoe kunnen we ons voedingspatroon nu concreet aanpassen? Wat mogen we geloven en wat is larie?

Voor het antwoord op deze en andere voedingsvragen kan men terecht bij een diëtist in de buurt. Aan de hand van enkele eenvoudige vragen overloopt de diëtist de gezondheidstoestand en krijgt men vakkundige tips om het anders en beter aan te pakken. De diëtist kijkt er bovendien op toe dat elk voedingsadvies concreet en haalbaar is rekening houdend met de individuele leefomstandigheden en -stijl, de voorkeuren en de culturele en etnische achtergronden van de cliënt/patiënt. Een bezoekje aan de diëtist kan de eerste stap zijn naar een gezondere voedingsgewoonte of een aangepast eetadvies. Voor velen geen overbodige luxe.

Wat doen diëtisten?

Niet iedereen mag zich zomaar diëtist noemen. Diëtisten hebben een gespecialiseerde opleiding genoten van 3 jaar (bachelor in de voedings- en dieetkunde) om op een professionele wijze voedings- en dieetconsultaties uit te voeren. Zij schrijven niet alleen diëten voor maar weten ook alles over lekker en gezond eten om gezond te blijven. Handige recepten en kooktips krijgt men er meestal gratis bij. De Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD) verenigt de Vlaamse voedingsdeskundigen en diëtisten met een wettelijk erkend diploma. Zij heeft ook een eigen logo ontwikkeld met als doel zich te onderscheiden van niet-gediplomeerde voedingsconsulenten.

Voor meer informatie over de werkwijze van de diëtist en de diëtistenopleiding, surf naar www.dietistenvereniging.be.