

Voedingsadvies

Steeds vaker worden we gewezen op het belang van een gezonde en evenwichtige voeding. Maar wat is gezonde voeding precies? Iedereen lijkt er wel een mening over te hebben en vaak worden ook tegenstrijdige zaken verteld.

Weet u ook niet meer wat u moet doen om gezond en evenwichtig te eten? Of raadt uw arts u aan om op uw voeding te letten?

In beide situaties kan de diëtiste van AZ Alma u helpen. Zij zal u meer inzicht geven in uw eigen eetgewoonten en zal voedingsadviezen formuleren om uw eetpatroon te verbeteren of gezondheidsproblemen te beperken of te vermijden. U kan steeds bij de diëtisten terecht voor advies met betrekking tot gezonde voeding. Bij dieetadvies noodzakelijk in het kader van een ziekte, is een verwijzing van de arts noodzakelijk.

De diëtisten geven voedingsadvies:

- bij alle leeftijdsgroepen: van baby tot bejaarde;
- bij specifieke situaties: zwangerschap en borstvoeding, sportbeoefening en vegetarisme;
- bij verschillende gezondheidsproblemen, o.a.
 - gewichtsproblemen (overgewicht en obesitas),
 - diabetes (type 1 en 2),
 - lipidenstoornissen (te hoge cholesterol en/of triglyceriden),
 - spijsverteringsproblemen,
 - allergieën en voedingsintoleranties ...

Aan de hand van een analyse van uw huidige voedingsgewoonten, voedingsgedrag en activiteitenpatroon wordt er een **individueel voedings- of dieetplan** opgesteld. Hierbij wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met uw persoonlijke situatie, persoonlijke wensen en persoonlijke voor- en afkeuren. De nadruk ligt op het aanleren van een gezonde levensstijl die levenslang volgehouden kan worden.

Concrete adviezen en praktische tips bij volgende consulten helpen u de veranderde voedings- en levensstijl aan te houden.

Door middel van een **verslag** wordt er gerapporteerd aan uw huisarts of verwijzende arts.

Wat kan u verwachten van de diëtiste

- Voedingsanamnese en bespreking.
- Individueel aangepast voedingsschema op basis van gezonde voeding en eventuele andere individuele vereisten (bv. energiebeperking, cholesterolcontrole, zoutbeperking, allergieën of intoleranties ...).
- Handleiding voor het inkopen en productinformatie.
- Gezonde bereidingstips en receptenbundel.
- Algemene voedings- en gezondheidstips.
- Tips voor het bevorderen van een actieve levensstijl.

Consultatie

Indien u op consultatie komt bij de diëtiste, dient u zich eerst aan te melden bij de **dienst Inschrijvingen**. Daar zullen uw gegevens correct worden opgenomen in de computer en zal u persoonlijke etiketten ontvangen. Deze etiketten dient u af te geven aan de diëtiste.

Kostprijs

- 1e consultatie: 40 euro
- 2e en 3e consultatie: 20 euro
- vervolgsconsulten: 15 euro
- Na 4 consultaties: meerbeurtenkaart 50 euro (4 beurten).

Afhankelijk van een aantal voorwaarden is het mogelijk dat u kan genieten van een terugbetaling door uw ziekenfonds. De diëtiste zal samen met u nagaan of u in aanmerking komt voor terugbetaling.

Een afspraak maken

Dit kan van maandag tot vrijdag.
Ook avondconsultaties zijn mogelijk.



Contactgegevens

Diëtisten

Sofie Van De Steene

Tel.: 09 310 10 71

E-mail: sofie.vandesteene@azalma.be

Lori Tavernier

Tel.: 09 310 10 69

E-mail: lori.tavernier@azalma.be

Hermelien Vanhooren

Tel.: 09 310 10 87

E-mail: hermelien.vanhooren@azalma.be

Voedings- en
dieetconsultatie
Praktische informatie

Contactinfo

vzw AZ Alma

(Maatschappelijke Zetel)

Ringlaan 15

B-9900 Eeklo

tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele

Gentse Steenweg 132

B-8340 Sijsele-Damme

tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

