

# Waarom zou je een diëtist geloven?

Veel mensen bieden zich aan als expert op het gebied van voeding maar hebben beperkte kennis. Als je deze flyer leest, weet je wat de verschillen en overeenkomsten zijn tussen diëtist, gewichtsconsulent, voedingsdeskundige, voedingstherapeut, voedings- of lifestylecoach.



## Diëtist

De diëtist is de specialist op het gebied van voeding en gedrag, bij ziekte en gezondheid. Heb je hartklachten, diabetes, maag- en darmproblemen, kanker, voedselallergie of een andere aandoening? Ben je topsporter of zwanger? Je wordt begeleid bij gedragsverandering en krijgt een advies afgestemd op jouw situatie.

Beschermde titel ✓ Kwaliteitsregister ✓ Beroepsvereniging ✓ Opleiding: 4 jaar HBO Voeding & Diëtetiek



## Gewichtsconsulent

Een gewichtsconsulent is opgeleid om gezonde mensen met gewichtsproblemen te begeleiden. Over het algemeen begeleidt een gewichtsconsulent mensen met een BMI tussen de 18,5 en 30. Bij medische klachten of oorzaken zal een consulent je doorverwijzen naar de huisarts of diëtist.

Beschermde titel ✗ Kwaliteitsregister ✗ Beroepsvereniging ✓ Opleiding: divers, gewichts- of voedingsconsulent



## Voedingskundige

Voedingskundigen zijn wetenschappers die de studie Voeding & Gezondheid hebben afgerond. Ook mensen die een (schriftelijke) voedingsgerelateerde opleiding hebben gevolgd noemen zichzelf voedingskundige of voedingsdeskundige. Ze werken bijvoorbeeld als voorlichter op scholen, bedrijven en sportscholen.

Beschermde titel ✗ Kwaliteitsregister ✗ Beroepsvereniging ✗ Opleiding: vanaf enkele maanden thuisstudie tot universitair



## Voedingstherapeut

Mensen met een achtergrond vanuit de natuurgeneeswijze gebruiken vaak de term therapeut. De titel is niet beschermd, wat betekent dat er geen eisen zijn aan de opleiding.

Beschermde titel ✗ Kwaliteitsregister ✗ Beroepsvereniging ✗ Opleiding: divers



## Voedingscoach, leefstijlcoach of leefstijlprofessional

Een leefstijlcoach maakt mensen bewust van een gezonde leefstijl, door ze goed te informeren over de mogelijkheden en ontwikkelingen. Ze achterhalen informatie bij de cliënten over voeding, beweging en levensstijl en zetten dit om in een advies. Er zijn geen eisen aan de opleiding om je leefstijlcoach te mogen noemen.

Beschermde titel ✗ Kwaliteitsregister ✗ Beroepsvereniging ✓ Opleiding: enkele dagen tot vier jaar

Je doel of omstandigheden bepalen welke begeleider het best bij je past. De titels gewichtsconsulent, voedingskundige, voedingstherapeut, voedingscoach, leefstijlcoach of leefstijlprofessionals zijn niet beschermd. Dit betekent dat iedereen zich zo mag noemen, ook mensen die geen enkele vorm van scholing op het gebied van voeding hebben gevolgd. Check dus altijd goed de opleiding van de deskundige. Heb je gezondheidsklachten of een medische indicatie kies dan voor een diëtist.



Nederlandse Vereniging van Diëtisten