

Diëtisten Utrecht stad



Brigitte Wieman



Iedereen is anders! Welke voeding past bij jouw leeftijd, jouw leefstijl en jouw medische situatie? Wat jij nodig hebt zijn geen hypes maar een goede (leefstijl)coach aan je zijde die je kan begeleiden bij het doorbreken van jouw vaste gewoonten en je kan helpen bij het aanleren van nieuwe gewoonten die op langere termijn zijn vol te houden.

Mijn persoonlijke stijl is praktisch, gericht op het behalen van jouw persoonlijke doelen én stil te staan bij wat jij belangrijk vindt in het leven. Een unieke aanpak, afgestemd op jouw persoonlijke situatie.

Brigitte heeft spreekuur in de wijken Lombok en de Binnenstad.

Judith Martis



Mijn persoonlijke stijl is direct, duidelijk, praktisch, resultaatgericht en aangepast aan elke persoonlijke leefstijl en situatie. Voeding voor (kwetsbare) ouderen, ongewenst gewichtsverlies, decubitus en slikproblemen hebben mijn speciale aandacht. Ik werk in 2 huisartsenpraktijken en daarnaast in Zorgcentrum Swellengrebel; ik heb mij daar de afgelopen jaren met name ingezet in het herkennen en behandelen van ondervoeding bij ouderen.

Judith heeft spreekuur in de wijken Ondiep en Zuilen.

Maaïke van der Graaf



Als diëtist vind ik het belangrijk altijd te zorgen voor een persoonlijke benadering en behandeling van de cliënten, zodat die met een vertrouwd gevoel aan de adviezen kunnen werken. Geen mens is gelijk en geen behandeling hetzelfde. Op zoek naar balans en een eetpatroon dat bij iemand past waarin de nadruk ligt op wat wél kan in plaats van een streng dieet. Veel verschillende soorten ziektebeelden spreken mij aan, waaronder darmproblematiek, hart- en vaatziekten, diabetes mellitus, maar ook de kinder- en sportdiëtetiek en onbedoeld gewichtsverlies. Allemaal met als doel een mooi, en hopelijk langdurig, resultaat waarbij rekening wordt gehouden met de wensen van de cliënt. Hierbij vind ik namelijk kwaliteit van leven een belangrijke kernwaarde van dit vak.

Maaïke heeft spreekuur in de wijken Hoograven, Dichters- en Rivierenwijk, Zuilen en Ondiep

Yvon Albers



Ieder leef- en voedingspatroon is anders, daar houd ik graag rekening mee. Ik kijk graag samen naar de mogelijkheden voor aanpassingen in de voeding/leefstijl voor een langdurig resultaat én met behoud van kwaliteit van leven.

Ik zie mensen van jong tot oud op mijn spreekuur, met zeer diverse voedingsvragen. Maar doordat ik ook werk in het verpleeghuis en de geriatrische revalidatie liggen mijn aandachtsgebieden vooral bij (kwetsbare) ouderen, onbedoeld gewichtsverlies, sondevoeding en de Ziekte van Parkinson.

Yvon heeft spreekuur in de wijk Hoograven.

Herma ten Have



Het mooie van dit vak vind ik het contact met mensen. Iedereen is anders. Ik vind het belangrijk om eerst goed te luisteren en daarna samen een plan te maken om je doel te bereiken. Ook het samenwerken met andere zorgverleners, zoals huisartsen, fysiotherapeuten en verpleegkundigen geeft mij veel voldoening. Oncologie, palliatieve zorg en sondevoeding zijn mijn specialisatie.

Herma heeft spreekuur in de wijken Kanaleneiland, Overvecht Noord en Galgenwaard

Sascha de Jong



Ik ben van mening dat de kracht van dieetbehandeling is dat ieder mens, jong of oud, door gezonder te eten en meer te bewegen zelf zijn/haar gezondheid kan beïnvloeden en verbeteren. Ik begeleid je graag bij het maken van gezondere keuzes en leefstijl-aanpassingen. In mijn advies en begeleiding houd ik rekening met jouw wensen, doelen en mogelijkheden, zodat je een advies krijgt dat bij jou en jouw leefstijl past. Naast diëtist ben ik ook sportdiëtist. Ik adviseer sporters en geef een persoonlijk advies. Dit is afhankelijk van de intensiteit en de duur van de sport, de trainingstijden, het sportseizoen en de persoonlijke doelstellingen. Elke sport(er) is immers verschillend.

Sascha heeft spreekuur in de wijken Oog in Al en Lunetten.

Lara de Kroon



Gezonde voeding is belangrijk voor iedereen. Voor gezonde mensen om je energieverder te voelen, maar ook bij ziekte om bijvoorbeeld sneller te herstellen of klachten te verminderen. Ik help je graag met al je voedingsvragen en begeleid je bij het stap voor stap aanleren van een gezonde leefstijl. Nieuwe gewoonten die bij jou passen en daardoor blijvend resultaat! Ik kijk graag naar het totale plaatje van jou als persoon, niet alleen wat je eet, maar ook waarom, beweging, stress en hoe je slaapt. Ik luister goed naar je wensen en geef praktische tips. Daarnaast vind ik het als diëtist ook belangrijk om aandacht te hebben voor een duurzaam voedingspatroon. Beter voor je gezondheid, dieren en de planeet.

Ik werk ook op de revalidatie en in verpleeghuizen van Careyn. Hierdoor heb ervaring met onbedoeld gewichtsverlies, het gebruik van sondevoeding en chronische nierschade.

Lara heeft spreekuur in de wijken Overvecht en Lombok.

Valerie Loos



Naast dat eten lekker en gezellig is, heeft voeding ook invloed op onze gezondheid. Door bijvoorbeeld overgewicht, ondergewicht, diabetes of een te hoog cholesterol word je soms gedwongen meer over je voeding na te denken dan voorheen. Ik help je hier graag bij. Geen mens is hetzelfde, daarom kijken we naar wat bij jou past. Ik vind het belangrijk om samen haalbare doelen op te stellen die goed toepasbaar zijn in jouw dagelijks leven. Naast mijn werk in de eerste lijn, werk ik ook in de verpleeghuiszorg. Mijn aandachtsgebieden zijn geriatrie, onbedoeld gewichtsverlies, sondevoeding (thuis) en de Ziekte van Parkinson.

Valerie heeft spreekuur in de wijk Overvecht.

Talitha Meine Jansen



In de wijken Overvecht en Zuilen ontvang ik op de spreekuren bewoners van diverse leeftijden en achtergronden om hen te begeleiden en adviseren over hoe een gezonder voedingspatroon en leefstijl kan bijdragen aan het verbeteren van gezondheidsproblemen zoals (zwangerschaps-)diabetes, hypercholesterolemie, hoge bloeddruk, maagdklachten, COPD, long-covid en nog veel meer.

Kinderen hebben mijn speciale aandacht; o.a. zorgen over groei (een te hoog of juist te laag gewicht), moeilijke eters, buikklachten en vragen over voeding en leefstijl hierbij. In Overvecht hebben we een GLI-jeugdprogramma (FitGaaf) ontwikkeld waarin we gezinnen helpen stappen te maken naar een gezondere leefstijl en gewicht (kinderfysiotherapeut, beweegmakelaar, jeugdverpleegkundige, diëtist).

Wat je eet hangt samen met wie je bent, wat je doet, wat je belangrijk vindt, de gewoonten in je familie en meer; daar is ruimte voor binnen een dieetbehandeling; waarvoor ben jij gemotiveerd? De manier waarop we in gesprek gaan, is belangrijk daarom heb ik mij de basishouding en vaardigheden van Motiverende Gespreksvoering eigen gemaakt.

Talitha heeft spreekuur in de wijken Overvecht en Zuilen.

Michelle van Oorsouw



Veel mensen denken bij een diëtist aan een streng dieet en een wijzende vinger naar alles wat niet meer mag, maar ik laat graag zien dat het anders kan. Het beste dieet is namelijk helemaal geen dieet. In een gezond voedingspatroon is er op zijn tijd ruimte voor een uitzondering, want uiteindelijk draait het allemaal om balans.

Om deze balans te vinden is een persoonlijk advies erg belangrijk. Iedereen is anders en heeft zijn eigen gewoontes en ervaringen. Met een persoonlijke aanpak vinden wij samen een leefstijl die niet alleen gezond is maar ook echt past bij jou als persoon.

Michelle heeft spreekuur in de wijken Kanaleneiland, Oog in Al en Leidsche Rijn.

Manon Stringa



Ieder mens is uniek en zo is ook ieders eetpatroon en leefstijl. Ik vind het mooi om mensen te kunnen helpen en ondersteunen bij het vinden van een gezond eetpatroon passend bij de wensen en situatie. Daarentegen moet eten naast gezond ook gewoon lekker zijn, laten we daarom samen kijken naar deze balans!

Manon heeft geen eigen spreekuur maar vervangt haar collega's bij hun afwezigheid.