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, resultaat-gericht 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.

Maaike 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.

Maaike 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 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.

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 voedings-patroon en leefstijl kan bijdragen aan het verbeteren van gezondheidsproblemen zoals (zwangerschaps-)diabetes, hypercholesterolemie, hoge bloeddruk, maagdarmklachten, 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 en Leidsche Rijn.

Gamze Berk

Als diëtist werk ik graag persoonlijk en betrokken. Ik kijk niet alleen naar wat er op het bord ligt, maar ook naar de context daaromheen. Iedere hulpvraag is uniek. Of het nu gaat om ziekte, herstel of het verbeteren van de leefstijl, het is belangrijk dat iemand zich gehoord voelt. In mijn begeleiding houd ik rekening met persoonlijke gewoonten en eetcultuur, zodat adviezen echt aansluiten bij het dagelijks leven. Samen kijken we naar wat haalbaar is. Het doel is om inzicht, rust en vertrouwen te creëren in je eigen keuzes, zodat er ruimte ontstaat voor blijvende verandering.

Gamze heeft spreekuur in de wijk Overvecht Noord en ze vervangt haar collega's bij hun afwezigheid.

Lorrany Lima

Voor mij begint goede begeleiding altijd met aandacht. Iedereen draagt iets anders met zich mee, en precies daarom kijk ik graag samen met jou naar wat écht bij je past.
Ik geloof dat verandering niet in grote stappen zit, maar in kleine, bewuste keuzes die je elke dag opnieuw kunt maken. Samen zoeken we naar manieren om beter voor jezelf te zorgen met voeding die je ondersteunt, een ritme dat bij je past en gewoonten die je goed kunt volhouden.
In mijn begeleiding staan warmte en begrip centraal. Ik luister, denk met je mee en kijk zonder oordeel naar waar je nu staat. Vanuit daar bouwen we verder, op een manier die haalbaar is en goed voelt voor jou.

Lorrany heeft spreekuur in de wijken Overvecht en Lombok.

Rosalie van Eekeren

Door samen de persoonlijke doelen, situatie en leefgewoonten in kaart te brengen, kijk ik hoe ik de cliënt kan ondersteunen met passende adviezen bij het realiseren van zijn of haar wensen, voor jong en oud. Daarbij staat niet alleen een gezonder voedingspatroon centraal, maar ook meer energie en een betere kwaliteit van leven. Ik vind het belangrijk dat de adviezen volledig op maat zijn en aansluiten bij wat de cliënt prettig vindt, zodat het niet aanvoelt als een dieet maar als een haalbare leefstijl.

Rosalie spreekuur in de wijk Overvecht.