

Stap 4

Vul aan met
jouw kennis.

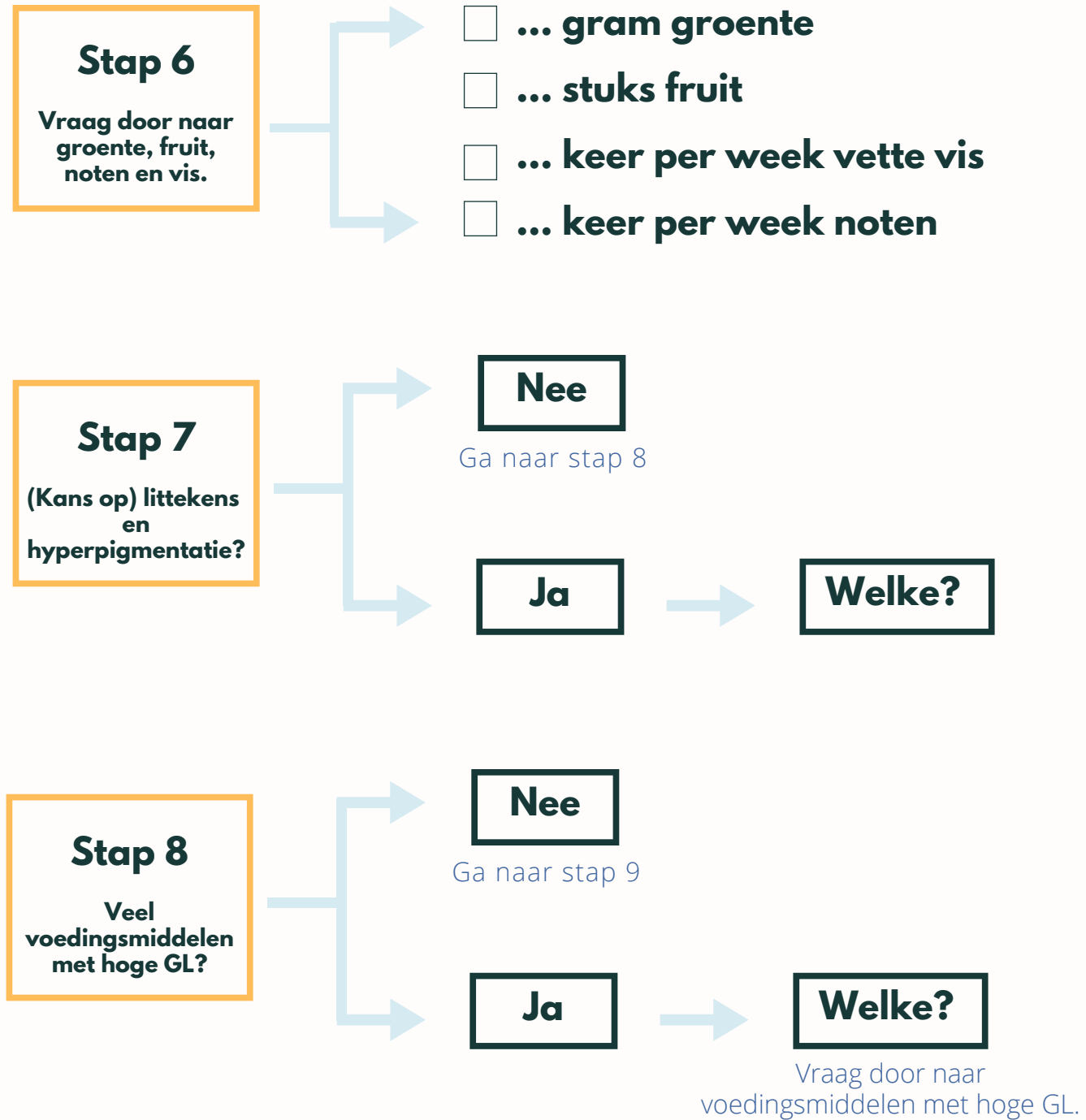
- Voeding algemeen
- Vruchtensappen
- Zuivel
- Wei-eiwitten
- Chocolade
- Hoge vetinname/fastfood
- Zeevruchten
- Varkensvlees
- Vetzuurbalans
- Vitamine B12 suppletie
- Gluten
- Alcoholische (mix)dranken
- BMI

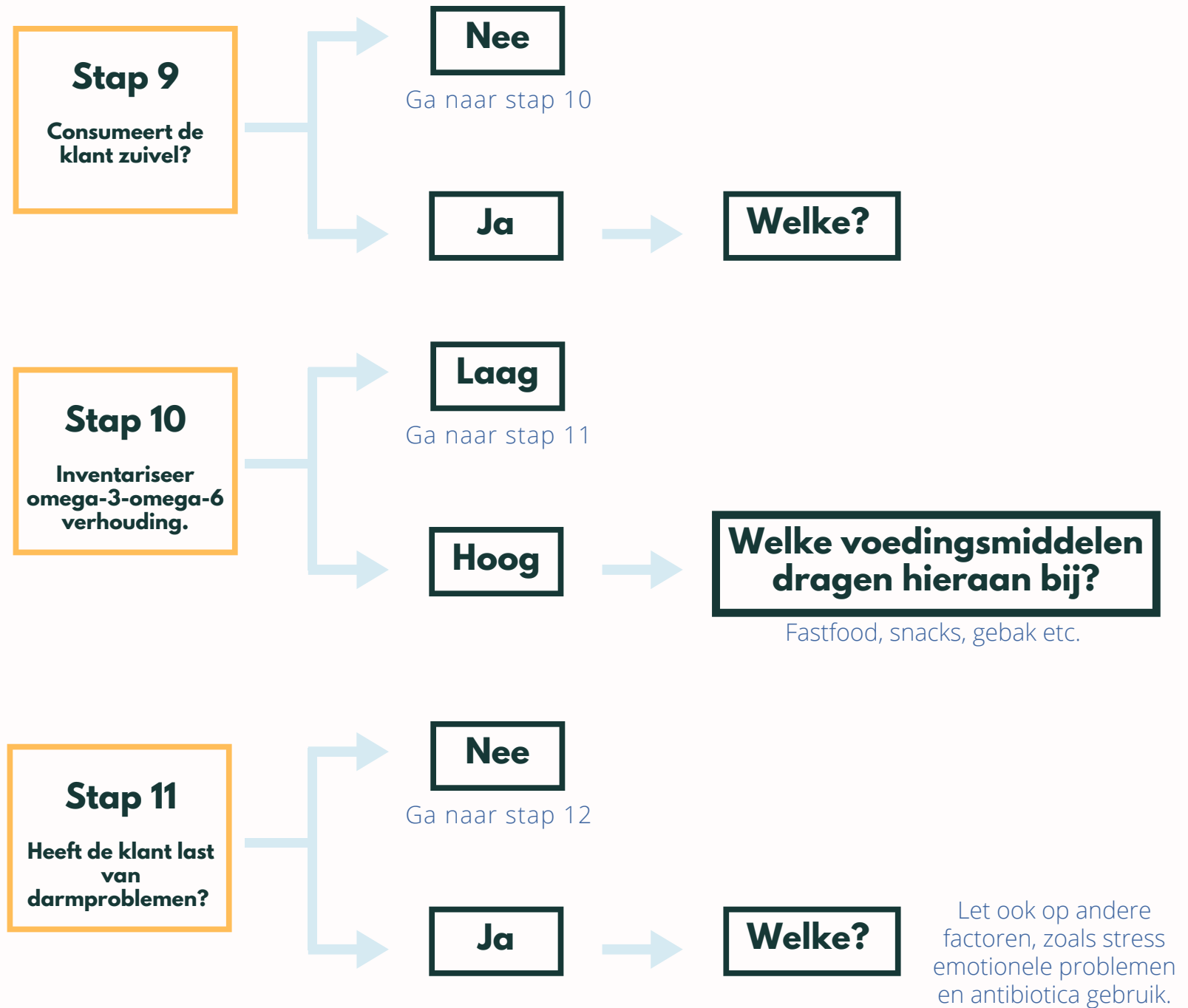
Optioneel

Stap 5

Professionele
voedings-
anamnese.

Schakel zo nodig een professional in en/of
zoek een samenwerking.





Let ook op andere factoren, zoals stress emotionele problemen en antibiotica gebruik.

Stap 12

Geef tips en
(voedings)adviezen.

En/of werk hiervoor
samen met een andere
professional.

Let hierbij op:

- Voedingspatroon/inname
- Medicijngebruik
- Huidige behandelingen
- Voedingsstatus
- Behoeft
- Leefstijl
- Overtuigingen
- Fase gedragsverandering

Fase 1: Confronteer de klant met het huidige gedrag en gewenste gedrag.

Fase 2: Leg de klant uit wat er kan gebeuren als hij/zij het huidige gedrag verandert.

Fase 3: Stel samen met de klant SMART doelen af.

Fase 4: Begeleidt de klant in de actiefase, naar een voedingspatroon met:

1) een lage(re) GL

Praktisch: minder suiker, eetmomenten, zoetstoffen, meer volwaardige maaltijden, volkoren, eiwitten en vetten in de maaltijd (let op: bereidingswijze).

2) minder zuivel

Praktisch: minder porties, kies voor volle varianten of voor volwaardige vervangers (lees het etiket!).

3) een betere omega-3-omega-6-vetzuur verhouding (<1:4)

Praktisch: minder snacks, gebak en fastfood, meer noten, zaden, vis of zeewier, omega-3-supplementen (let op veiligheid en duurzaamheid).

4) aandacht voor de darmen

Praktisch: minder geraffineerde graanproducten, meer volkoren, groente, fruit, (let op voedingsstatus vetoplosbare vitaminen, zink, mangaan, magnesium en ijzer en vitamine B12).

Fase 5: Begeleid de klant bij het volhouden van nieuw aangeleerd gedrag.

Stap 13

Geef
suppletieadvies.



Ingrediënten met wetenschappelijke onderbouwing bij acne (behandelingen):

- **Zink**
- **Koper**
- **Niacinamide**
- **Saccharomyces**
- **Foliumzuur**
- **Niacinamide**
- **Omega-3**
- **Probiotica**
- **Vitamine B12**
- **Vitamine D**
- **Vitamine A**
- **Vitamine B5**
- **Magnesium**
- **Vezels**
- **Gamma-linoleenzuur**

Kies voor goed opneembare vormen en liefst geen toevoegingen (kleur-, geur, smaakstoffen, suikers, vulmiddelen en coatings).

Voor de keuze van het juiste supplement voor jouw klant gebruik je:

VSA - Overzicht ingrediënten
VSA - Checklist supplementen