

Stap 4

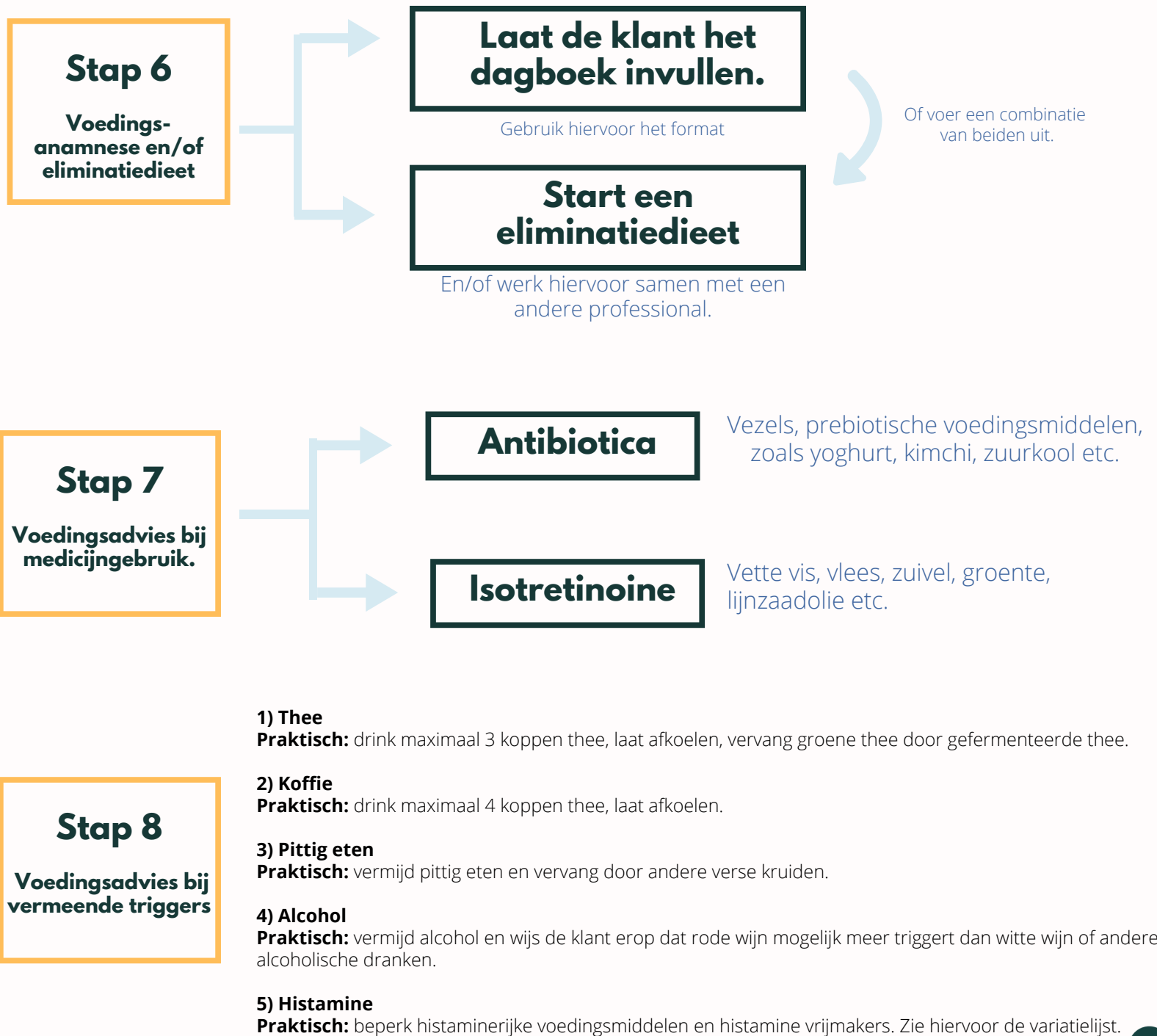
Vul aan met
jouw kennis.

- Alcohol
- Koffie
- Tee
- Zuivelproducten
- Chocolade
- Chili, curry, pepers, capsaiïne
- Tomaten
- Spinazie
- Soja
- Azijn
- Citrusfruit
- Avocado
- Aubergine

Stap 5

Comorbiditeiten

Heeft de klant last van hart- en vaatziekten,
diabetes etc.? Verwijs zo nodig door.



Stap 9

Voedingsadvies bij (preventie) darmproblemen

Vezels

Volkoren graanproducten, groente en fruit etc.

Natuurlijke probiotica

Stimuleer probiotische yoghurt, maar ook in kefir, miso, kimchi en zuurkool. En deel recepten met jouw klanten.

Vocht

Minimaal 1,5-2 liter per dag

Stap 10

Voedingsadvies bij comorbiditeiten

Zie voedingsrichtlijnen hart- en vaatziekten, diabetes etc.

Deze richtlijnen liggen buiten de scope van deze opleiding.

Stap 11

Gebruikt de klant supplementen?

Nee

Ga naar stap 12

Ja

Welke?

Stap 12

Geef supplementeadvies

Let hierbij op:

- **Voedingspatroon/inname, medicijngebruik, huidige behandelingen, voedingsstatus, behoefte, leefstijl, overtuigingen, ingrediëntenlijst, TOTOX waarde, verpakking per dagdosering.**

Oculaire rosacea: 2x per dag 360 mg EPA en 240 mg DHA

Let op arginine, citrulline, resveratrol en andere vaatverwijdende ingrediënten. En vermijdt additieven/hulpstoffen.