

Thema:  
aanbod  
(koopgedrag)

# Leer mensen beter etiketten lezen

**“De ene hype is nog niet voorbij of een volgende dient zich aan. Nu zit weer overal extra proteïne in. Dat hoeft helemaal niet. Je kunt beter kijken naar het complete etiket, naar het totale voedingsmiddel in plaats van naar één stofje. Kennis over voedingsmiddelen is heel belangrijk. Daarom probeer ik mensen duidelijkheid te geven in de jungle die we supermarkt noemen.”**

**I**nge Niemantsverdriet (36) heeft sinds 2014, een jaar na haar afstuderen aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, een eigen diëtistenpraktijk. Daar werkt ze vier dagen per week, zowel persoonlijk als via beeldbellen. Daarnaast is ze één dag per week, op de woensdag als diëtist actief voor het Artrose Instituut Nederland in Zeist. “Samen met een sportarts, fysiotherapeut en anderen, probeer ik daar de klachten van mensen met artrose te helpen verminderen. Als er bijvoorbeeld sprake is van overgewicht, kan dat zorgen voor extra pijn in de gewrichten”, zegt Inge. Op de site van haar praktijk is te zien dat ze allround is. Zowel kinderen als volwassenen kunnen hier terecht voor adviezen over voeding in relatie tot: over- en ondergewicht, bij diabetes, kanker, longziekten, voor advies over supplementen en nog veel meer. Het aanbod van supermarkten komt daarbij regelmatig ter sprake. “Ik vind dat het assortiment echt veel beter kan als het gaat om gezondheid. Nu is het voor veel mensen heel lastig om de gezonde keuze te maken. Daar is veel winst te behalen en wat mij betreft zou de overheid daar een grotere rol in mogen spelen. Om te beginnen zeg ik altijd: kijk niet naar de voorkant van de verpakking van een voedingsmiddel, want wat daar staat is meestal pure marketing. Ik help graag bij het lezen van etiketten, daarbij leg ik uit waar de

voedingswaarde precies staat en hoe mensen aan de hand daarvan, producten beter kunnen beoordelen. Vaak weten ze wel dat er overall trucs worden toegepast, maar soms is het ook echt een eye-opener.”

Al bij de intake adviseert Inge haar cliënten zich elke ochtend zoveel mogelijk voor te bereiden om verleidingen in de loop van de dag te weerstaan. Door bijvoorbeeld goed te

ontbijten en zelf een gezonde lunch klaar te maken en die mee te nemen naar school of werk. En door juist overdag voldoende te eten, zodat er niet alsnog 's avonds gesnaaid wordt. “Doe één keer per week boodschappen en zorg dat je daarmee altijd voldoende rauwkost en zuivel in huis hebt. De ongezonde keuze moet in ieder geval niet de gemakkelijkste zijn. Hoe minder slechte producten je in huis haalt, hoe beter. In de supermarkt proberen ze je uiteraard daar wel toe te verleiden. Meestal kom je eerst langs groente en fruit, daarna krijg je alle aanbiedingen en schappen vol snelle suikers. Probeer die paden gewoon zoveel mogelijk te vermijden. Belangrijk is ook: kijk niet alleen naar het eetpatroon, zorg daarbij voor voldoende rust, slaap, ontspanning (geen stress) en beweging. Het is belangrijk dat al die facetten met elkaar in evenwicht zijn.”

Na haar afstuderen werd Inge eerst lid van de NVD (de Nederlandse Vereniging van Diëtisten) later volgde DCN (Diëtisten Coöperatie Nederland). “Ik woon in Veenendaal en daar worden altijd de scholingsdagen van DCN gehouden, daar ging ik graag heen. Die bijeenkomsten zijn top, ze leveren me heel veel op. Mede daarom heb ik besloten om, naast de NVD, ook lid te worden van DCN. Ik voel me betrokken bij DCN, het is vrij persoonlijk en ze doen erg veel voor diëtisten in het veld.” ●



▲ **Praktijk:**  
Inge Niemantsverdriet  
▲ **Gevestigd in:**  
Nieuwegein

