

Diëtist en Personal trainer: 1 + 1 = 3!

Nederlandse Diëtisten Dagen 2025
15 november 2025
Drs. Anneke Palsma
geregistreerd Voedingswetenschapper

Nederlandse
Vereniging van

Diëtisten

VSN vereniging
sport
diëtetiek
nederland

 Nederlandse Academie
van Voedingswetenschappen

EFAD The European Federation of
the Associations of Dietitians
THE VOICE OF EUROPEAN DIETETICS

1

Menu

- Warming-up
- Wat eraan vooraf ging
- Hoe het begon
- Onderwerpen, ontwerp
- Trial + resultaten
- Nog te nemen hobbels
- Cooling Down



2

Warming-up



3

3

Conflicts of interest

Auteur en ontwerper van lesmateriaal



4

Kretologie

Wetenschap wordt altijd door de industrie beïnvloed!

Koolhydraten zijn dikmakers!

Schijf van 5 is achterhaald!

Light is altijd goed voor de lijn!

Melk slecht voor elk!

Eten na 20.00 uur is altijd beter!

"Natuurlijk" is altijd beter!

Curcumine is heel gezond!

Er zit niets meer in de groente!

Eiwitshake nodig voor herstel!

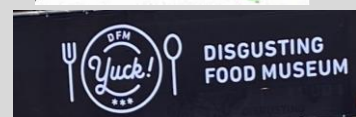
Vet is altijd slecht!



5

5

Voeding: panacee of gezond is isvies



6

Hoe het begon...



7

Voedingsadvies in sportschool



Voedingsadvisering geen basiscompetentie in fitness

8

Uitspraken in praktijk en sportschool

- De Schijf van Vijf is achterhaald!
- Je kunt toch niet zonder supplementen!
- Diëtisten hebben niet geleerd om te coachen!
- Sportdiëtist is alleen nodig bij ziekte!
- Ik kan toch een lijstje van je krijgen!
- Richtlijnen zijn voor iedereen gelijk!

9

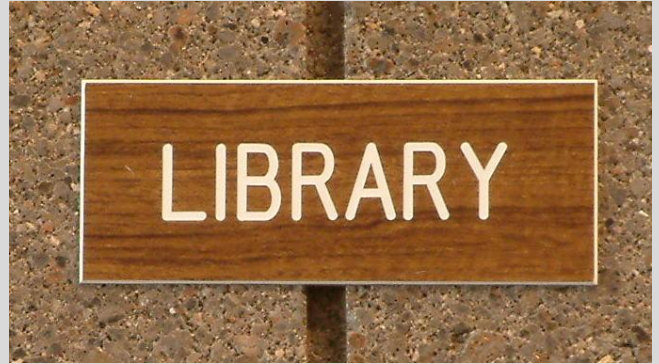
Korte vervolgoopleidingen fitness

- GLI-aanbod
- Diabetes type 2
- Prehabilitatie voor/na operatie of andere therapie
- Trainen bij ziekte, zoals reuma, kanker, etc.

- Hoe zit het met de voeding in deze pakketten?
- Hoe wordt er samengewerkt?

10

Onderwerpen en ontwerp



11

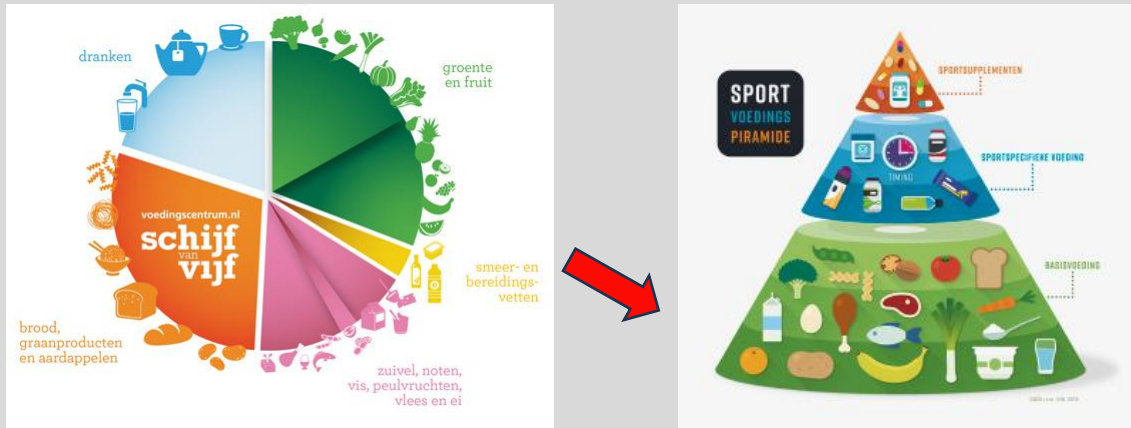
Onderwerpen deel 1

- Waarom eten we?
- Functies van voeding
- Spijsvertering
- Honger, dorst en verzadigingsmechanismen
- Van wetenschap naar richtlijn
- Verschil Schijf van Vijf en Sportvoedingspiramide
- Voeding in verschillende levensfasen
- Hygiëne
- Verschillende typen sport en bijbehorende voeding
- Bijzondere doelgroepen qua beroep



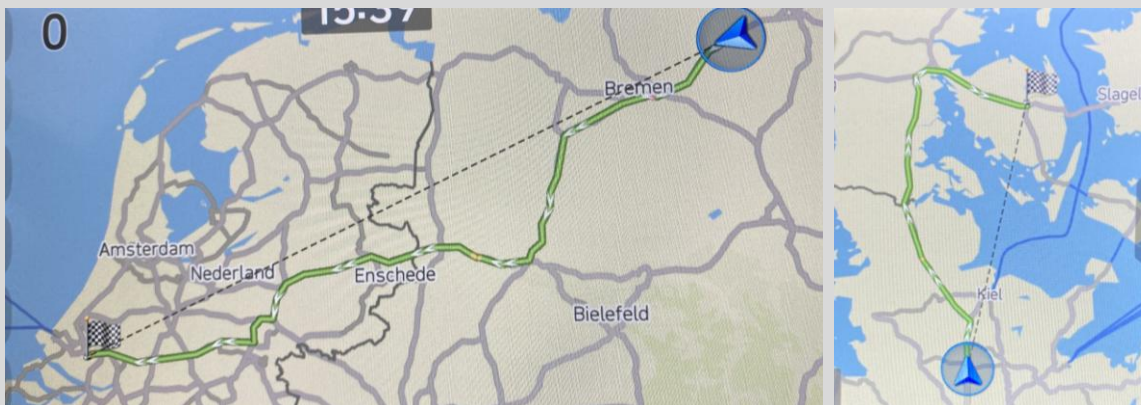
12

Schijf van Vijf en Sportvoedingspiramide



13

Van richtlijn naar persoonlijk advies

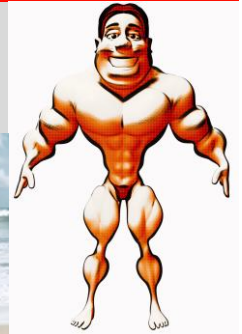


Personalised nutrition: Het werk van de diëtist

14

Onderwerpen deel 2

- Nut en gevaar van supplementen
- "Natuurlijk" niet altijd zonder gevaar
- Doping, dopingrisico's,
- Drugs en alcohol
- Druk van het uiterlijk en eetstoornissen
- Rode vlaggen!
- Wetenschap en hypes
- Gadgets, websites en apps
- Gesprek met de sporter
- Samenwerken met andere disciplines



15

Trials en resultaten



16

Trials bij kleine groepen

- Eerste groep (8 deelnemers)
 - 2 x compacte lessen van 2 uur inclusief pauze
 - Daarna korte mondelinge test
 - Alle deelnemers voldoende
- Tweede groep (8 deelnemers)
 - 5 x 2 lessen van circa 2 uur inclusief pauze
 - Online t.g.v. praktische overwegingen
 - 6 personal trainers hebben test afgelegd
 - 20 Multiple choice vragen en 10 open vragen
 - Scores: 2 x onvoldoende, 2 x nipte voldoende, 2 x ruim voldoende



17

Wat hebben we ervan geleerd

Conclusies

- Cursus in 2 delen aanbieden verhoogt aantrekkelijkheid
- Instapvoorwaarden duidelijk communiceren
- Instaptest biedt duidelijkheid over kennis cursist
- Jongere trainers lijken hun kennis te overschatten
- Blended sluit mogelijk goed aan voor oudere deelnemers
- Jongere trainers advieseren om live variant van de lessen te kiezen

18

Nog te nemen hobbels

Accreditatie

- Lifestylecoaches
- Personal trainers
- Fitnessinstructeurs
- Gewichtconsulenten



Bekendmaken voor beroepsgroepen

- Artikelen, blogs, advertenties, social media

19

Cooling down



1. Volg je hart en doe waar je goed in bent
2. Streven naar het optimum geeft geen garantie dat je het ook bereikt
3. Het leven kent geen generale repetitie: je bent altijd bezig met de uitvoering
4. Een leven lang leren geldt voor iedereen
5. Kennis delen is kennis vermenigvuldigen
6. Samen weet je veel meer
7. Samenwerken kan leiden tot een betere werkverdeling
8. Alleen ga je sneller, maar samen kom je verder
9. Food First, but not always Food Only
10. Plezier, respect, inclusie en moed zijn belangrijke waarden

20

Vragen



Voor je aandacht

21

Meer informatie?

- **Palsma Sportvoedingsadviesbureau**
- **Website:** <https://sportvoedingsadvies.eu>
- E-mail: info@sportvoedingsadvies.eu
-  : @AnnekePalsma

BE
PROUD

22

22