



Ellen Govers, diëtist:
**'Diëtisten hebben echt
geen complete leefstijl-
coach-opleiding nodig'**

TEKST ANGELA SEVERS FOTO MICHEL CAMPFENS

s leefstijlcoaching een onderdeel van je werk?

‘Zeker, het gaat altijd om het complete verhaal: niet alleen eten, maar bijvoorbeeld ook bewegen, slapen, emoties, stress, alcohol, roken. Het hangt allemaal met elkaar samen. Iemand die slecht slaapt, gaat vaak meer eten. En stoppen met roken heeft invloed op het gewicht. In de anamnese van een cliënt wordt leefstijl daarom standaard meegenomen en ik geef daar ook adviezen over.’

Waarom vind je het niet nodig om leefstijlcoach te worden?

‘De vijf pijlers van een gezonde leefstijl – Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning ofwel BRAVO – beheers je als diëtist al, door je opleiding en ervaring. Hooguit volstaat een kleine bijscholing, bijvoorbeeld om te leren omgaan met groepsdynamiek. Dat kan handig zijn omdat diëtisten vaak individueel behandelen en leefstijlcoaching juist vaak in groepen wordt gegeven. Verder is het ook handig om te leren hoe je gerichte beweegadviezen kunt geven. Maar diëtisten hebben echt geen complete leefstijlcoachingopleiding nodig.’

‘Als diëtist ben ik beter uitgerust om mensen met een medische indicatie te behandelen’

Wat is de meerwaarde van jou als diëtist boven een leefstijlcoach?

‘Als diëtist ben ik beter uitgerust om mensen met een medische indicatie te behandelen. Want daar gaat het bij de leefstijlinterventie om: mensen met obesitas of overgewicht in combinatie met comorbiditeit. Deze groepen mogen ook niet door een gewichtsconsulent worden behandeld. In mijn ogen zit de voedingskennis van een leefstijlcoach met een andere achtergrond dan diëtetiek, op hetzelfde niveau als die van een gewichtsconsulent. Een diëtist heeft meer kennis van de pathologie dan deze leefstijlcoaches en is zich bewuster van de complexe oorzaken van overgewicht en obesitas dan een leefstijlcoach. Alleen diëtisten kunnen voeding de centrale plek in de behandeling geven die deze doelgroep nodig heeft.’



Ellen Govers is een zeer ervaren diëtist in de eerste lijn en werkzaam bij zorginstelling Amstelring in Amsterdam. Zij heeft zich gespecialiseerd in overgewicht en obesitas bij volwassenen en kinderen, plus de daarbij behorende comorbiditeit (diabetes mellitus type 2, hart- en vaatziekten, eetbuistoornis, slaapapneu, jicht, artrose). Daarnaast is ze voorzitter van het Kenniscentrum Diëtisten Overgewicht en Obesitas (KDOO) en vertegenwoordigt ze de diëtetiek binnen het Partnerschap Overgewicht Nederland (PON).

Kan een leefstijlcoach meerwaarde hebben voor bepaalde cliënten?

‘Misschien voor cliënten die zich vooral willen richten op beweging en niet met eten aan de slag willen. Maar uiteindelijk draait het bij deze doelgroep om afvallen, dat is dé manier om een hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol of diabetes het hoofd te bieden. En voor afvallen zal iemand toch aan de slag moeten met eten; bewegen is daarbij alleen ondersteunend. Daarnaast zullen er altijd mensen zijn waarbij leefstijlcoaching niet goed werkt. Die kunnen dan het beste worden doorverwezen naar een diëtist voor een individueel behandeltraject.’