**Visie en Missie Natuurdietisten.nl**

Hieronder willen wij onze visie en missie in het kort voor u uiteen zetten.  
**Complexere maatschappij, complexere mensen en complexere ziekten**We leven in toenemende mate in een complexe, drukke, stressvolle en vervuilde omgeving. De belasting van onze fysieke en mentale weerstand neemt toe. Onze gezondheid lijdt daaronder, klachten en ziektebeelden worden complexer.  
**Mensen worden zich meer bewust: er ontstaat een nieuw type patiënt.**Door de verhoogde druk is er bij mensen een toenemend bewustzijn van hun eigen gezondheid en de rol van voeding. Voeding is een relatief eenvoudige manier om preventief en zelfstandig aan je gezondheid te werken.   
  
Mensen gaan zelf op internet op zoek naar betrouwbare informatie. Bij ziekten worden mensen vaker een team met hun arts en zijn soms beter op de hoogte van de laatste ontwikkelingen.   
Er ontstaat een nieuw type patiënt: bewuster, verantwoordelijker, met meer kennis van zaken.**Bewustzijn van, en kennis over voeding schiet tekort in de reguliere medische wereld.**In veel gevallen wordt het belang van voeding in de reguliere medische wereld niet onderkend of gebagatelliseerd. Maar ook als er wel een zekere mate van bewustzijn is, ontbreekt het artsen vaak aan tijd om zichzelf hierin te verdiepen.   
  
In de reguliere geneeskunde wordt vaak lokaal en op ziektebeeld behandeld, niet vanuit de patiënt als geheel, als individu met een uniek lichaam, gestel en unieke persoonlijke omstandigheden.   
  
Er is weinig praktische kennis over de samenhang van voeding gezondheidsproblemen en orgaansystemen in het lichaam.Zo worden de onderliggende oorzaken van, en samenhang tussen klachten vaak niet (h)erkend.   
  
Het nieuwe type patiënt is zich wel steeds meer bewust van het belang van voeding en gaat op zoek naar betrouwbare informatie voor zichzelf, en om zijn arts zo nodig te overtuigen.   
**Wat is betrouwbare informatie?**Het probleem met informatie op internet is het beoordelen welke informatie betrouwbaar is, wat überhaupt waar is, en wanneer iets van toepassing is op de persoonlijke situatie.   
  
Er verschijnen zoveel verschillende - vaak tegenstrijdige - berichten over voeding en gezondheid in de media dat er bij mensen veel onzekerheid en verwarring ontstaat over voedingsmiddelen en voedingssuppletie. Deze onzekerheid wordt bovendien vergroot omdat informatie vaak gekleurd is door onderliggende commerciële belangen.  
**Wat is gezond eten?**Het uitgangspunt dat als u maar 'gezond en gevarieerd' eet, u geen extra aandacht aan uw voeding hoeft te besteden. De stelling dat u 'alles wel binnen krijgt' overheerst bij veel mensen en artsen, maar klopt niet.   
  
De meningen over wat 'gezond eten' is, lopen zeer uiteen. Bij de beoordeling van wat gezond is, worden vaak aspecten vergeten als de herkomst, manier van telen en toegepaste bestrijdingsmiddelen, de bewerking en de manier van bereiden.   
  
Als deze aspecten van voeding wel in overweging worden genomen, kunt u goed bereide biologische voeding als 'gezonde voeding' beschouwen. Biologische voeding zou het uitgangspunt moeten zijn.   
  
Maar het besef dat vaak ontbreekt is dat niet elk voedingsmiddel voor iedereen gezond is. Iedereen heeft een uniek lichaam en iedereen verkeert in een unieke situatie. Goede voeding ondersteunt u in wat u doet, wil en kan. En dat is voor iedereen verschillend.   
**Als u leeft als een topsporter, moet u eten als een topsporter**Velen van ons leven hun dagelijkse leven als een topsporter: we hebben overvolle levens met drukke banen, stellen hoge eisen aan onszelf en staan voortdurend op alle fronten fysiek en mentaal onder druk.   
  
Gif in onze voeding en omgeving vergroten de belasting op ons systeem nog meer. Dan is 'gewone gezonde voeding' niet voedend genoeg meer; u haalt er eenvoudigweg niet genoeg uit om uw orgaansystemen te voeden, om uzelf gezond te houden, laat staan te genezen als u klachten hebt of ziek bent.   
  
Er is dan extra aandacht nodig voor uw unieke situatie, voor wat u binnenkrijgt met uw voeding en wat u eventueel met vitaminen en supplementen moet aanvullen. Klachten zijn daarbij richtinggevend en kunnen problemen signaleren. Bij 'echte' ziekten (die met een Latijnse naam) is de benodigde aandacht nog veel groter.  
**Wat zijn goede supplementen?**De markt voor voedingssupplementen groeit enorm. De kwaliteitsverschillen zijn ook enorm. Hoe bepaalt u als consument wat een goed supplement is voor uw situatie, wat de goede dosering is, welke eventuele bijwerkingen u op moet letten. Hoe weet u of u niet overdoseert en wat de mogelijke interacties met andere supplementen en voedingsmiddelen zijn?   
  
Er is grote behoefte aan betrouwbare, onafhankelijke informatie en hulpmiddelen en wegwijzers om tot een optimale voeding en suppletie te komen.  
**Hulp van een natuurdiëtist**Doordat klachten vaak complex zijn en met elkaar samenhangen, kan het inschakelen van een natuurdiëtist zinnig zijn. De natuurdietist kan door gesprekken, klachtenlijsten, en testen van bijvoorbeeld bloed- en ontlasting klachten in onderling verband brengen, en concrete adviezen geven over hoe u uzelf optimaal kunt ondersteunen met voeding en suppletie.   
**Natuurdiëtisten.nl opereert vanuit de volgende uitgangspunten:**'U bent wat u eet'. Voeding is de grootste bron van genezende kracht.  
  
'Iedereen is ongelijk'. Voeding en suppletie moeten afgestemd zijn op het unieke lichaam en gestel van het individu; op wat iemand doet, wil en kan, en niet op een algemeen ziektebeeld.  
  
'Ken uzelf'. Leren (aan)voelen wat uw lichaam nodig heeft en wat het effect van voedingsmiddelen is, is van groot belang om op het juiste moment zelf in te kunnen grijpen met voeding of suppletie. Dus zelf voelen in plaats van blind volgen van een voorgeschreven dieet.   
  
Specifieke klachten, de zogenaamde 'voedingsstatus' (niet wat u eet, maar wat uw lichaam heeft opgenomen) en het verband hiertussen (tekorten) zijn het uitgangspunt bij het adviseren van veranderingen in het voedingspatroon en het voorschrijven van supplementen.   
  
'Meten is weten'. Uw voedingsstatus kunt u meten: in bloed, ontlasting, haar, etc. Achteraf kunt u checken of veranderingen in het voedingspatroon of suppletie effectief zijn geweest door opnieuw te meten.  
  
Liever preventief handelen dan curatief. 'Voorkomen is beter dan genezen'. Vroeg signaleren en ingrijpen, voordat ziekten ontstaan, is dus belangrijk.  
**Nieuwe voedingsleer**Samenvattend kunnen we zeggen dat de 'reguliere' kennis over voeding niet voldoende meer werkt. Het is een oude oplossing voor een nieuwe situatie.   
  
Onze tijd vraagt om een nieuwe voedingsleer die helpt om de zelfredzaamheid en het zelfgenezend vermogen van mensen te vergroten.  
Natuurdiëtisten.nl wil deze nieuwe voedingsleer in Nederland en internationaal onder de aandacht brengen.  
**Onze missieNatuurDiëtisten.nl wil:**Een nieuwe visie op voeding in Nederland introduceren. Een nieuwe voedingsleer die het bewustzijn van het belang van voeding vergroot, en die gericht is op het stimuleren van de zelfredzaamheid en het zelfgenezend vermogen van mensen.   
  
Een bron in Nederland zijn voor onafhankelijke, betrouwbare informatie over gezonde, natuurlijke voeding en suppletie.   
  
Informatie verstrekken over voeding en gezondheid die waar mogelijk openlijk onderbouwd is door wetenschappelijk onderzoek, of empirisch onderbouwd door jarenlange ervaringen in eigen praktijken van natuurdiëtisten.  
  
Mensen voorlichten over de samenhang en relaties tussen voedingsmiddelen en supplementen, orgaansystemen, klachten en gezondheid.  
  
Mensen kennis, hulpmiddelen en vaardigheden op het gebied van voeding en gezondheid aanreiken om hun zelfredzaamheid en zelfgenezend vermogen te vergroten.  
  
Mensen de weg wijzen als ze hulp of begeleiding nodig hebben op het gebied van gezondheid, voeding en suppletie.  
  
Mensen helpen om de grote kwaliteitsverschillen tussen supplementen te beoordelen en om goede keuzes te maken. Mensen onderwijzen over de voor- en nadelen en interacties van supplementen.  
  
Artsen en therapeuten bewuster maken van de rol van voeding door hen te onderwijzen en op weg helpen met praktische tools op het gebied van gezondheid en voeding.  
  
Een platform, inspiratiebron en kennisinstituut zijn voor gespecialiseerde natuurdiëtisten, natuurvoedings- en andere therapeuten die voedingsadviezen geven en mensen die zich in deze nieuwe voedingsleer willen bekwamen.