

# Adamas

Inloophuis  
door kanker bewust leven



Leonie van Nieukerken

## Goede voeding en gezondheid

Zo'n 2400 jaar geleden was Hippocrates al overtuigd van het belang dat voeding heeft voor de instandhouding van een goede gezondheid. In de stelling 'Laat uw medicijn uw voedsel zijn en voedsel uw medicijn' wees hij op het menselijk lichaam, dat een grote herstellende kracht bezit en waarbij goede voeding een cruciale rol speelt.

De wetenschappelijk kennis over voeding en gezondheid is de laatste 25 jaar enorm toegenomen.

We weten dat goede voeding onze gezondheid op een hoger niveau kan brengen en houden en een positieve invloed heeft op onze weerstand, energie, vitaliteit en psychische veerkracht.

Een uitgebalanceerde voeding geeft je de benodigde energie, en levert bovendien alle bouwstoffen en beschermende voedingsstoffen voor je lichaam.

## Workshop Voeding

Als je bewuster wilt leven en omgaan met voeding, kun je je in het Adamas Inloophuis aanmelden voor een Workshop Voeding.

Tijdens de workshop wordt ingegaan op de talrijke praktische vragen die op het gebied van voeding leven. Je kunt hierbij denken aan bijvoorbeeld:

- Hoe ziet goede voeding eruit in de periode tijdens of na mijn medische behandelingen?
- Hoe kan ik mijn lichaam in een goede voedingsconditie brengen en houden?
- Hoe kan ik mijn gewicht door voeding op het gewenste niveau krijgen en handhaven?
- Is het gebruik van voedingssupplementen bij vermoeidheid voor mij zinvol?
- Is het gebruik van omega-3-vetzuren, probiotica, anti-oxidanten en functionele voedingsmiddelen aan te bevelen?

Tijdens de bijeenkomst krijg je de gelegenheid om je voedingsvragen aan de orde te laten komen. Er is ruimte voor jouw persoonlijke ervaringen. Ook onderling kunnen ervaringen worden uitgewisseld. Immers, van elkaar kun je leren!

Als je na de workshop behoefte hebt aan een aanvullend individueel consult, kun je daarvoor uiteraard ook een afspraak maken.

Mijn naam is Leonie van Nieukerken (1960). Ik ben ruim 25 jaar werkzaam als diëtiste, eerst in het Rode Kruis Ziekenhuis en vanaf 1989 in het Spaarne Ziekenhuis. Begin 2007 ben ik gestart met een Adviesbureau Voeding en Diëtetiek.

In de loop der jaren heb ik mij gespecialiseerd in voeding bij oncologie. Enige jaren ben ik actief geweest in de Werkgroep Diëtetiek Oncologie van het Integraal Kankercentrum Amsterdam.

Naast individuele consulten heb ik het voorlichtingsprogramma 'Voeding bij Kanker' geschreven voor het Revalidatieprogramma Herstel en Balans, dat ik drie maal per jaar geef.

Ik ben lid van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten en sta ingeschreven in het Kwaliteitsregister Paramedici.

### **Nader kennismaken met Leonie van Nieukerken?**

Wanneer u graag nader kennis wilt maken met Leonie van Nieukerken kunt u telefonisch contact opnemen met het Adamas Inloophuis op 0252-680233.

### **Vergoeding**

De kosten van deze begeleiding of therapie kunnen deels of volledig in aanmerking komen voor vergoeding via uw (aanvullende) ziektekostenverzekering. Uw behandelaar kan u hierover meer informatie verstrekken.

### **Vrienden van het Adamas Inloophuis**

Het Adamas Inloophuis is afhankelijk van sponsors, giften, donaties en legaten.

Je kunt vriend van ons worden door een bijdrage te storten op (Fortis Bank) rekeningnummer 097 6666 804 ten name van de Stichting Inloophuizen Integrale Zorg Nederland, onder vermelding van 'bijdrage Adamas Inloophuis'.

Het Adamas Inloophuis is een initiatief van de Stichting Inloophuizen Integrale Zorg Nederland (KvK 34240980), en maakt deel uit van het samenwerkingsverband IPSO (Instellingen Psycho-Sociale Oncologie).

De therapeuten binnen het inloophuis werken voor eigen rekening en verantwoordelijkheid. Ze zijn aangesloten bij erkende beroepsverenigingen.

### **Contact**

Adamas Inloophuis  
Eugenie Prévinaireweg 61  
2151 BB Nieuw Vennepe

t: 0252-680233  
mail@adamas-inloophuis.nl  
www.adamas-inloophuis.nl



**Adamas** Inloophuis  
*door kanker bewust leven*

**Oncologische  
Voedingszorg**

**Workshop  
Voeding**



**Adamas** Inloophuis  
*door kanker bewust leven*

