

Hva er en kef?

Kef er en forkortelse for klinisk ernæringsfysiolog. Det er en beskyttet tittel for autorisert helsepersonell man kan oppnå etter en femåring masterutdanning ved medisinske fakultet på Universitetet i Tromsø, Bergen eller Oslo.

En kef er kvalifisert til å forebygge, utrede, diagnostisere og behandle ernærings relatere sykdommer og har kompetanse til å kritisk vurdere, formidle og utvikle ernæringskunnskap. Anbefalinger gitt av en kef er basert på evidensbasert forskning.

Kontakt oss

Ta kontakt for en gratis kartleggingsamtale og bestilling av time for kostveiledning. Du kan også spørre din fastlege om å henvise via helsenett til ernæringsfysiolog ved Sortland Fysioterapi og Manuell terapi.

Har din bedrift eller forening ønske om mer ernæringskompetanse? Vi holder kurs og foredrag for ernæringsrelaterte tema du ønsker å lære mer om!

Vesterålen Klinisk Ernæring AS
Gårdsalleen 10A, 3. etasje
8401, Sortland



+47 972 66 023



post@vesteralen-kliniskernaering.no



www.vesteralen-kliniskernaering.no

Vesterålen Klinisk Ernæring

Kostveiledning med klinisk ernæringsfysiolog – helsepersonell spesialisert i kosthold og ernæring



Kostveiledning

Hos Vesterålen Klinisk Ernæring starter en time for kostveiledning med en grundig samtale og kartlegging for å forstå deg – dine vaner, behov, kosthold og hverdagsliv. Målet er å få en helhetlig forståelse av situasjonen din, slik at vi sammen kan identifisere den faktiske utfordringen, sette realistiske og meningsfulle mål, og lage en behandlingsplan som er tilpasset akkurat deg. Regelmessig oppfølging gir trygghet, rom for justeringer og støtte hele veien.

Kostholdsendring hos klinisk ernæringsfysiolog handler ikke om strenge dietter eller kostplaner, men små justeringer over tid som fører til langvarig livsstilsendring.

Behandlingstilbud

- Kostveiledning for vektnedgang
- Kostveiledning for undervekt og ufrivillig vekttap
- Kosthold for regulering av diabetes
- Symptombedring ved mage-tarm problematikk
 - IBS, Crohns, Ulcerøs kolitt, reflux, oppblåsthet, diare og forstoppelse
- Hjertevennlig kosthold
- Allergier
- Cøliaki
- Intoleranser
- Generelle utfordringer ifh til kosthold og ernæring

Ser du ikke det du ønsker hjelp med?
Ta kontakt for en gratis kartleggingssamtale!



Litt om meg

Jeg heter Linnea og jeg er født og oppvokst i Øksnes. Etter en femåring masterutdanning i Bergen valgte jeg å flytte hjem for å gi hjemstedet mitt et nytt helsetilbud. Jeg ønsker å bedre ernæringskompetansen i Vesterålen og hjelpe alle som syntes mat er vanskelig. Enten det er på grunn av et vanskelig forhold til mat, underliggende sykdom eller noe helt annet.