

JAK WYGLĄDA WIZYTA U DIETETYKA?



Opieka w Poradni Dietetyki Klinicznej rzadko kończy się na jednej wizycie. Zazwyczaj obejmuje cykl spotkań, badań i porad, których początkiem jest obszerny wywiad żywieniowy i kliniczny, pomiary antropometryczne (masa ciała, obwody) oraz szczegółowa analiza składu ciała i ocena stanu odżywienia. Dalsza terapia uwzględnia wizyty kontrolne, ocenę postępów zmian w stylu żywienia, indywidualne zalecenia żywieniowe bądź konkretne plany żywieniowe. Plan żywieniowy określa zasady postępowania, dokładne wyliczenia ile powinniśmy spożywać kalorii, białek, węglowodanów i tłuszczu, jakie produkty wybierać, a czego unikać podczas trwania terapii, by nasze działania przyniosły pożądany efekt. Nierozłączną częścią planu żywieniowego jest dobrany specjalnie do pacjenta jadłospis, dzięki któremu pacjent nauczy się, jak należy się prawidłowo odżywiać i wyeliminuje złe nawyki żywieniowe. Dalsze postępowanie, w tym częstotliwość wizyt kontrolnych, kolejne jadłospisy i ocena postępów zależą głównie od zaangażowania pacjenta. Na każdej następnej wizycie pacjent jest badany przy użyciu analizatora, co pozwala określić skuteczność terapii i doprowadzić do zamierzonego celu.

W CZYM MOŻE POMOC DIETETYK?

Dietetyk jest wykwalifikowanym specjalistą ochrony zdrowia, który posiada szeroką wiedzę w zakresie żywienia człowieka zdrowego i chorego. Dzięki swojemu wykształceniu i umiejętnościom może nam pomóc ograniczyć lub wyeliminować objawy niektórych chorób, poprzez ustalenie właściwej diety i wyeliminowanie złych nawyków żywieniowych. Potrafi także ocenić, czy nasz obecny styl żywienia pozwoli nam zachować zdrowie - poprzez analizę wywiadu żywieniowego, ocenę ryzyka obciążenia chorobami dietozależnymi i porównanie realizacji zapotrzebowania na poszczególne składniki odżywcze z normami odpowiednimi do naszego wieku i płci.



Dietetyk może pomóc bezpiecznie i trwale schudnąć, wesprzeć terapię choroby nowotworowej opracowaniem odpowiedniej diety, co pomoże zapobiec wystąpieniu lub pogłębieniu niedożywienia, zaprojektuje wysoce specjalistyczną dietę dla pacjentów po zabiegach chirurgicznych w obrębie przewodu pokarmowego, pomoże przygotować się pod względem żywieniowym do ciąży i karmienia niemowlęcia. Dietetyk może wytłumaczyć opornej babci, dlaczego nie powinna karmić wnuczka cukierkami, teściowi, że skoro ma cukrzycę i nadciśnienie, to nie powinien jeść byle czego, a nastoletniej córce, że nie powinna się odchudzać poprzez głodówkę, bo może poważnie sobie zaszkodzić.

