

DIETETYK

Wszystko, co musisz
wiedzieć o dietetyku
i współpracy z nim

Poznaj
Dietetyka.pl

Poznaj Dietetyka.pl

Łączymy osoby poszukujące
porady żywieniowej
z dopasowanymi
i zweryfikowanymi dietetykami



Z pewnością słyszałeś o kimś takim jak dietetyk. Być może właśnie rozważasz, bądź rozważałeś wizytę u niego, ale nie wiesz czy będzie to właściwa decyzja. **Właśnie z tego powodu stworzyliśmy dla Ciebie ten poradnik.** Przedstawimy Ci w nim najważniejsze informacje na temat dietetyka, jego kompetencji oraz przebiegu konsultacji i współpracy z tym specjalistą. Obalimy również najpopularniejsze mity i **powiemy Ci na co uważać.**

Po przeczytaniu dowiesz się:

1. Kim jest dietetyk?
2. Jakie wykształcenie powinien posiadać dietetyk?
3. Co leży w kompetencjach dietetyka?
4. Kiedy zgłosić się do dietetyka?
5. Jak przygotować się na wizytę u dietetyka?
6. Jak przebiega wizyta u dietetyka?
7. Czy współpraca z dietetykiem realnie pomaga?
8. Jakie mity można usłyszeć na temat współpracy z dietetykiem?

1. Kim jest dietetyk?

Dietetyk jest **wykwalfikowanym** specjalistą ochrony zdrowia, zajmującym się żywieniem osób zdrowych oraz chorych.

2. Wykształcenie dietetyka

Poruszając temat wykształcenia posiadanego przez dietetyka dochodzimy do sprawy fundamentalnej. Obecnie (2024 rok), w Polsce, zawód dietetyka nie jest w pełni uregulowany prawnie (trwają prace nad jego uregulowaniem). Oznacza to, że nie jest konieczne ukończenie żadnego etapu edukacji, by móc udzielać porad żywieniowych. Sytuacja ta jest niebezpieczna dla osób chcących skorzystać z konsultacji z dietetykiem, gdyż możliwe jest trafienie na samozwańczego specjalistę, który nie posiada odpowiedniej wiedzy. Częstym przypadkiem są trenerzy, którzy odbyli wyłącznie kurs i udzielają

porad w zakresie żywienia, również osobom chorym. **Wykwalifikowany dietetyk to osoba, która ukończyła studia.** Jak wspomniano wcześniej, dietetyk jest **specjalistą ochrony zdrowia**, podobnie jak np. lekarz, pielęgniarka czy położna. Nikt z nas nie wyobraża sobie **lekarza po weekendowym kursie**. W ten sam sposób należy traktować dietetyka. Jest to osoba, której **powierzasz swoje zdrowie**, więc chcesz by posiadała jak największą wiedzę.



Na portalu PoznajDietetyka.pl każdy dietetyk w momencie rejestracji obligatoryjnie przechodzi weryfikację posiadanego wykształcenia.

3. Zakres działania dietetyka

Dietetyk odpowiedzialny jest przede wszystkim za żywienie. W związku z tym może skomponować Ci indywidualny jadłospis lub przekazać zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia, dopasowanego do

Twojego aktualnego stanu zdrowia. Poza tym dietetyk może również zalecić Ci dodatkowe przyjmowanie (tzw. suplementacja) witamin bądź składników mineralnych.



Pamiętaj, że choć mówi się o “suplementacji” **lepszym wyborem** od suplementów diety są **produkty o statusie leku**.



Pamiętaj również, że dodatkowa **suplementacja** powinna wynikać z potrzeby zachodzącej **z powodu Twojego aktualnego stanu zdrowia, stanu fizjologicznego (ciąża) lub innej uzasadnionej przyczyny**. W innych przypadkach dieta powinna dostarczyć Ci wszystkich niezbędnych składników. Wyjątkiem jest witamina D, która powinna być przyjmowana przez większość roku.

Właśnie w dużym skrócie opisaliśmy Ci zadania czekające na dietetyka w jego gabinecie. Jednak dietetycy pracują również w innych placówkach, np.

żłobkach, szkołach, przedszkolach, domach opieki czy sanatoriach. Nie można zapominać o szpitalach, w których są częścią interdyscyplinarnego zespołu sprawującego opiekę nad pacjentami. Do zadań dietetyka na oddziale szpitalnym należy edukacja pacjentów na temat żywienia, ale przede wszystkim monitorowanie stanu odżywienia pacjentów oraz kwalifikowanie do leczenia żywieniowego, które wiąże się z żywieniem dojelitowym oraz żywieniem pozajelitowym. Dzięki zastosowaniu u pacjenta odpowiedniego żywienia obserwuje się m.in. **lepszą odpowiedź na terapię, krótszy czas hospitalizacji, szybsze gojenie się ran, skrócenie czasu rekonwalescencji czy zmniejszenie liczby powikłań.**



W wielu przypadkach dzięki pracy dietetyka, **pacjent może zostać dopuszczony do operacji**, gdyż w pierwszej kolejności konieczne jest osiągnięcie przez chorego odpowiedniego stanu odżywienia.

Jako portal PoznajDietetyka.pl obraliśmy sobie za cel zwiększanie społecznej świadomości na temat żywienia i pracy dietetyka. Z tego powodu opisaliśmy powyżej zakres obowiązków dietetyka. Jednak świadomość należy zwiększać całościowo, dlatego teraz opiszemy **jakich praktyk należy unikać w kontakcie z dietetykami.**



Przede wszystkim pamiętaj, że dietetyk nie stawia diagnozy. **Żaden profesjonalny dietetyk nie postąpi w ten sposób.** Może zasugerować, że dane objawy mogą być spowodowane konkretną chorobą, lecz poinstruuje Cię by udać się do lekarza.



Dietetyk nie ma też prawa zalecić Ci zmian w lekach przyjmowanych przez Ciebie. Powinien zapytać o nie, gdyż jest to ważne w kontekście wydanych zaleceń żywieniowych (interakcje lek-żywność), lecz ustaleniem odpowiedniej terapii farmakologicznej zajmuje się lekarz.


4. Kiedy zgłosić się do dietetyka?

Powszechnie uważa się, że dietetyk zajmuje się głównie odchudzaniem. **Jest to przekonanie mocno błędne.** Dietetyk odgrywa rolę w przebiegu tak wielu chorób, że ciężko je wszystkie wymienić. Przede wszystkim na myśl przychodzą **choroby związane z metabolizmem**, np. otyłość, cukrzyca, czy stłuszczenie wątroby.

Współpraca z dietetykiem ma również ogromny wpływ **w przebiegu chorób tarczycy** (nadczynność i niedoczynność tarczycy, choroba Hashimoto czy choroba Gravesa-Basedowa).

W przypadku **zaburzeń lipidowych** (podwyższony poziom **cholesterolu** i/lub **trójglicerydów**) również należy skonsultować swój sposób żywienia ze specjalistą.

Przewlekłe choroby wymagają odpowiedniego postępowania żywieniowego. Mogą to być choroby tak jak nadciśnienie tętnicze, przewlekła niewydolność nerek, zespół jelita drażliwego czy nieswoiste choroby zapalne jelit.



Inną grupą chorób są **nowotwory**. Ich leczenie mocno obciąża organizm, dlatego żywienie w trakcie terapii onkologicznej jest szczególnie istotne. Niejednokrotnie **od stanu odżywienia zależy nie tylko powodzenie leczenia, ale samo rozpoczęcie terapii.**

Oczywiście **wiele dolegliwości ze strony układu pokarmowego** powinno zostać skonsultowanych z dietetykiem, by **uniknąć** poważnych **konsekwencji zdrowotnych**. Mowa tutaj m.in. o chorobie refluksowej przełyku, wrzodach żołądka, zapaleniu lub kamicy pęcherzyka żółciowego czy zapaleniu trzustki.

Dietetyk nie powinien jednak kojarzyć się wyłącznie z chorobami. Możesz z nim podjąć współpracę np. **w okresie planowania ciąży,** w trakcie **jej trwania** lub okresie **karmienia piersią.** Warto też skonsultować się z dietetykiem, by dowiedzieć się jak **prawidłowo rozszerzać dietę dziecka.**



Współpracę z dietetykiem warto nawiązać, **gdy trenujesz** dowolną dyscyplinę sportu i **chcesz osiągnąć progres.**




Jednak nie musisz trenować lub cierpieć z powodu choroby, by skonsultować się z dietetykiem. Możesz go odwiedzić w celu poznania zasad zdrowego żywienia i oceny własnych nawyków żywieniowych. Dietetyk przekaze Ci praktyczne informacje i wskazówki oraz nauczy Cię **codziennego dbania o zdrowie poprzez prawidłowe żywienie.** Pamiętaj, że lepiej zapobiegać niż leczyć.

5. Jak przygotować się na wizytę u dietetyka?

Idąc do dietetyka warto wziąć pod uwagę kilka aspektów, które ułatwią Waszą współpracę. Jeśli posiadasz aktualne **wyniki badań krwi**, zabierz je ze sobą. Dietetyk nie może diagnozować chorób, lecz będzie miał pogląd na Twój aktualny stan zdrowia oraz dzięki temu będzie mógł **monitorować efekty pracy**.

Dietetyk zapyta Cię o to jakie **leki i/lub suplementy diety** przyjmujesz. Jeśli jest ich dużo i istnieje szansa, że możesz o czymś zapomnieć, **przygotuj sobie wcześniej ich listę**. Jest to istotne w kontekście zaleceń wydanych przez dietetyka.

 Gdy chcesz skorzystać z analizy składu masy ciała, pamiętaj że **wykonuje się ją na boso**. W takim przypadku rajstopy nie są dobrym rozwiązaniem.

Niektórzy dietetycy przed wizytą przekażą Ci informację w jaki sposób przygotować się do konsultacji. Możesz też napisać wiadomość, w której dopytasz o tę kwestię.

6. Jak przebiega wizyta u dietetyka?

Każdy dietetyk charakteryzuje się swoimi zasadami pracy, lecz nieuniknionym elementem wizyty jest **wywiad** z Tobą. **Pełni** on **rolę fundamentu** dla współpracy, gdyż dostarcza dietetykowi wielu istotnych informacji na Twój temat.

Dietetyk w trakcie wywiadu zada Ci wiele różnych pytań. Będą one dotyczyły Twojego stanu zdrowia czy przyjmowanych leków. Oczywiście nie może zabraknąć części dotyczącej żywienia, w której padną pytania o Twój dotychczasowy sposób żywienia, ale również preferowane i nielubiane produkty, umiejętności kulinarne czy dostępny sprzęt w kuchni.



W trakcie wywiadu mogą paść pytania nieco bardziej zaskakujące, ale istotne dla dietetyka. Jedno z nich dotyczyć będzie Twoich przybliżonych dochodów lub wydatków na żywność. Informacja ta pozwoli dietetykowi ułożyć jadłospis dopasowany do Twoich możliwości finansowych. Kolejną kwestią, która zostanie poruszona jest **organizacja posiłków u Ciebie w domu**. Kto gotuje? Czy Twoim domownikom nie będzie przeszkadzać inny jadłospis? **Pamiętaj, że pytania o przebieg Twojego dnia, pracę, finanse czy domowników nie wynikają z tego, że dietetyk jest ciekawski, lecz z chęci jak najlepszego dopasowania do Ciebie jadłospisu.**



7. Czy współpraca z dietetykiem realnie pomaga?

Jak najbardziej! Współpraca z wykwalifikowanym specjalistą wpłynie pozytywnie na Twoje zdrowie.



Musisz jednak mieć świadomość, że **praca z dietetykiem charakteryzuje się inną specyfiką** niż terapia u lekarza. Przede wszystkim może wymagać od Ciebie nieco większego zaangażowania. Zdarza się również, że czasami na efekty trzeba poczekać trochę dłużej, niestety żywienie nie działa jak “magiczna tabletką”.



Jednak **w ujęciu długoterminowym prawidłowe odżywianie**, dopasowane do Twojego stanu zdrowia **przynosi naprawdę pozytywne i wymierne efekty**.

Dzięki niemu (zależnie od choroby, na którą cierpisz) możesz zwiększyć skuteczność przyjmowanych leków, skrócić czas powrotu do zdrowia, zmniejszyć liczbę objawów i/lub ich nasilenie, przyspieszyć gojenie ran czy **po prostu normalnie funkcjonować** pomimo przewlekłych chorób.



8. Współpraca z dietetykiem a mity

U dietetyka skończę z dietą - MIT

Współpraca z dietetykiem nie wiąże się z dietą rozpisaną na kartce, szczególnie jeśli tego nie chcesz! Istnieją inne rozwiązania, które również są skuteczne.

Dieta od dietetyka jest droga - MIT

Nieprawda. Dietetyk dostosuje dietę do Twoich możliwości finansowych. Może się też okazać, że dzięki zorganizowanemu jadłospisowi zaczniesz oszczędzać, ponieważ nie będziesz marnować żywności.

Po wizycie u dietetyka muszę brać dużo drogich suplementów - MIT

Absolutnie nie! Jeśli trafisz na takiego dietetyka, to uciekaj! **Czasami dodatkowa suplementacja jest potrzebna**, jednak jeśli dietetyk opiera na nich swoją pracę, to po prostu nie wie co robi.

Dieta od dietetyka jest monotonna i niesmaczna - MIT

Oczywiście, że nie! Dietetyk zaskoczy Cię swoją pomysłowością przy zachowaniu smaku i łatwości przygotowania posiłków.

Na diecie będę czuć głód - MIT

Dieta, na której czujesz głód, to dieta nieudana. Pamiętaj jednak, że niekoniecznie może to wynikać z błędu dietetyka. Na potrzeby energetyczne Twojego organizmu wpływa wiele czynników i dlatego głód może wynikać np. ze zwiększonej aktywności fizycznej (także tzw. spontanicznej aktywności) czy jeszcze niezdiagnozowanej choroby, która wpływa na metabolizm.

Już wiesz czego spodziewać się po dietetyku oraz na co zwrócić uwagę podejmując z nim współpracę.

Nie zwlekaj więc z zadbaniem o swoje zdrowie!

Umów w szybki i prosty sposób **konsultację** ze **zweryfikowanym dietetykiem** na

PoznajDietetyka.pl



Wygodnie



Łatwo



Ekspresowo

Dołącz do osób, które już **dbają o swoje zdrowie!**

Zaobserwuj nas na:

