



Dietetikai tanácsadás

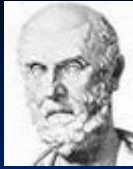
A-Z-ig

Henter Izabella

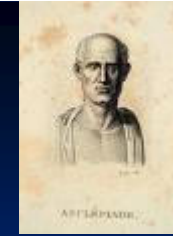
Dietetikus, eü. menedzser

Balatonfüred, 2010. 09.10.

A világ legjobb orvosai Dr. Csend, Dr. Diéta és Dr. Vidámság
J. Swift



Dietetika történelem



Hippokratész (i.e. 460-377) felhívja a figyelmet hogy betegségekre és **egyénre szabottan** kell megállapítani az elfogyasztott táplálék mennyiségét és minőségi jellemzőit.



- Aszklepiádész (i.e. 124-26) a **természetes gyógymódok** (mozgás, levegő, fény, tengeri utazás, diétetika) **jelentőségét** hangsúlyozza.
- Galenosz (122 - 199) a holisztikus **gyógyítás központi elemének** tekintette a **dietetikát**, a betegségek megelőzését és az életerő fokozását.

A diétetika szó magában foglalta az ember érzelmi, szellemi állapotát is.

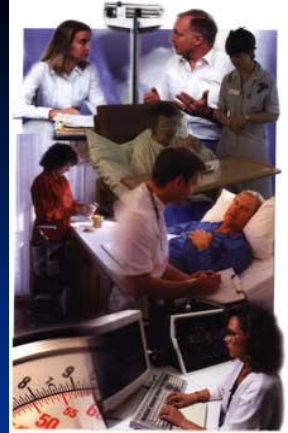


Dietetika történelem



- **Máttyus István** erdélyi orvos műveiben az egészséges életmód a **dietetika** szabályainak summázatát adta ki.
Rácz Sámuel (1744 - 1807) elsőként oktatott magyar nyelven a pesti egyetemen. "... harmadszor az **Egészséget fenntartó dolgoknak Tudományát, melyet Diaeteticának** mondunk."
- **Prof. Dr. Soós Aladár** (1890 - 1967). megszervezte a **klinikai élelmezést, az individuális betegellátást.**
- **1922-ben** megindította a **diétásnéne-képzést.**, ami addig Amerikában volt, az orvosi munkában segítséget nyújtó diétás munkaerő.
- **1927-ben dolgozta ki a „Budapesti Elix rendszert”, az individualizált betegélelmezés, azaz egyénre szabott étrendet.**
- 1977-től **Prof. Dr. Rigó János főiskolai szintű képzés**
- 2009-től **Táplálkozástudományi MSc képzés**





A dietetikus

- A dietetikus olyan élelmezési és táplálkozási szakember, aki a táplálkozástudomány eredményeit alkalmazza a **betegek és egészségesek élelmezése** valamint a **prevenció** területén. www.diet.hu, www.efad.eu

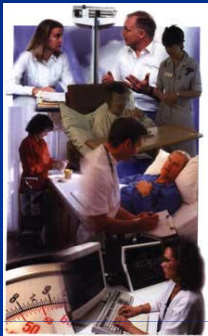
A Genfi Munkaügyi Hivatal a paramedikális szakmák közé sorolja a 0,69 kód alatt

- Dietitians: clinical, administrative, public health - general www.efad.org

Dietetika szak



- 1. Dietetikusok akik -
 - a) mint táplálkozási és élelmezési szakemberek képesek a **dietoterápia önálló művelésére és élelmezési üzemek vezetésére, egyéni és csoportos dietetikai szaktanácsadásra**
 - b) ismerik
 - az **egészséges táplálkozás** követelményeit, a helytelen táplálkozás egészségkárosító hatását, a **megelőzés** módjait és lehetőségeit,
 - a gyakoribb **betegségek és betegségtípusok** etiológiai tényezőit, fontosabb morfológiai és funkcionális jellemzőit, patomechanizmusait és a dietoterápia lehetőségeit.....



36/1996. (III. 5.) Kormány rendelethez

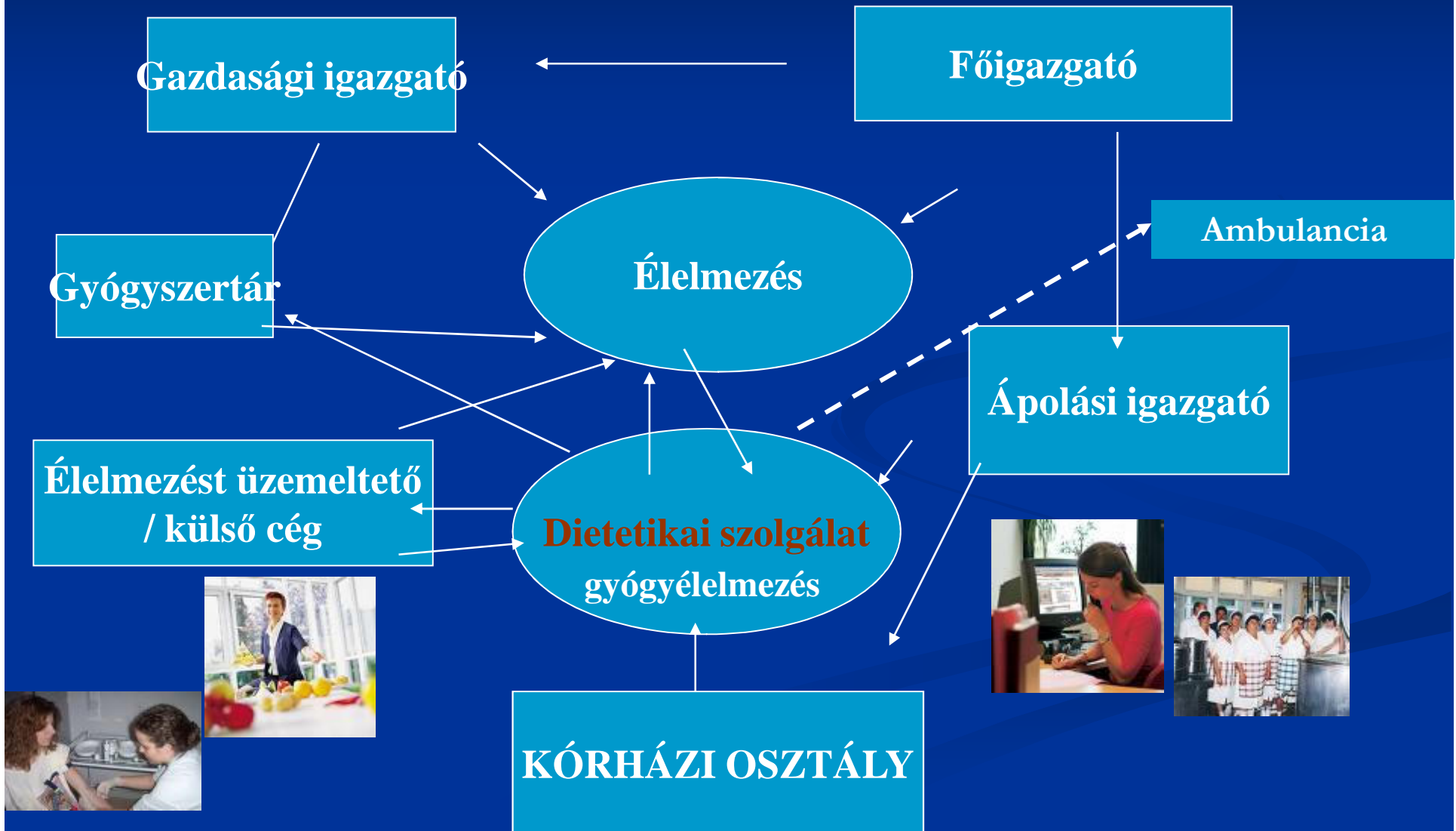
Az egészségügyi felsőoktatás alapképzési szakjainak sajátos képesítési követelményei

Diéta és diagnózisok



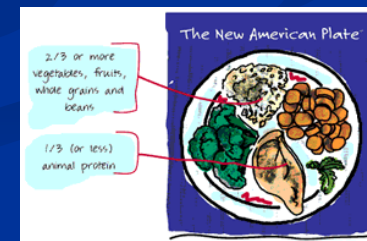
- **A diéta az egyetlen kezelési mód:** coeliakia, táplálékallergiák, intoleranciák (laktóz, fruktóz stb.), egyes hiánybetegségek és bizonyos anyagcserezavarok (PKU, galaktozaemia stb.) esetén.
- **A táplálásterápia a komplex kezelés elengedhetetlen része** pl.: diabetes, hyperlipidaemiák, hyperlipoproteinaemiák, valamint a nephropathiák, daganatok, pulmonológiai kórképek, gastrointesztinális megbetegedések,
- **A táplálásterápia kiegészítő kezelésként** hozzájárul a **terápia hatékonyságának javításához** pl.: májbetegségek, mozgásszervi kórképek, bőrbetegségek, decubitus, sebgyógyulás, szemészeti elváltozások, pszichiátriai kórképek, gyógyszer diéta interakció ill. a rehabilitáció bizonyos területei, gyógyszer diéta interakciók

A gyógyélelmezés, diétetika helyzete a kórházi és ambuláns ellátásban



Dietetkusi feladatok

- Szervezés /élelmezés, képzés, budget, klub, kutatás....
- Oktatás / **tanácsadás** / beteg, hozzátartozó, társszakmák..)
- Kapcsolattartás/élelmezés, korházi osztályok, betegcsoport, társszakmák..)
- Terápiás team tag / nem hotel szolgálat!
- LLL/ Életfogytig tartó tanulás
- Klinikai táplálás munkacsoport / Táplálási team vezetésében (eszközök, beszerzés, tervezés, minőségbiztosítás, képzés)
- Élelmezési munkacsoport...





Irányelvek, jogszabályok, finanszírozás

- Dietetikus képzés / Táplálkozástudományi MSc
- EDBS / Dietetikus képzés és hivatásgyakorlás 2005.
- Kompetencia EFAD 2009.
- MEES
- Dietetikai Humán táplálkozási Szakmai Kollégium
dietetikai dokumentáció
- Protokollok, CV betegségek, CU, CD, (DM felnőtt)
- Dietetikai diagnózisok ADA, ICDA
- HBCS, Járóbeteg kódok



A dietetikai szakellátáshoz szükséges személyi és tárgyi feltételek

- Minimumfeltétel / **ellátottak és dietetikus arány**
- megfelelő méretű **állandó helyiség**, megfelelő bútorzattal,
- irodaszerek (fénymásoló, írószer stb.),
- tápanyagszámítás eszközei: személyi **számítógép**
- nyomtatóval, tápanyagszámító-étrendelemző program,
- **szemléltetőeszközök**: flipchart, vetítő, plakát, egyéb,..
- antropometriai **mérőeszközök**: hitelesített mérleg és testmagasságmérő, testösszetétel mérésére alkalmas eszköz (bőrredőmérő vagy multifrekvenciás impedanciát mérő készülék), mérőszalag,...
- dietetikus által összeállított **oktatási segédanyagok**, brosúrák, táblázatok, mintaétlapok,...
- megfelelően felszerelt tankonyha (opcionális).



A dietetikai tanácsadás célja



- Dietoterápia,
- az étrenddel befolyásolható **rizikófaktorok módosítása,**
- táplálkozási szokások, **szemlélet alakítása,**
- a beteg számára **egyenre szabott étrend** kidolgozása,
- a beteg számára **érthető nyelvezetű tanácsadás**

A dietoterápia elemei 1.

■ 1. Táplálkozási anamnézis felvétele

Antropometriai mérések , életmódra, szocioökonómiai környezetre vonatkozó adatok felvétele

■ 2. Az étrendi célok meghatározása, az orvossal,... együttműködve

■ 3. Táplálási terv kialakítása ,figyelembe véve a célokat, a beteg életmódját, igényeit és az alkalmazott terápiát pl. gyógyszerek



Dietetikai diagnózisok

- Elhízás: BMI >30.
- Derékkörfogat határérték felett:
 - – férfi: 94 centiméter,
 - – nő: 80 centiméter.
- Túlzott energiafelvétel: a beteg életmódjához képest.
- Fokozott zsírfelvétel: >35 energiaszázalék.
- Fokozott cukorfelvétel: >10 energiaszázalék.
- Túlzott telítettsírsav-bevitel: >10 energiaszázalék.
- Rostszegény étrend: <20 g/nap.

A dietoterápia elemei 2.

- **4. Dietetikai tanácsadás** A beteggel meg kell ismertetni a követendő étrendjét, megbeszélni a megvalósítás módját / nyersanyag-válogatás, konyhatechnológia, étrendi útmutató, táblázat, bevásárlási listával kell ellátni
- **5. Nyomon követés, kontroll**
- Étrendi napló elemzése, táplálkozási anamnézis újbóli felvételével és újabb antropometriai mérések
- Megbeszélhetők a diéta megvalósítása során felmerülő gyakorlati kérdések is.
- Motiváló, szembesít, támogatás





Dietetikai dokumentáció

- I. Az azonosítást szolgáló adatok
- II. Táplálásterápiás, dietetikai tanácsadás, gondozás: helyzetfelmérés
- III. A páciens energia- és tápanyagszükségletének, a bevitel módjának meghatározása, az ajánlott konyhatechnika megnevezése
- IV. A táplálási-, táplálásterápiás folyamat, dietetikai oktatás megvalósított és tervezett elemeinek rögzítése



A szakmai munka eredményességének mutatói

- A beteg étrendi ismereteivel és az étrend betartásával mérhető.
- Alkalmazható módszer az élelmiszer- fogyasztási gyakoriság kérdőív (Food Frequency Questionnaire, FFQ) és az élelmiszerek elfogyasztott mennyiségére vonatkozó kérdőív (Food Amount Questionnaire, FAQ).
- Az utóbbi alapján energia-és tápanyagszámítások
- Az étrendinapló-módszer
- A módszerek kombinációjával megítélhető, hogy a beteg hol tér el a megszabott étrendtől.
- A dietoterápia hatékonyságát fokozni lehet a mérési eredményekre alapozva és korrigálni a hibákat és megoldási lehetőséget nyújtani.



34 éves szoptató anya

- Testmagasság : 156 cm
- Testtömeg : 50 kg
- BMI : 20,5 kg /m² (20-25)
- Derék körfogat . 71,5 cm (94)
- Zsír% : 20,5 % (22-30)
- Diagnózis: reflux 2 éve dg
- Labor paraméterek: 0
- Gyógyszerek: 0
- Táplálkozással kapcsolatos probléma: 4 hónapos csecsemője véres széklete miatt minden tejterméket abbahagyott, 4 kg-ot fogyott az anya, hús és hal mentes 17 éves korától
- Dohányzás : 0 Alkohol: 0
- Fogazat, rágás: 0 Széklet: naponta normál
- Fizikai aktivitás: néptáncolt
- Táplálék allergia: 0 Táplálék intolerancia: 0 Táplálék averzió: 0 Klinikai táplálás: 0



- **Cél:** tejtermék mentesen állítsuk jól össze az étrendet, hogy az anya ne fogyjon, hús és hal mentes, refluxa van és szoptat
- Anamnézis felvétel után
- **Dietetikai diagnózis**
- Nem elegendő energia bevitel
- Fehérje, kalcium, vas, mikroelemek bevitele nem megfelelő



Dietetikiai javaslat

- 1800-2000 kcal / nap energia bevitel
- 60-80 g fehérje / nap
- Szoptatáskor reggelre 2 naponta müzli 5-6 ek este beáztatni vízbe
- **Hypoallergén tápszer** kiváltani fél deci vízben 3-4 ak. Egy alkalommal aszalt gyümölcs, friss gyümölcs 1-2 tk olajos mag
- Teljesőrlésű gabonából pékárú (friss, pirított, meleg szendvics) zöldségkrémek venni ill, otthon készíteni hidegen sajtolt olajokkal, főtt burgonya, szétfőzni a rizst, barnarizst és ahhoz keverni a zöldségeket főve, vagy nyersen reszelve, tofu
- Kis étkezésre: Zöldséges baba ételek dúsítva olajokkal, olajos magvakkal, szendvics,
- **Otthon készített** „turbó piskóta”
- A piskóta tésztába belekeverni olajat, csecsemőtápszert, darált olajos magvakat, aszalt gyümölcsöket, mikor elkészült felvágni és visszatenni, hogy megszáradjon
- Tápszerből naponta 20-25 ak rakott, töltött ételekhez, levesekhez, zöldségkrémekbe
- Levesek brokkoli, paradicsom, sütőtök, burgonya, zöldség, cékla, kukorica, gyümölcs, gomba....
- Omlettek: gombás, zöldséges, kásák barnarizs lecsóval, köles mazsolával, vagy zöldségekkel, gombával,
- Ca pezsgőtabletta , vas éhgyomorra C-vitamin és folsavval együtt
- Családorvossal labort egyeztetni: vérkép, vizelet



41 éves férfi

- **Testmagasság :** 185,5 cm
- **Testtömeg :** 88 kg
- **BMI :** 25,6 kg /m² (20-25)
- **Derékkörfogat .** 92 cm (94)
- **Zsír% :** 22,6 % (13-22)
- **Diagnózis:** magas vérnyomás 140-150 a systoles fiatal kora óta jelenleg nem kezelik
- **Labor rarametek:** 0 fél éve negatív volt
- **Gyógyszerek:** 0 korábban vérnyomáscsökkentőt pár hónapig, de nem változtattak
- **Táplálkozással kapcsolatos problema: 0**
- **Dohányzás :** 3 éve szokott le napi 0,5- 1 doboz
Alkohol: bor 2 naponta este vegyesen
- **Fogazat, rágás: 0 Széklet:** naponta normál
- **Fizikai aktivitás:** heti 3x 90 perc spinning ha lehet, hegyi biciklizés tavasztól heti 3x
- **Táplálék allergia: 0 Táplálék intolerancia: 0 Táplálék averzió: 0**
Klinikai táplálás: 0



- **Alternatív étrend:** egyetem után 15 éve, 104 kg lett 30 napos zsírégető diéta, könyv alapján 20 kg-ot fogyott azóta tartja, internetes eszközzel speciális biciklizéshez, sporthoz való óra eszközök segítségével követett egy általa megértett diétát
- **Étrend-kiegészítő:** L carnitine edzés előtt, króm fogyókúrához
- **Kliens célja:** 78 kg, hasi zsír csökkentése
- **Átlagos nap:** hozott étrendi naplót alapján
- **Dietetikai diagnózis:**
 - inkonzisztens energiabevitel
 - relatív emelkedett keményítő fogyasztás
 - nem elegendő folyadék, rost, mikrotápanyag / zöldség, gyümölcs



Dietetikiai javaslat

- napi 5 enni 3 fő és két kis étkezés
- napi 2 l víz / minden evés előtt igyon
- Reggeli mint eddig / natúr joghurt, 1,5 % tej, sovány tejtermék
- kenőzsiradékot ne használjon
- felvágottak helyett, egyben sülték, egyben sült vagdalt, pástétomok, zöldségkrémek
- tojás heti 4 db
- hal heti 3x nem kirántva, olaj nélkül
- zöldség, gyümölcs napi 400-800 g
- gabona korpás, magvas, teljesértékűek
- kis étkezések: vagy-vagy natúr joghurt, müzli szelet, gyümölcs, zöldség + sovány sajt, Korpovit, Hamlet...
- naponta mozgás a spinning mellett
- Étrendi napló / mikor, mit, mennyit 2-3 hét múlva kontroll / 6 hétig
- vagy hetente küldeni a naplót mozgás / súly

Elérte a kitűzött testösszetételt



- Elküldte lánya 17 éves barátnőjét, aki fogyni akart
- 174 cm magas 65 kg
- Normál Zsír %
- A mérések és a tanácsadás meggyőzte, hogy sportoljon és ne fogyózzon.

- Nem lehet megoldani problémákat ugyanazzal a gondolkodásmóddal, amivel csináltuk őket.

A. Einstein



www.mdosz.hu