Dietetyk czy psychodietetyk?

Data aktualizacji
2024-09-10

Dietetyk najpierw przeprowadzi z Tobą wywiad. Ustalicie cele: na przykład redukcję lub zwiększenie Twojej wagi czy masy mięśniowej. Dieta ma uwzględniać wszystkie potrzebne składniki oraz Twoje upodobania kulinarne. Jadłospis powinien być dostosowany do Twoich potrzeb i umiejętności gotowania, ilości czasu, który chcesz i możesz poświęcić na przygotowywanie posiłków. Dietetyk będzie monitorował Twoje postępy, wprowadzał niezbędne zmiany, wspierał w osiąganiu celów. Wskaże źródła problemów z regulacją masy ciała, pokaże kierunek zmian. Dobry dietetyk nie ocenia pacjenta ani nie krytykuje jego stylu życia oraz przyzwyczajeń.

> **Upewnij się, że dietetyk, do którego się wybierasz, ma kierunkowe wykształcenie i doświadczenie w pracy z pacjentami. Sprawdź jego kwalifikacje, zanim podejmiesz współpracę.**

Dietetyka jest nauką medyczną zajmującą się żywieniem człowieka zdrowego i chorego. Odpowiednio ustawione zasady żywienia mają wpływ na profilaktykę oraz skuteczność leczenia wielu chorób.

Dieta jest sposobem odżywiania, który powinien być dostosowany do potrzeb danej osoby. Jadłospis ma być właściwie skomponowany, urozmaicony, aby zaspokajać potrzeby energetyczne i dostarczać niezbędnych składników odżywczych. Pomaga utrzymać zdrowie i łagodzi objawy chorób.

Dietetyk to specjalista ochrony zdrowia, który ma wiedzę na temat żywienia zdrowego i chorego człowieka. Dobiera odpowiednią dietę dla pacjenta, prowadzi profilaktykę chorób dietozależnych i edukuje na temat zdrowego żywienia.

Dietetyk kliniczny wspiera leczenie chorób, na które ma wpływ ilość i jakość jedzenia pacjenta. Często pracuje w szpitalach i klinikach.

Psychodietetyk łączy wiedzę z zakresu dietetyki z wiedzą psychologiczną i medyczną, pomaga pacjentowi z zaburzeniami odżywiania, doradza, jak zmieniać nawyki żywieniowe. Zwykle ma ukończone studia podyplomowe z tej dziedziny.

Kiedy warto iść do psychodietetyka

Psychika ma często wpływ na problemy z odżywianiem. Psychodietetyk łączy wiedzę dietetyczną i psychologiczną, ale zwykle nie reprezentuje tych dwóch zawodów. Może być absolwentem dietetyki lub psychologii oraz studiów podyplomowych z dziedziny psychodietetyki.

- **Dietetyk – psychodietetyk** zna kwestie żywieniowe i zagadnienia związane z motywacją do zmiany nawyków, ale nie pomoże Ci w kwestii poważniejszych zaburzeń związanych ze zdrowiem psychicznym.
- **Psycholog – psychodietetyk** zna bardzo dobrze obszary psychiki, ale ma mniejszą wiedzę z dziedziny żywienia klinicznego.

Psychodietetyk:

- pomoże Ci w ustaleniu zbilansowanej diety
- wesprze Cię w korygowaniu złych nawyków, problemów związanych z jedzeniem czy zaburzeniami jedzenia
- wskaże, jak możesz opanować napady jedzenia, podjadanie, kompulsywne objadanie się albo przesadne liczenie kalorii
- zadba o Twoją motywację do podjętych działań.

Jedną z przyczyn problemów z odżywianiem może być Twój stan psychiczny. Poradź się psychodietetyka, jeśli np.:

- nie radzisz sobie z nadwagą lub otyłością pomimo znajomości zasad zdrowego żywienia – może jedzenie jest dla Ciebie sposobem radzenia sobie z emocjami?
- pomimo prób stosowania wielu diet, nie widzisz efektów i powracasz do dawnych przyzwyczajeń
- masz problemy z motywacją do stosowania zdrowej diety
- nie kontrolujesz ilości jedzenia
- masz zaburzenia odżywiania, nie znasz ich przyczyn lub nie umiesz sobie z nimi poradzić
- wiesz, że masz złe nawyki, ale nie umiesz ich zmienić i wytrwać w postanowieniach
- potrzebujesz rady i motywowania Cię, prowadzenia i wspierania w procesie zmiany i przejścia do zdrowego odżywiania
- masz zdiagnozowaną chorobę, która wymaga modyfikacji diety.

Psychodietetyk może polecić Ci wizytę u psychoterapeuty, jeśli zaburzenia odżywiania wymagają pomocy tego specjalisty.

Dietetyk w opiece koordynowanej

Opieka koordynowana w podstawowej opiece zdrowotnej obejmuje dzieci i dorosłych cierpiących na najczęściej występujące choroby przewlekłe z zakresu:

- kardiologii
- diabetologii
- pulmonologii
- endokrynologii
- nefrologii.

W ramach opieki koordynowanej lekarz podstawowej opieki zdrowotnej zajmuje się profilaktyką, diagnozowaniem, leczeniem i edukacją pacjenta. Współpracuje z lekarzami specjalistami, pielęgniarką, a także dietetykiem. Może Ci zlecić konsultację z nim, jeśli uzna to za potrzebne.

Dietetyk w opiece koordynowanej:

- przeprowadzi z tobą wywiad o stanie zdrowia i nawykach żywieniowych
- przeanalizuje dzienniczek żywieniowy
- obliczy m.in.:
    - BMI – (ang. Body Mass Index) to wskaźnik proporcji wzrostu do wagi
    - WHR – (ang. waist-to-hip ratio) – stosunek obwodu talii do obwodu bioder
- ustali potrzeby zmian, modyfikacji żywieniowych, motywacje do wprowadzenia zmian
- zaleci, jakie zmiany w diecie byłyby wskazane dla Ciebie

- przekaże Ci pisemne materiały edukacyjne
- będzie monitorował skutki podjętych działań i je dokumentował.

Sprawdź, czy Twoja **przychodnia prowadzi opiekę koordynowaną**.

Centrum Dietetyczne Online

Zapisz się na bezpłatną indywidualną poradę dietetyka w

Centrum Dietetycznym Online Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego

Możesz skorzystać z porady:

- dietetyka
- psychodietetyka
- specjalisty do spraw aktywności fizycznej.

Konsultacja rodzinna

Centrum udziela też porad rodzinnych. Co to znaczy?

Konsultacja rodzinna:

- obejmuje co najmniej 2 osoby, które:
    - mieszkają w jednym gospodarstwie domowym
    - mają wspólny cel żywieniowy (np. chcą obniżyć wagę ciała lub zwiększyć masę mięśniową)
    - uczestniczą w konsultacji za indywidualną zgodą, przekazaną przy rejestracji – osoba niepełnoletnia musi mieć zgodę rodzica lub opiekuna, a od 16 do 18 roku życia wymagana jest zgoda opiekuna i niepełnoletniej osoby.

Specjaliści Centrum Dietetycznego:

- edukują pacjentów w zakresie zasad zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
- zalecają odpowiednie jedzenie po przeprowadzeniu szczegółowego wywiadu
- obalają żywieniowe mity, opierając wiedzę na najnowszej literaturze naukowej.

Zdrowe przepisy i porady dla każdego

Wejdź na stronę **diety.nfz.gov.pl**, skorzystaj z planów żywieniowych opartych na diecie DASH.

Podstawą diety DASH są warzywa i owoce, niskotłuszczowe produkty mleczne, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz ryby, orzechy i nasiona.

Na stronie znajdziesz między innymi:

- 19 planów żywieniowych, w tym dla osób borykających się z niektórymi chorobami, np.:
    - cukrzycą

    - nadwagą i otyłością
    - nadciśnieniem
    - osteoporozą
    - celiakią
    - nadczynnością tarczycy
- filmy z poradami żywieniowymi i przepisami
- artykuły z poradami na temat zdrowego odżywiania
- e-booki z przepisami.

Podstawa prawna

- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 9 października 2023 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej (

  Dz. U. poz. 2226)

- Ustawa z dnia 17 sierpnia 2023 r. o niektórych zawodach medycznych (**Dz.U. 2023 poz. 1972**)

Przeczytaj także

Otyłość – pandemia współczesnych czasów?

Otyłość jest chorobą, którą trzeba leczyć. Powikłania otyłości znacznie pogarszają jakość życia i prowadzą do wielu schorzeń

Choroby cywilizacyjne

Choroby cywilizacyjne w dużej mierze są spowodowane niezdrowym stylem życia, na który mamy wpływ

Opieka koordynowana w podstawowej opiece zdrowotnej

Opieka koordynowana w POZ przynosi nowe korzyści dla pacjenta