

Mi fán terem a dietetikus?



A dietetikus olyan, felsőfokú végzettséggel rendelkező egészségügyi szakember, aki a táplálkozás kérdéseivel foglalkozik.



Tudja, hogy az élelmiszereknek milyen szerepük van az egészség megőrzésében, a betegségek kezelésében.



Ahhoz, hogy a dietetikus megtarthassa a működési engedélyét, továbbképzésekre kell járnia, így a tudása garantáltan naprakész.

A dietetikus feladatai sokfélék lehetnek:

- tanácsokat adhat étrendre és ételkészítésre vonatkozóan
- segíthet betegségek megelőzésében
- ételmezésvezetőként a kórházakban, iskolákban, szociális otthonokban stb. biztosított étkeztetést tervezheti, irányíthatja
- tudásával támogathatja egészségesebb élelmiszerek kifejlesztését

Mikor fordulj dietetikushoz?

Érdemes dietetikus segítségét kérned a számodra legmegfelelőbb étrend összeállításához, ha...

- az orvosod ezt javasolja
- megfelelő étrenddel kezelhető betegséged (pl. cukorbetegség, magas vérnyomás stb.), ételallergiád, -intoleranciád (pl. laktózérzékenység, cöliákia stb.) van
- egészséges ütemben és mértékben szeretnél fogyni vagy gyarapodni
- várandós vagy szoptató kismama vagy
- az átlagosnál nagyobb fizikai terhelésnek vagy kitéve (pl. intenzíven sportolsz)
- bizonyos élelmiszercsoportokat nem fogyasztasz (pl. vegetáriánus vagy)
- elmúltál 60 éves és speciális szempontokat kell figyelembe vened a táplálkozás során

Dietetikusokkal találkozhatasz kórházakban, szak- és magánrendelőinkben is. Táplálkozási szokásaid, egészségi állapotod, lehetőségeid feltérképezése után a dietetikus személyre szabott tanácsot adhat neked.

Diabetikus?

Könnyű összekeverni a két szót, de a diabetikus jelentése 'cukorbetegséggel kapcsolatos'.

