

Kire hallgassak, ha mindenki mást mond? - Diétás tanácsok dzsungelében II.

Ha egy diabéteszes nem kap étrendjére vonatkozóan tanácsokat orvosától, vagy csak annyit kap útravalóul, hogy ügyeljen étkezésére, vagy fogyjon le, mit tehet?

Van, aki semmit nem tesz. Esetleg egy étrendi ajánlásokat tartalmazó füzetbe beleolvas. Egyszer-kétszer. Esetleg kevesebbet eszik (kérdés, hogy mihez képest?), vagy kiiktatja étrendjéből a cukrot.

Vannak, akik átesnek a ló túloldalára, nemcsak az édesítésre használt cukrot hagyják ki étrendjükből, hanem az egyéb cukor- és keményítő forrásokat: gyümölcsöt, tejet, tésztát, rizst, burgonyát, lisztet és liszttel készült termékeket, továbbá minden olyat, amiről úgy gondolják, hogy egészségtelen. (Pedig, egészségtelen enivaló nincs, csak egészségtelenül összeállított étrend.) Ha egy élelmiszercsoport kiesik az étrendből (pl. a kenyerek) elveszítjük ezeknek az összetevőit is, a bennük található vitaminokat és ásványi anyagokat. Ezért – a példánál maradva – olyan kenyeret érdemes fogyasztani, amiben több az értékes összetevő, elsősorban a gabonák rostja.

Gyakori, hogy a frissen felfedezett cukorbeteg a környezetében talál valakit – mivel már népbetegség a cukorbetegség –, aki adhat (és ad is) tanácsokat. Az is lehet, hogy az illető már „súlyos” cukorbeteg, azaz inzulinnal kezelt, ettől már is hitelesebbnek tűnik. Vajon a cukorbetegeknek hány százaléka tartja be az „életmódterápiát”? És aki a tanácsokat adja, vajon azok közé tartozik, aki odafigyel a szövődmények megelőzésére, vagy azok közé tartozik, aki úgy él, hogy „adjon az orvos olyan kezelést, hogy nekem ne kelljen semmit tennem”?

Nem árt tudni, hogy valójában **csak a dietetikus a hiteles táplálkozási szakember**, akinek kompetenciája a beteg emberek étrendi oktatása. Akinek tanácsra van szüksége, forduljon inkább dietetikushoz.

Mi bizonyítja, hogy valaki „hiteles” táplálkozási szakember?

Ahogy az orvosoknak van pecsét száma, úgy minden szakdolgozónak – ápolónak, gyógytornásznak, dietetikusnak stb. – van regisztrációs száma. Fekvő- és járóbeteg ellátásban (kórházak, klinikák, szakambulanciák) feltétel a nyilvántartási igazolvány megléte és érvényessége.

Mikor érdemes dietetikussal beszélni?

- Amikor kiderül, hogy diabéteszes lesz valaki, mert a dietetikus segít abban, hogy az orvos által javasolt „diétázni kell”, mit is jelent.
- Egy idő után – mivel nincs betegség érzet, fájdalom – lanyhul a diétázási „fegyelem”. Ilyenkor szükség lehet kontroll beszélgetésre, hogy ismét lendületet kapjon az életmódra való figyelem.

Sok helyen hallunk új információkat a cukorbetegségről, viszont a táplálkozással kapcsolatos kérdésekben érdemes dietetikushoz fordulni. Nemcsak a cukorbetegség esetén vannak étrendi ajánlások, hanem életkortól (gyerekkor, időskor), vagy társbetegségektől (epe-, máj-, bélbetegségek, csontritkulás stb.) is függ, hogy mire érdemes még figyelni az étrend összeállításakor.

A dietetikus a táplálkozástudományt egészséges és beteg egyének, valamint csoportok élelmezési ellátása, gyógyítása és egészségnevelése céljából alkalmazza. Feladata a betegélelmezésen és közétkeztetésen túl táplálkozási tanácsadás nyújtása a gyógyítás különböző területein, valamint a táplálkozással és életmóddal összefüggő betegségek megelőzése, vagyis a korszerű, kiegyensúlyozott táplálkozás megismertetése a lakossággal.