

1. DIETETYK IDEALNY – CZYLI JAKI?

Dietetyk, doradca żywieniowy, specjalista ds. żywienia... Rynek jest obecnie przepełniony najróżniejszymi ofertami gabinetów i poradni dietetycznych. W mediach społecznościowych znajdziesz mnóstwo propozycji gotowych planów żywieniowych o kuszących cenach. W gąszczu tego wszystkiego łatwo się pogubić. Dowiedz się jakimi kryteriami wyboru powinnaś się kierować w doborze idealnego specjalisty dla siebie. I jak dokładnie taka wizyta powinna wyglądać.

Fizjoterapeuci doczekali się tego, dietetycy nadal nie.

O czym mowa? O regulacji prawnej zawodu.

Zawody regulowane to zawody, które można wykonywać wyłącznie po uzyskaniu określonego zezwolenia. Zezwolenia, które wydane jest po spełnieniu wymogów określonych przepisami prawnymi (np. dyplom ukończenia studiów wyższych na odpowiednim kierunku, odbycie wymaganej praktyki zawodowej itp.). Nie dotyczy to zawodu dietetyka, który w naszym kraju nie podlega regulacji prawnej.

Jak brak regulacji prawnej wygląda w praktyce?

W Polsce każdy, niezależnie od kwalifikacji, może świadczyć usługi z zakresu poradnictwa żywieniowego. Zatem jakość tych porad może być różna!

CZYM SIĘ KIEROWAĆ W WYBORZE DIETETYKA?

Wykształcenie i doświadczenie.

Na rynku można znaleźć oferty od specjalistów ds. żywienia, doradców żywieniowych jak i dietetyków. Czym się różnią między sobą? Specjalistą ds. żywienia, doradcą żywieniowym może nazwać się praktycznie każdy bez względu na kwalifikacje. I to bez żadnych konsekwencji prawnych. Za dietetyka uznajemy osobę, która ukończyła studia wyższe na kierunku dietetyka i uzyskała tytuł licencjata lub magistra.

Czy zatem do dietetyka po studiach można iść „w ciemno”? Nie do końca. Same studia to zbyt mało. Wykwalifikowany dietetyk powinien posiadać certyfikaty poświadczające udział w dodatkowych szkoleniach, kursach czy konferencjach. Co poza tym? Istotne jest doświadczenie. Liczba lat przepracowanych w zawodzie lub grupa pacjentów, którym dany specjalista pomógł. Wybierając się do dietetyka nie bój się zapytać o jego kompetencje i doświadczenie. Powierzysz mu w jakimś stopniu swoje zdrowie, dlatego pytaj śmiało. Masz do tego pełne prawo.

Specjalizacja

Dziedzina dietetyki jest niezwykle szeroka. Leczenie nadwagi i otyłości stanowi jedynie niewielką jej część. Choroby autoimmunologiczne, zaburzenia hormonalne, problemy z przewodem pokarmowym, z płodnością, z tarczycą, zaburzenia odżywiania, choroby nowotworowe, żywienie w sporcie, żywienie dzieci, młodzieży, osób dorosłych, osób starszych, kobiet przygotowujących się do ciąży czy Pań będących już w stanie błogosławionym i wiele, wiele innych... Warto zadać sobie pytanie czy dietetyk „specjalizujący się” we wszystkich wymienionych dziedzinach będzie godny zaufania? Poszukaj dietetyka, który specjalizuje się w pracy z problemem, z którym się borykasz.

Pomocna będzie „mini ściaga”:

Który specjalista będzie najlepszy dla Ciebie?

Masz problemy zdrowotne?	Udaj się do dietetyka klinicznego.
Jesteś w stanie błogostawionym?	Wybierz dietetyka specjalizującego się w pracy z kobietami w ciąży i karmiącymi.
Dużo trenujesz?	Dietetyk sportowy będzie najlepszym wyborem.
Masz wrażenie, że jesteś w błędnym kole odchudzania i jesz, aby obniżyć w sobie napięcie/stres?	Psychodietetyk to specjalista dla Ciebie.

Wybierz się to poradni/centrum dietetyki, które zrzesza wielu dietetyków. W takim wypadku najczęściej każdy dietetyk specjalizuje się w czymś innym — wtedy szansa trafienia na właściwego specjalistę będzie największa. W sytuacji idealnej zespół ten powinien współpracować również z lekarzami.

Opinie

Przed wybraniem się do danego specjalisty warto przeczytać opinie na jego temat. Gdzie? W dzisiejszych czasach są one dostępne praktycznie wszędzie. Media społecznościowe, strony internetowe, różne fora jak i serwisy, które zrzeszają w jednym miejscu wielu specjalistów np. popularny serwis www.znanylekarz.pl. Możesz zapoznać się tam z ocenami dietetyków oraz komentarzami klientów/pacjentów na ich temat. Opinie są również dostępne po wpisaniu nazwy firmy w wyszukiwarce Google. Co poza tym? Jeśli masz potrzebę wizyty u dietetyka popytaj znajomych. Być może sami są zadowolonymi klientami/pacjentami specjalistów, których chętnie polecą.

Cechy osobiste

Dietetyk jest osobą, z którą zapewne spędzisz trochę czasu. Czasem pytania podczas konsultacji są dość osobiste. Musi być to zatem osoba godna zaufania. W dzisiejszych czasach klienci są wymagający. I to bardzo dobrze! Specjalista, do którego się wybierasz powinien być nie tylko profesjonalistą w swojej dziedzinie. Dietetyk powinien być także dobrym słuchaczem, który nie ocenia, a motywuje i wspiera podczas całego procesu. Znajdź osobę, która przypadnie Ci do gustu również jako... człowiek! Obecnie wielu dietetyków ma swoje profile w mediach społecznościowych (m.in. Facebook, Instagram), kanały na platformie (YouTube) czy własne blogi. To doskonała szansa, aby przed zapisaniem się na wizytę, choć odrobinę ich poznać, podejrzeć działalność i zapoznać się z ich wiedzą oraz przekazywanymi wartościami.

Dobry dietetyk:

- nie skupia się tylko i wyłącznie na wykonywaniu analizy składu ciała, interpretacji badań i obliczaniu kalorii, a koncentruje się na Tobie i Twoich potrzebach
- nie ocenia
- wsłuchuje się z uwagą w to, co mówisz
- wykazuje się życzliwością i wyrozumiałością
- jest cierpliwy
- zamiast żargonu medycznego używa zrozumiałych słów i przekazuje informację w jak najbardziej przystępny sposób
- wspiera i motywuje w całym procesie zmiany
- nie stara się narzucić swoich ideologii, szuka idealnego rozwiązania dla Ciebie
- jest empatyczny
- bierze pod uwagę Twój styl życia, rodzinę, rozkład dnia jaki i Twoje preferencje
- stale się doskonali

JAK POWINNA WYGLĄDAĆ WIZYTA U PROFESJONALNEGO DIETETYKA?

Pierwsze spotkanie

Gdy podczas pierwszej konsultacji po chwili rozmowy dietetyk wyciąga z teczek kartkę z gotowym jadłospisem — poszukaj innego specjalisty. Konsultacja nie powinna trwać 15 minut i opierać się wyłącznie o dokonanie analizy składu ciała.

Opracowanie zindywidualizowanej diety powinien poprzedzać dokładny wywiad, jak i interpretacja wyników badań.

Dokładny wywiad obejmujący m.in. kwestie dotyczące stanu zdrowia, objawów, dolegliwości, obciążenia genetycznego, nietolerancji pokarmowych, stosowanych leków i suplementów, stylu życia, rozkładu dnia, motywacji, a także... preferencji klienta/pacjenta! W przypadku poważnych problemów zdrowotnych wywiad może obejmować naprawdę szczegółowe pytania. Jakie? Na przykład dotyczące długości cyklu menstruacyjnego, popędu seksualnego, stosowanych kosmetyków i środków czystości, ekspozycji na słońce, temperatury ciała, samopoczucia w okresie pełni księżyca, a nawet... sposobu w jakim zostaliśmy urodzeni (poród naturalny vs cesarskie cięcie co będzie miało duże znaczenie jeśli chodzi o naszą mikroflorę jelitową). Szczegółowy wywiad jest podstawą do tego, aby dietetyk mógł opracować zindywidualizowane zalecenia i pomóc jak najlepiej się da.

Udaj się do dietetyka, który wymaga choćby podstawowych badań krwi.

Na pierwsze spotkanie zabierz ze sobą wyniki, które robiłaś do tej pory. Wielu dietetyków ma na swoich stronach internetowych wy-

mienione badania, które należy zrobić przed pierwszą wizytą. Jednak w idealnej sytuacji nawet badania, które trzeba wykonać powinny być dobierane indywidualnie podczas pierwszego spotkania. Po co? Nie każdy ma ten sam cel, ten sam problem, tą samą historię choroby, a nawet te same warunki finansowe. Stąd nie ma potrzeby narażać wszystkich z góry na kosztowne badania. Oferty badań są obecnie bardzo szerokie poczynając od badań z krwi i ze śliny, poprzez badania nietolerancji pokarmowej i mikroflory jelitowej, kończąc na badaniach genetycznych. Do tej listy można by dołączyć jeszcze wiele innych. Zatem lista badań potrzebna do wykonania, powinna być również dobrana indywidualnie po przeprowadzeniu szczegółowego wywiadu.

Czas trwania wizyty

Pierwsze spotkanie obejmujące poznanie się, zebranie dokładnego wywiadu, interpretację dotychczasowych wyników badań, wykonanie analizy składu ciała nie powinno trwać 15 minut. Czas trwania pierwszej wizyty waha się od 45 minut, nawet do... 1,5 – 2 godzin!

Koszty wizyty

Ciężko jednoznacznie określić koszty wizyty u dietetyka. Rozpiętość cenowa jest bardzo duża. Niektórzy specjaliści w swoim cenniku uwzględniają osobno konsultacje, osobno opracowanie diety. Są dietetycy, którzy wliczają dietę w koszt wizyty. Ceny różnią się także w zależności od miasta. W mniejszych miejscowościach są zwykle niższe niż w dużych aglomeracjach. Najniższa cena na rynku to 50 zł, najwyższe sięgają rzędu 500, nawet 800 zł w przypadku diet dla profesjonalnych sportowców. Przeliczając cenniki interesujących Cię specjalistów weź pod uwagę czy w cenie konsultacji zawarta jest również dieta.

Jak się przygotować do wizyty?

Zabierz ze sobą **dzienniczek żywieniowy** (wielu dietetyków na swoich stronach internetowych opisuje jak dokładnie ma on wyglądać). Najczęściej polega on na spisaniu wszystkich spożytych posiłków oraz wypitych napojów (wraz z odnotowaniem godzin) z 3, 5 lub 7 dni poprzedzających konsultację.

Oprócz tego zabierz ze sobą **wyniki badań**, które miałaś oznaczane do tej pory. Oczywiście im świeższe (do pół roku) tym lepiej, jednak czasem pomocne okazują się również starsze badania, dlatego dla pewności zabierz ze sobą całą teczkę dokumentacji medycznej.

Najczęściej podczas wizyty dokonywana jest **analiza składu ciała**. Będziesz musiała stanąć na boso na analizatorze, dlatego najlepiej nie zakładać tego dnia rajstop. Co poza tym? Możesz odnotować na kartce pytania, które Cię nurtują. Podczas konsultacji można o nich łatwo zapomnieć. Jak przyjdiesz z **kartką swoich pytań** masz pewność, że żadne Ci nie umknie. A po to są indywidualne konsultacje, abyś na wszystkie swoje pytania mogła uzyskać odpowiedź od swojego dietetyka.

Dobry dietetyk to taki, który spełni Twoje oczekiwania. I będzie odpowiadał Ci nie tylko jako specjalista, ale również jako człowiek. W wyborze dietetyka dla siebie nie kieruj się wyłącznie... czynnikiem zewnętrznym. Trener i specjalista ds. żywienia, który przekonuje Cię swoim perfekcyjnym wyglądem i umięśnionym ciałem, być może świetnie poprowadzi dietę redukcyjną. Jednak w przypadku poważniejszych problemów (takich jak np. niedoczynność tarczycy, hashimoto, insulinooporność, zespół jelita drażliwego, emocjonalne podeście do jedzenia) udaj się do wykwalifikowanego dietetyka.

2. DZIENNICZEK POZYTYWNEJ KOBIETY

Cóż to takiego? Dzienniczek pozytywnej kobiety to autorski dziennik, który pomoże Ci czuć się lepiej w swoim ciele, doceniać i akceptować siebie, wypełniać wdzięcznością :-)

Zasady:

Dzienniczek wypełniaj każdego dnia przed pójściem spać

Jeśli chodzi o ilość tekstu — nie ograniczaj się!

Przykłady wypełniania dzienniczka:

Co jadłam, aby odżywić swój organizm?

Aby odżywić swój organizm wypitałam dzisiaj owocowo-warzywne smoothie lub zwykle zamawiamy w pracy fast-food, natomiast dzisiaj zamówiłam pożywną zupę lub z najzdrowszych posiłków, które jadłam, mogę wymienić sałatkę z awokado lub przez brak czasu jadłam głównie gotowce, za to wieczorem wypitałam pyszny i zdrowy napar z imbiru, cytryny, miodu i goździków.

Co zrobiłam dla swojego ciała?

Zrobiłam kilka powitań słońca z jogi lub nie miałam czasu na dodatkowy trening, ale zrobiłam dzisiaj 10.000 kroków lub podczas kąpieli zrobiłam sobie peeling całego ciała, do którego długo nie mogłam się zebrać lub biegałam przez 30 minut.

Z czego jestem dumna?

Pomogłam bezinteresownie koleżance w pracy lub zamiast oglądania serialu wybrałam czytanie książki lub pamiętałam o wzięciu probiotyków lub wypitałam 2 litry wody.

Ile czasu miałam dzisiaj tylko dla siebie?

15 minut, gdy dzieci jeszcze spały (zdążyłam wypić ciepłą kawę) lub aż godzinę! (to mój rekord, do którego będę dążyć) lub 0 (Do poprawki!) lub dzieciaki u babci, a ja miałam cały wieczór tylko dla siebie (chcę tak częściej!).

Za co jestem wdzięczna?

Jestem wdzięczna za to, że mam ręce i nogi oraz dach nad głową lub jestem wdzięczna za piękną pogodę i słońce, które dodało mi energii lub jestem wdzięczna za moją przyjaciółkę, która zawsze dodaje mi otuchy lub jestem wdzięczna za ciepłą kawę, którą rano zrobił mi mąż.

Co mogłabym zrobić lepiej?

Mogłabym poświęcić więcej czasu tylko dla siebie lub mogłabym ograniczyć odgrzewanie jedzenia w mikrofalówce lub mogłabym bardziej przykładać się do zadań domowych z angielskiego lub chciałabym poświęcić więcej czasu moim dzieciom, będąc „tu i teraz”, a nie czekając z niecierpliwością aż zasną.

3.

POLECANA LITERATURA

Baumeister R., *Utrata kontroli. Jak i dlaczego tracimy zdolność samoregulacji*, PARPA, 2000

Kadzikowska-Wrzosek R., *Subiektywna ocena postępu w realizacji celów. Wpływ implementacji intencji oraz różnic indywidualnych w sposobie formułowania celów i w sile woli*. Psychologia Społeczna, 6(1), 49 – 66, 2011

Narain N., Phillips K., *Self-Care for the Real World*, Cornerstone Digital, 2017

Beck J.S., *The Beck Diet Solution: Train your brain to think like a thin person*, Robinson, 2012

Klub Psychodietetyki, <https://www.klubpsychodietetyki.pl/poland,o-zdolnosci-samoregulacji-i-powodach-jej-utracy>

Robins E., *An Instructional Approach to Writing SMART Goals*, 2015.

Stroebe W., *Dieting, overweight, and obesity: Self-regulation in a food-rich environment*, American Psychological Association, 2008

Mischel W., Shoda Y., Rodriguez M.I., *Delay of gratification in children*, Science, 244(4907), 933 – 938, 1989.

Jakubczyk A., Wojnar M., *Impulsywność – definicje, teorie, modele*, Postępy Psychiatrii i Neurologii, 18(4), 349 – 356, 2009

Drwal R.Ł., *Poczucie kontroli jako wymiar osobowości – podstawy teoretyczne, techniki badawcze i wyniki badań*, [w:] L. Wołoszynowa (red.) Materiały do nauczania psychologii, seria III, tom 3., PWN, 1978

BonaVita, <https://bonavita.pl/wplyw-lokalizacji-kontroli-na-rozne-obszary-funkcjonowania-czlowieka>

Opuchlik K., Wrzesinska M., Kocur J., *Ocena poziomu stylów radzenia sobie ze stresem i poczucia umiejscowienia kontroli zdrowia u osób z chorobą niedokrwienną serca i nadciśnieniem tętniczym*, Psychiatria Polska, 43(2), 2009

Juczyński Z., *Poczucie własnej skuteczności – teoria i pomiar*, Acta Universitatis Lodzensis. Folia Psychologica 4, 11-23, 2000

Bandura A., *Teoria społecznego uczenia się*, PWN, 2007

Stewart J., *Mosty zamiast murów. O komunikowaniu się między ludźmi*, PWN, 2000: 78(2007)

Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., *Właściwości osobowości sprzyjające chorobom somatycznym-rola typu D*, Psychoonkologia, 12(1), 7 – 6, 2008

Lynch J.J., *The Language of the hart: the body's response to human dialogue*, Basic Books, 1985: 3

Selye H., *Stress in health and disease*, Butterworth-Heinemann, 2013

Pietrzykowska E., Wierusz-Wysocka B., *Psychologiczne aspekty nadwagi, otyłości i odchudzania się*, Pol. Merk. Lek, 24(143), 472 – 476, 2008

Kłósek P., *Zależności między stresem psychologicznym a powstawaniem otyłości*, In Forum Medycyny Rodzinnej, Vol. 10, No. 3, pp. 145 – 152, 2016

Kazieko M., *Działania nawykowe a zachowania kierowane przez cele*, Coaching Review, 1(5), 22 – 36, 2013

Lechośław Chalecki, <https://www.lechoslawchalecki.pl/petla-nawyku-w-dzialaniu/>

Hoppe G., *Ekonomia wolności*, Poligraf, 2016

Miller W.R., Zweben A., DiClemente C., Rychtarik R.G., *Motywowanie do zmiany*, PARPA, 1995

Miller W.R., *Wzmacnianie motywacji do zmiany w terapiach nadużywania substancji*, PARPA, 2009