



W czym oprócz zrzucenia wagi może pomóc ci profesjonalny dietetyk?

data aktualizacji: 2023.05.23



Dietetyk to osoba zajmująca się prawidłowym odżywieniem, doбором odpowiedniej diety, ale także wsparciem w procesie zmiany nawyków żywieniowych. Śmiało można powiedzieć, że dietetyk to edukator żywieniowy pracujący z drugim człowiekiem. Obecnie dziedzina jaką jest dietetyka stała się bardzo popularna i coraz więcej osób korzysta z pomocy dietetyka.

Rodzaje dietetyków

- Dietetyk kliniczny – osoby te zajmują się żywieniem osób chorych i dobieraniem diet pod konkretne schorzenia, czyli szeroko pojętą dietoterapią. Dzięki prawidłowej dietoterapii dietetyk może wspomóc leczenie pacjenta. Przykładem jest dietoterapia w chorobie Hashimoto, która obok farmakoterapii i interwencji endokrynologa jest również istotna.
- Dietetyk sportowy – osoby te skupiają się na planowaniu i edukacji żywieniowej w sporcie. Od nich możemy uzyskać takie informacje, jaką dietę należy stosować przed zawodami, jak z wykorzystaniem smacznych posiłków zbudować masę mięśniową, co należy jeść przed i po treningu.

- Psychodietetyk – osoby będące psychodietetykiem posiadają wiedzę zarówno z dietetyki, a także z psychologii. Łącząc te dziedziny wspierają pacjentów w zmianie nawyków żywieniowych, planując wspólne cele, a także szukają przyczyn i rozwiązań związanych z nieprawidłowymi postawami żywieniowymi.

-



W czym może pomóc dietetyk?

Uczęszczanie do dietetyka zazwyczaj kojarzone jest z odchudzaniem i utratą niechcianych kilogramów. Warto wiedzieć, że profesjonalny [dietetyk](#) może pomóc w wielu innych kwestiach, a kluczowe z nich zostaną opisane poniżej.

- Wykonanie analizy składu ciała z omówieniem. Jeżeli jesteś ciekawy jaki procent Twojego ciała stanowią mięśnie, jaką masz zawartość tkanki tłuszczowej, to śmiało możesz udać się do dietetyka po takową analizę. Od dietetyka możesz również dowiedzieć się, ile kilokalorii w ciągu dnia powinieneś spożywać.
- Zwiększenie masy ciała. Jeżeli masz niedowagę, źle czujesz się z aktualną masą ciała, to z pomocą dietetyka będziesz mógł zmienić swoją sylwetkę.
- Porady żywieniowe. W natłoku informacji, mitów i ciągłych zmian odnośnie tego co uznawane jest za zdrowe lub nie, łatwo się pogubić. Jeżeli męczą Cię różne pytania i nie wiesz jakie źródło jest wiarygodne, udaj się do dietetyka.
- Opracowanie indywidualnych planów żywieniowych w różnych chorobach, a także zapobieganie ich występowaniu.
- Nietolerancje i alergie pokarmowe. Z pomocą dietetyka uzyskasz w pełni zbilansowaną dietę eliminacyjną, która pomoże Ci funkcjonować z nietolerancjami i alergiami. Możesz również poprosić o spis produktów zalecanych i przeciwwskazanych, a także o zalecenia do przestrzegania.
- Jeżeli jesteś w ciąży lub karmisz piersią to również profesjonalny dietetyk może wspomóc Cię w zadbaniu o dobrą dietę w tym okresie - szczególnie, że zapotrzebowanie energetyczne ulega zwiększeniu.
- Uprawianie sportu. Większa aktywność fizyczna i uprawianie wyczynowe sportu może w połączeniu z dietą przynieść jeszcze lepsze rezultaty.
- Zaburzenia odżywiania to spore wyzwanie, z którym nie zawsze da się uporać samemu i warto szukać pomocy. Jeżeli czujesz, że Twoje relacje z jedzeniem są nieprawidłowe, odczuwasz głód emocjonalny, rekompensujesz smutek jedzeniem, często jesz w samotności lub ukryciu, aby poprawić sobie nastrój lub w ogóle nie chcesz spożywać posiłków, należy udać się do dietetyka w celu uzyskania pomocy.

-

Profesjonalny dietetyk jest w stanie pomóc w wielu kwestiach. Jeżeli nie wiesz, czy to z czym chcesz się zgłosić leży w kompetencjach dietetyka, warto przed wizytą zapytać, nakreślając krótko swój problem.

Material partnera.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/70990-w-czym-oprocz-zrzucenia-wagi-moze-pomoc-ci-profesjonalny-dietetyk>