



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 11. 6. 2013 | jra

# Když hledáme pomoc odborníka na výživu

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Kdyz-hledame-pomoc-odbornika-na-vyzivu\\_\\_s10010x7781.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Kdyz-hledame-pomoc-odbornika-na-vyzivu__s10010x7781.html)

Výživový poradce, nutriční terapeut, dietolog nebo obezitolog. Profese, které nám pomáhají v oblasti výživy a zdravého životního stylu. Za kým se vydat a jak poznat skutečného odborníka?



Stejně jako při sportu a pohybových aktivitách můžeme využít služeb osobního trenéra, i v oblasti výživy působí několik pomáhajících profesí. Jednotlivé profese se liší jak svým zaměřením a rozsahem působnosti, tak i vzdělávacím procesem, který musí jejich vykonavatelé podstoupit.

## **Nutriční terapeut**

Nutriční terapie je **zdravotnický obor** podobně jako třeba fyzioterapie. Můžete jej vystudovat na zdravotnických školách a lékařských fakultách. Nutriční terapeut může mít různý stupeň vzdělávání (DiS., Bc., Mgr.) a dle litery zákona je to **zdravotní pracovník**, nikoli lékař.

Dle nutriční terapeutky [Bc. Veroniky Jirkalové, DiS.](#) je náplní práce těchto odborníků „diagnostika stravovacích zvyklostí klienta nebo pacienta a následné

stanovení správného kalorického příjmu, vhodných úprav v jídelníčku v návaznosti na předešlé diagnostické práce na špatných návycích klienta/pacienta a jeho dlouhodobá motivace a vedení".

## **Dietolog nebo obezitolog**

Dietolog je absolvent lékařské fakulty a je to **lékař**. Dle názvu by se mohlo zdát, že se zabývá různými dietami, případně hubnutím. Tak je tomu jen zčásti. Dietolog řeší totiž široké spektrum problémů, které vychází nejen ze špatných stravovacích návyků, ale také souvisí s **výživou při různých onemocněních**, jako je například celiakie, Crohnova nemoc apod. **Obezitolog** se pak specializuje na diagnostiku a léčbu obezity.

Obecná náplň práce je obdobná jako u nutričního specialisty.



„Spočívá v zhodnocení současných stravovacích a pohybových návyků a v práci – společně s klientem – na jejich nápravě. Důležitou součástí práce dietologa je i edukace o výživě a pohybové aktivitě," říká [PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.](#)

V celém procesu se využívají pokročilé metody a úzce se spolupracuje i s ostatními profesemi: „Ke zhodnocení výživových zvyklostí se využívá počítačového vyhodnocení zpravidla týdenního záznamu příjmu potravy, důležitá je i podrobná **nutriční anamnéza**, vyplnění grafu vývoje tělesné

hmotnosti, antropometrické vyšetření, psychologické vyšetření, lépe i základní laboratorní vyšetření krve (glykémie, krevní tuky, cholesterol). Při dalších kontrolách se postupně pracuje na zlepšení jídelních zvyklostí," pokračuje doktorka Hlavatá.

## Výživový poradce

Jde spíše o obecnější označení, které může používat **absolvent rekvalifikačního kurzu**. Tyto kurzy, různé délky a kvality, jsou často akreditované Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Výživový poradce by měl být odborníkem na zdravý životní styl. Měl by lidem svými doporučeními pomáhat v úpravě váhy a vůbec k celkovému lepšímu životnímu stylu i v souvislosti s vhodnou pohybovou aktivitou.

## Hledáme odborníka

Nutriční specialisty, dietology nebo obezitology najdete často v nemocnicích a na klinikách, kde provozují svou praxi. Výživoví poradci působí jako OSVČ a můžete je nalézt třeba ve fitness centrech. Velkým pomocníkem při hledání kontaktů i při vlastním rozhodování vám může být internet, ale nezapomínejte také na osobní kontakt.

Při rozhodování se zaměřte na tyto oblasti:

- **Vzdělání** – lidé vykonávající uvedené profese by měli mít znalosti z anatomie i fyziologie člověka a jeho výživy. Dietolog nebo nutriční specialista jsou také často více kompetentní i v případě rozličných onemocnění a související léčebné výživy. Vzdělání by si měli neustále doplňovat a rozšiřovat. Zajímejte se proto o absolvovaná školení, případně publikační činnosti a vystupování na veřejnosti (poradny).
- **Praxe** – každý sice jednou začínal, ale v oblasti zdraví chceme být většinou v rukou zkušených odborníků. Praxe je nesmírně důležitá jak z pohledu aplikace teoretických znalostí, tak hlavně z pohledu práce s klientem nebo pacientem. Poptejte se na zkušenosti s daným odborníkem a nebojte se výživového poradce zeptat na referenční osoby a poslední úspěchy.
- **Empatie a lidský přístup** – stejně důležitá oblast jako předchozí dvě. Váš vytipovaný odborník sice může být špička v oboru, pokud ale zároveň nebude vybaven určitými charakterovými a psychologickými vlastnostmi, tak efektivita spolupráce nebude optimální.

Jak říká Veronika Jirkalová, mezi vlastnostmi „správného terapeuta by měly být pokora, pochopení, ochota, vstřícnost a smysl pro individualitu klienta a všechny tyto složky by měly hrát ve vztahu ke klientovi silnou roli". Stejně tak i

Karolína Hlavatá upozorňuje na to, že „empatie a schopnost číst mezi řádky jsou alfou a omegou úspěšného působení dietologa“. Odborník by měl také stát nohama na zemi a vždy se snažit nabízet taková řešení, která - pokud je to možné - maximálně zohledňují **reálný životní rytmus** klienta.

Pro účinnou změnu výživových návyků je také důležitý vzájemný vztah mezi odborníkem a klientem: „Nejdůležitější je jistě **důvěra klient - terapeut** a to oboustranně. Já jako terapeut potřebuji mít důvěru v klienta, že bude naslouchat mým doporučením a vynasnaží se je dodržovat tak, jak je nastavím, a stejně tak on potřebuje důvěřovat mně, aby věřil, že mé rady mají smysl a tedy povedou k požadovanému efektu naší spolupráce,“ říká Veronika Jirkalová.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)