

Funktsionaalne vaatenurk toitumises

Aastatuhandeid on inimese keha ja arenev aju olnud sõltuvuses ümbritsevast keskkonnast saadavast toidust. Veel sada aastat tagasi ei olnud tööstuslikult toodetud toidu valik nii lai nagu praegu, toiduainete kättesaadavus oli limiteeritud ja peaaegu kõik tarbitavatest toitudest olid funktsionaalsed – st, et need täitsid kindlaid funktsioone kehas, mis on vajalikud normaalseks funktsioneerimiseks ja ellujäämiseks. Kõige funktsionaalsem toit üldse on näiteks rinnapiim. Naturaalsetel toiduainetel on kindlad funktsioonid kehas. Keha vajab toitaineid, et toimida.

Nüüdseks on inimeste toidulaud muutunud. Tänapäeva kaubahalli-stiilis toidud on küll söödavad, aga kaugeltki mitte funktsionaalsed. Me jääme neid süües ellu, ent ei saa isegi väikest osa tervisest ja jõust, mida said meie esivanemad mõned generatsioonid tagasi, rääkimata ürginimestest. Miks? Sest töödeldud toidud jätvad ellu, ent ei ole tervislikud. Heaks terviseks peaks toit olema funktsionaalne.

Funktsionaalne toitumine arendati välja Jeffrey Blandi poolt Funktsionaalse Meditsiini Instituudis, Ameerika Ühendriikides. Idee seisneb selles, et keha erinevad süsteemid on seotud ja sõltuvuses, tasakaalutus ühes süsteemis võib mõjutada kogu keha toimimist. Seepärast peaks olema põhirõhk tervist mõjutavate tasakaalutuste otsimisel. Tasakaalutusi kehas võivad tekitada toitainete puudus, elustiili faktorid ja vigastused.

Tasakaalutused nendes protsessides on sümptomid, mida inimene kogeb. Funktsionaalse toitumise nõustaja õpib koolis neid tasakaalutusi ning nende väljaselgitamise alusel konkreetsete inimeste nõustamist.

Funktsionaalse lähenemise eesmärgiks on taastada tasakaal füsioloogilistes protsessides. Keha tasakaaluseisundi paranemine vähendab sümptomeid ja terviseprobleeme, sest organid saavad optimaalsemalt talitleda.

Selle lähenemise kasutamine on oluline ka spordis – olgu siis tegemist igapäevaste treenijate, nädalavahetuste treenijate või tippspordlastega - tähelepanu tuleb pöörata võimalikele tasakaalutustele kõikides keha süsteemides.

Paljusid terviseprobleeme on võimalik funktsionaalse toitumisega leevendada – olgu siis tegemist tavainimese või sportlasega. Toidulisanditel on samuti selles oma koht, kuid ilma korrapärase toitumiseta on raske hoida kõrgel tasemel sooritust.

Mida peab teadma funktsionaalse toitumise nõustaja?

See, kuidas keha mõjutajatele vastab ja tasakaalutus tekib, sõltub meie geneetilisest bio-individaalsusest ning füsioloogiliste protsesside toimimisest k.a. seedimine, imendumine, elimineerimine, detoksifikatsioon, oksüdatiivne stress ja energia tootmine, keha kudede ülesehitamine ja parandamine, immuunsus ning hormoonide/närvivahendussainete tootmine.

Nõustaja tunneb nende protsesside toimimist kehas ning mõistab tasakaalutuse tekkimise biofüsioloogilisi mehhanisme. Näiteks on tõendatud, et tasakaalutused seedeelundite funktsioonis võivad mõjutada immuunsust ja seeläbi ka põletikku kehas. Samuti on kogu hormonaalne süsteem omavahel seotud ning seotud stressiga.

Funktsionaalse toitumise nõustaja oskab valida toitumuslikku lähenemist vastavalt kliendi terviseprobleemidele, mõistes nende probleemide põhjuste omavahelist seost ja seost toitumisega.

Funktsionaalse toitumise nõustaja ei määra haigustepuhuseid dieete, kuid juhendab kliente nende kasutamisel, saades supervisiooni toitumisterapeutilt.