

TOITUMISNÕUSTAJA KOMPETENTSUSE TASEMED

TOITUMISNÕUSTAJA BAASTASE /KUTSESTANDARDI TASE

Toitumisnõustaja on vähemalt keskharidusega isik, kes on lõpetanud toitumisnõustaja kutsestandardi alusel õppe või omab toitumisnõustaja kutset.

Teadmiste ja oskuste alused: riiklikult tunnustatud toidu- ja toitumissoovitused; mujal maailmas rakendatavad toitumissoovitused (nt Põhjamaade, Vahemeremaade); teaduspõhine tervisliku tasakaalustatud toitumise alane kirjandus, nõustamise ja klienditöö alused, toitumisnõustamist puudutav seadusandlus.

Põhitööks on elanikkonna tervise edendamine läbi tervisliku tasakaalustatud toitumise nõuannete jagamise.

BAASTASEMEL TOITUMISNÕUSTAJA (EHK KUTSESTANDARDI TASEMEL) TEADMISED JA OSKUSED

Tunneb toitumisnõustaja töövaldkondi, tööga seotud seadusandlust (sh andmekaitse-, toidu-, rahvatervise-, tervishoiuteenuste korraldamise- ja võlaõigusseadus), kutse-eetikat, toitumisspetsialistide ja laiendatud meeskonnaliikmete (meedikud, psühholoogid, sotsiaaltöötajad jt) kompetentsi kliendi probleemide lahendamisel ning koostöö aluseid, nõustab kliente, kasutades terapeutilise ja motiveeriva suhtlemise ning vajadusel enesekehtestamise tehnikaid ning dokumenteerib nõustamise nõuetekohaselt.

Läbib iga-aastaselt toitumisnõustamise alaseid täiendkoolitusi ning küsib vajadusel supervisiooni vanemalt praktikult-mentorilt või toitumisterapeutilt.

TERVE INIMESE TOITUMISNÕUSTAMINE

Viib läbi nõuetele vastavat individuaalset toitumisnõustamist, rakendades tänapäevase toitumisteaduse ja tasakaalustatud tervisliku toitumise ning tervisliku liikumise alaseid teadmisi.

- Orienteerub erinevates toitumisalastes soovitustes, eristades/valides tõenduspõhiseid soovitusi;
- Tunneb tervisliku tasakaalustatud menüü analüüsi ja koostamise põhialuseid ning toitumise eripära erinevates eaperioodides (lapseiga, nooruki, täiskasvanu- ja vanaiga) ja kasutab neid praktilises toitumisnõustamises, oskab soovitada vajadusel ohututes annustes toidulisandeid – kui menüüst nähtub, et esineb mingi toitaine pikemaajaline puudujääk;
- Tunneb tervisliku toitumise põhialuseid erinevate seisundite korral (rasedus, tervisesport, imetamine jt) ja koostab vajadusel nendele klientidele sobiva tervisliku tasakaalus menüü;
- Teab tervisliku liikumise ja tervisespordi aluseid, kehalise aktiivsuse või liikumisharrastuse tähtsust ja liikumisvaeguse kahju tervisele ning

soovitab klientidele tervislikku liikumist eesmärgiga säilitada või parandada tervist.

TERVISEPROBLEEMIDEGA KLIENTIDE TOITUMISNÕUSTAMINE

Kasutab kaalulangetava ja – tõstva dieedi ning seedimist toetava dieedi põhimõtteid praktikas, koostab menüü ning annab toitumissoovitusi enamlevinud terviseprobleemide ennetamiseks (südameveresoonehaiguste, metaboolse sündroomi, osteoporoosi ja vähi ennetamine) ning vaimse tervise toetamiseks (stressi ning õppimise ja keskendumisvõime parandamiseks nt). Annab nõu tervisliku toitumise alal haigetele, kes ei vaja eridieete või erisoovitusi ning soovitab vajadusel ohututes annustes toidulisandeid – kui menüüst nähtub, et esineb mingi toitaine pikemaajaline puudujääk;

Tunneb ära erinevate terviseprobleemidega klientide puhul toitumisenõustaja kompetentsi jäävad probleemid ning kompetentsist välja jäävate probleemide puhul teeb koostööd teiste spetsialistidega. Teab, kellelt saada supervisiooni või kellele edasi suunata seede- ja seedevälvete vt terviseprobleemidega, sh söömishäirega isikut ja teab ülesandeid meeskonnaliikmena töötades.

TOITUMISNÕUSTAJA KLIENTUUR ja KOMPETENTSUS

TERVE INIMENE ERINEVAS EAPERIOODIS (LAPS, TÄISKASVANU VÕI EAKAS)

Imiku lisatoitmine, v.a. rinnaga toitumise nõustamine (imetamisenõustamine), mis kuulub vastava väljaõppe saanud spetsialisti pädevusse.

Väikelapse, koolieeliku, koolilapse ja nooruki toitumisenõustamine.

Terve raseda ja imetava ema toitumisenõustamine.

Eaka toitumisenõustamine. Haige eaka nõustamine vaid juhtudel, mis on toitumisenõustaja pädevuses (vt haiguste osa).

Kaalulangetaja toitumisenõustamine. Kõrge kehakaaluga kliendid ilma kaasuvate haigusteta, sh lapsed ja eakad).

Kaalutõstja toitumisenõustamine. Kõrgema kaloraažiga menüü koostamine, v.a. toitumishäirega inimese nõustamine. Nendega ei tohi toitumisenõustaja töötada üksi, ta peab töötama meeskonnas toitumisterapeudi ja psühholoogiga, vajadusel arstidega.

Vaimse tervise toetamine toiduga järgmistel juhtudel

- madala energiatasemega ja väsimuse/kurnatusega klient (haiguste puudumise korral);

- klient, kes soovib parandada toitumisega õpivõimet ja mälu (ei ole diagnoositud häiret);
- klient, kes soovib parandada toitumisega meeleolu ja suurendada rahuseisundit (ei ole diagnoositud häiret),

Vajadusel suunab psühholoogile **NB! Ei tegele ise psühholoogilise probleemiga.**

Vegetaarlaste toitumisnõustamine.

NB! Ei või nõustada veganit ega määrata kliendile vegandieeti. Selleks peab olema sooritatud täiendkoolitus ja arvestus.

Tervise- ja harrastussportlaste nõustamine. Toitumisnõustaja kliendid on isikud, kes treenivad kuni 6 tundi nädalas, võistlevad vähem intensiivselt ja madala koormusega.

NB! Sportlasi (sh harrastussportlasi), kes treenivad üle 6 tunni nädalas ja võistlevad intensiivselt kõrgel koormusel eesmärgiga saavutada häid sportlikke tulemusi, võib toitumisnõustaja nõustada, kui ta tunneb vastava spordiala iseloomu, teeb koostööd treeneriga ja on läbinud vastava jätkukoolituse.

Toidulisandite soovitamine tervetele juhtudel, kui menüü analüüs viitab toitainete puudusele, sh. sportivale inimesele, kui on teada toitainete-, vitamiinide- või mineraalide puudus.

NB! Veganist spordiharrastaga toitumisnõustaja ei tegele.

NB! Toitumisnõustaja võib soovitada ja nõustada teste ainult siis, kui on saanud lisakoolituse nende interpreteerimise alal ja omab vastavat tunnistust. Näiteks geenitestid, toiduallergia ja -talumatuse testid, soole mikrobioomi analüüs, verekeemia jt.

HAIGUSTE ENNETAMINE

Kõrgenenud terviseriskiga inimeste toitumisnõustamine koostöös arstide ja/või toitumisterapeutidega, kuid **haiguse diagnoosita.** Toidulisandite soovitamine vajadusel (veresuhkrut tasakaalustavad lisandid, kalaõli, mineraalid ja vitamiinid).

Südame-veresoonehaiguste ennetamine tervisliku tasakaalustatud toitumisega. Nt kui kliendil on kolesteroolinäit kõrge ja vajab toitumise korrigeerimist. Ilma ravimiteta isikule on lubatud soovitada kolesteroolitaset mõjutavaid lisandeid.

Tervisiku tasakaalustatud toitumise alase nõu andmine tervele inimesele **vähi ja osteoporoosi ennetamise** seisukohast.

KERGED TERVISEPROBLEEMID ehk TERVISLIKU TOITUMISEGA LEEVENDATAVAD TERVISEKAEBUSED

NB! Kui klient tarbib mingeid ravimeid, peab olema arstilt toitumise kohta käiv teave või tuleb konsulteerida toitumisterapeutiga.

NB! Ei määra haiguspõhiseid dieete.

NB! Ei määra toidulisandeid haigetele.

Seedevaevustega inimene – nõustab düspepsia ehk seedehäirega isikut ainult juhul, kui seedevaevused leevenevad tervisliku toitumisega.

NB! Seedevaevustega isikute toitumisnõustamine vajab vastavat lisakoolitust ja tunnistust:

- Funktsionaalse toitumise nõustaja pädevusse kuuluvate häiretega – tsöliaakia, refluks, kõhukinnisus, ärritunud soole sündroom – suunab funktsionaalse toitumise nõustajale.
- Toitumisterapeudi pädevusse kuuluvate haigustega: keerulisemad refluksi, kõhukinnisuse ja ärritunud soole juhtumid, mao- ja soolehaavandid, opereeritud magu või sool, atroofiline gastriit – suunab toitumisterapeutidele.

Luu hõrenemise algstaadiumis soovib vajadusel mineraalainete ja vitamiinide lisandeid ning kalaõli.

Eeldiabeedi või algava II tüüpi diabeedi (ravimiteta) puhul kaasnevate haiguste ja tüsistuse puudumise korral annab tervisliku tasakaalustatud toitumise soovitusi, rõhuasetusega süsivesikute ja rasvade tasakaalule (vt lisanditesoovitust eespool metaboolse sündroomi juurest).

Podagra puhul soovib tervisliku toitumise aluseid ja madala puriinidesisaldusega toitumist - kui ei esine ägedat põletikku, ei tarbita ravimeid, millega kaasnevad spetsiaalsed toitumissoovitused. Ravimite tarbimise korral teeb koostööd arsti või toitumisterapeutiga.

Annab koostöös arstide ja/või toitumisterapeutidega tervisliku toitumise juhiseid **vähahaigetele**, kuid EI SOOVITA TOIDULISANDEID.

NB! Toitumisnõustaja võib anda **haiguste korral tervisliku toitumise soovitusi** vaid juhtudel, kui selle on ette kirjutanud toitumisterapeut, arst või õde (nt koduõenduses).

TÖÖKOHAD: Toitumisnõustaja võib töötada erapraksises ning esmatasandi tervishoiu ja sotsiaaltöö valdkonnas, jagades inimestele toitumisalaseid nõuandeid. Võib töötada iseseisvalt või meeskonnana teiste toitumisnõustajatega, tervisenõustajatega toitumise alal, funktsionaalse toitumise nõustajatega, kõrgharidusega toitumisspetsialistide nutritsionistidega ja/või toitumisterapeutide või meditsiinisüsteemis töötavate toitumisspetsialistidega. Vastavalt vajadusele teeb koostööd teiste erialade spetsialistidega, nagu nt arsti ja psühholoogiga. Nõustada võib ka spordiklubide, massaažikabinettide, kosmeetikakabinettide jt tervisekeskuste juures.

ISIKUOMADUSED:

- Hoolivus
- Empaatiavõime
- Positiivne eluhoiak
- Korrektsus
- Tolerantsus

- Pingetaluvusvõime
- Koostöövõime

TERVISENÕUSTAJA TOITUMISE ALAL TASE

Tervisenõustaja toitumise alal on saanud pärast toitumisenõustaja baastaseme lõpetamist Tervisekoolis jätkukoolituse 250 tunni ulatuses.

Teadmiste ja oskuste alused: riiklikult tunnustatud toidu- ja toitumissoovitused; mujal maailmas rakendatavad toitumissoovitused (nt Põhjamaade, Vahemeremaade); teaduspõhine tervisliku tasakaalustatud toitumise alane kirjandus, tõenduspõhine kirjandus ja praktika toidutalumuse ja detoksifikatsiooni ning erinevate taimetoitluste kohta. Tõenduspõhised juhised haiguspuhuste toitumissoovituste andmiseks teiste spetsialistide meeskonnas.

Pädevuse piirid (teadmised ja oskused): Põhitööks on elanikkonna tervise edendamine läbi tervisliku toitumise nõuannete jagamise. Lisaks baastasemel loetletud teadmistele ja oskustele (ehk kutsestandardi nõuetele) omab tervisenõustaja toitumise alal lisateadmisi ja oskusi.

Nõustab lisaks eelmisele tasemele ka taimetoitlasi ja veganeid, erinevaid “puhastusi” kasutavaid kliente ning kliente, kelle menüüst on välistatud toiduallergia või -talumuse tõttu teatud toiduained. Ei määra ise veganidieeti ega toiduaineid välistavaid dieete. Diagnoositud juhtumite puhul tunneb kompetentsi piire ning teeb koostööd toitumisterapeudi või arstiga.

TERVISENÕUSTAJA TOITUMISE ALAL KLIENTUUR ja KOMPETENTSUS

Vt toitumisenõustaja baasõppe/kutsestandardi tasemel lõpetanud toitumisenõustaja klientuur.

Lisaks:

TERVE INIMESE TOITUMISNÕUSTAMINE

„Puhastust“, „paastu“ vmt detoksifikatsiooni eesmärgil kasutava kliendi juhendamine tervisliku detoksifikatsiooni osas. Detoksiprotsesse toetava tervisliku tasakaalustatud taimetoidurohke menüü soovitamine, kui kliendil ei ole vastunäidustusi.

Vegani ja veganist spordiharrastaja toitumisenõustamine tervisliku ja tasakaalustatud toitumise osas, andes nõu toitainete ja menüü planeerimise kohta (et vegan saaks kätte kõik vajalikud toitained).

NB! Ei ole lubatud kasutada iseseisvalt detoksifikatsiooni soodustavaid lisanendeid ega määrata detoksidieete, selleks on vaja vastava jätkukoolituse läbimist ja tunnistust.

NB! Ei ole lubatud määrata detoksidieete haiguste puhul.

NB! Ei ole lubatud määrata vegandieeti.

TOIDUTALUMATUSE – ja ALLERGIA PUHUNE TOITUMISNÕUSTAMINE

Allergia sümptomite/diagnoosiga kliendi nõustamine, kui on suunatud arsti või toitumisterapeudi poolt ning antud vastavad juhised. Kui toitumisenõustaja soovitude järgi ei toimu muutust, suunab edasi funktsionaalse toitumise nõustajale ja/või toitumisterapeudile.

Kliendile munavaba, piimavaba, gluteenivaba jt toiduallergeene ja toidutalumatuse vältivate menüüde koostamine toitumisterapeudi või arsti ettekirjutuste järgi. Ise ei diagnoosi ilma vastava jätkukoolituse tunnistuseta toidutalumatust ega anna toitumisjuhiseid (mida menüüst välja jätta, kui kauaks välja jätta jne.)

Toitumisenõustamine arstide poolt diagnoositud tsöliaakia ja laktoositalumatuse puhul.

NB! Toidutalumatuse testide kasutamine oma töös, kui on läbitud **lisakoolitus ja superviseeritud praktika** (funktsionaalse toitumise nõustaja või toitumisterapeudi poolt) ning omab vastavat tunnistust.

KLIENDID, KELLEL ON DIAGNOOSITUD TERVISEHÄIRE

Psüühikahäirete ja kehaliste haiguste puhul teeb koostööd teiste spetsialistidega, teab, kellele suunata, kuidas suhelda psüühikahäiretega isikutega, töötab toitumisterapeudi või funktsionaalse toitumise nõustaja meeskonnas nende juhendamisel.

Juhendab ja jälgib toitumisterapeudi supervisiooni all klienti, kellele on toitumisterapeudi poolt soovitatud erimenüü.

NB! Diagnoositud juhtude puhul töötab toitumisterapeudi või arstide juhendamisel.

TÖÖKOHAD: Tervisenõustaja toitumise alal võib töötada erapraksises ning tervishoiu ja sotsiaaltöö valdkonnas, spordiklubide, massaažikabinettide, kosmeetikakabinettide jmt tervisekeskuste juures, jagades inimestele toitumisalaseid nõuandeid. Võib töötada iseseisvalt või meeskonnana teiste toitumisenõustajatega, funktsionaalse toitumise nõustajatega, kõrgharidusega toitumisspetsialistide nutritsionistidega ja/või toitumisterapeutide või meditsiinisüsteemis töötavate toitumisspetsialistidega. Vastavalt vajadusele teeb koostööd teiste erialade spetsialistidega, nagu nt arsti ja psühholoogiga.

ISIKUOMADUSED:

- Hoolivus
- Empaatiavõime
- Positiivne eluhoiak
- Korrektsus
- Tolerantsus

- Pingetaluvusvõime
- Koostöövõime

Dokument on koostatud 2017. aasta jaanuaris toitumisterapeutide Annely Sootsi ja Sirli Kivisaare ning funktsionaalse toitumise nõustajate Eliisa Lukk, Triin Muiste ja Reet Saia poolt. Arvesse on võetud soovitusel, mida on jaganud Tervisekooli toitumisenõustajakoolituse õpetajad ning eksperid.

Ekspertnõustajad on dokumendile andnud toitumisenõustajad, kes on ka teiste erialade spetsialistid:

Tiina Tõemets, toitumisenõustaja, õendusspetsialist, EV Sotsiaalministeeriumi laste ja perede osakonna nõunik.

Triinu Kalle, toitumisenõustaja, TAI tervise edendamise osakonna vanemspetsialist.

Laine Ottenson, toitumisenõustaja, Jõgeva Haigla ülemõde.

Inga Tumanova-Pruus, toitumisenõustaja, Valga perearst.

Monica Lauri, toitumisenõustaja, personaaltreener.

Priidu Niit, toitumisenõustaja, heiteala sportlane.

Loore Sõna, toitumisenõustaja ja füsioterapeut Põlva Haiglas.