

Toitumisnõustamine, erinevad tasemega nõustajad

Toitumisteraapia ja toitumisnõustamise eesmärgiks on võimaldada inimesel oma tervisepotentsiaali maksimaalselt realiseerida, hoolitsedes selle eest, et keha saaks funktsioneerimiseks õiget kütust (st. õigeid toitaineid). Kui mingist toitainest jääb vajaka või seda on liiga palju, on tulemuseks organismi nõrgenemine, halvenenud enesetunne ja olukorra kestmisel enamasti ka mingi haigus. Oluline on igapäevaselt saada vaid funktsionaalset toitu ehk siis sellist, millest keha saab funktsioneerimiseks vajalikke toitaineid.

TOITUMISNÕUSTAJA ingliskeelne vaste on *nutritional counsellor* või *nutritional advisor*. Võrreldes toitumisterapeutidega on nad saanud väiksemas mahus koolituse ning õppinud nõu andma eeskätt üldise tasakaalustatud toitumise osas, mitte aga näiteks määrama individuaalseid terapeutilisi dieete erinevate haiguslike seisundite puhul, mis nõuab terapeudi väljaõpet. Toitumisnõustajad annavad toitumisalast nõu vaid oma kompetentsuse piires, suheldes tihedalt toitumisterapeutidega ning saades nendelt erialast nõu ja abi.

Toitumisnõustajaid on tänasel päeval Eestis väga erineva tasemega. On selliseid, kes nimetavad ennast vastavalt, kuid ei ole läbinud mitte mingisugust koolitust või on läbinud vaid mõned üksikud täiendkoolitused toitumise alal. On õe vm meditsiinialase haridusega isikuid, kellel ei ole toitumisalast lisaharidust. On toitumisnõustajad, kes vastavad vaid **toitumisnõustajale kutsestandardiga esitatud nõuetele**, kes oskavad kliendi menüüd analüüsida ja anda toitumuslikke soovitusi Eesti toitumisjuhistest ning kliendi soolistest, energeetilistest jm vajadustest lähtuvalt.

Tervisekooli täies mahus lõpetanud toitumisnõustajad on aga **tervisenõustajad toitumise alal**, kes suudavad anda nõu ka paljudes muudes valdkondades, nad on õppinud 600 tundi ainult toitumisnõustamisega seonduvat, on lõpetanud kooli vastavateemalise lõputööga, milles on analüüsinud tõenduspõhiste andmetele toetudes ühte nõustamisega seonduvat teemat. Nad oskavad soovitada GK dieeti kaalulangetamiseks, juhendada seede- ja ainevahetust toetavat toitumist, anda nõu tervislikuks veganluseks ja detoksifikatsiooni toetamiseks, samuti oskavad juhendada paljusid erideete, mida toitumisterapeutid kliendile soovivad.

FUNKTSIONAALSE TOITUMISE NÕUSTAJA on saanud pärast kooli lõpetamist veel aasta aega lisakoolitust. Ta mõistab peamisi terviseprobleemide aluseks olevaid mehhanisme ning oskab soovitada erinevaid lähenemisi terviseprobleemide ärahoidmiseks ja parandamiseks toitumisterapeudi juhendamisel. Funktsionaalse toitumise nõustaja tegutseb tihedas koostöös toitumisterapeutiga. Õppimise ajal saavad nad pidevat supervisiooni kooli õpetajatelt.

Toitumisnõustajad ei anna otseselt haiguspuhuseid juhiseid, kuid aitavad muuta menüüd tervislikumaks. Sageli piisab haigussümptomide taandamiseks regulaarsest ja tasakaalustatud toitumisest, rasvade tarbimise korrigeerimisest ning veresuhkru tasakaalustamisest toitumise abil. Toitumisterapeut aitab juba edasi spetsiifilisemate soovitustega, teeb lisateste ning soovitab vajadusel spetsiifilisi dieete ja toidulisandeid.