

Toitumisteraapia ja toitumisterapeut

On üldteada, et õige toitumine tagab parema tervise – keegi ei kahtle, et tervislikult toitudes ollakse tervemad. Samuti on hästi teada seos mitmete haiguste ja toitumise vahel. Paljud kergemad tervisehäired, nii füüsilised kui ka psüühilised, taanduvad toitumist korrigeerides.

Ometi võib toitumise seostamine mõistega teraapia (ravi) tunduda esialgu võõrastav. Samuti arvatakse, et toitumisterapeut peab olema arst. Arst tegeleb inimese haiguse diagnoosimise ja ravimisega, kuid toitumisterapeut tema tervise edendamiseks selleks, et haigusi ära hoida, toetada haigusest tervenemist või kergendada kroonilise haiguse kulgu. Toitumisteraapia võiks olla tänapäevase meditsiini osa selle kõige otsemas mõttes, olles tähtis osa terviseedendusest.

Eestis on toitumisteraapia täiesti uus valdkond. Inglise keeles on selle eriala spetsialisti nimetuseks *nutritional therapist*. Toitumisteraapiat on vahel püütud alternatiivmeditsiini alla lahterdada, pidades alternatiivmeditsiiniks ravimeetodeid, mille toimele pole teaduslikku tõestust ning mis seetõttu tõenduspõhisele ehk tavameditsiinile vastanduvad. Toitumisteraapia aga toetub biokeemiale ja toitumisteadusele, toiduainete ja toidulisandite tervistavat mõju on teaduslikes uuringutes rohkesti kajastatud. Seega pole kahtlust, et tegemist on tõelise ja toimiva teraapiaga – seda võivad kinnitada ka meie kliendid, kes on sellest abi saanud. Toitumisteraapia kuulub komplementaarse ehk täiendava teraapia alla, mis toetab tavameditsiini.

Toitumisterapeutid peavad tegema tihedat koostööd arstidega, haiguste diagnoosimine ja ravi on arsti kompetentsis, samuti ravimite määramine või ärajätmine. Toitumisteraapia meetodid aitavad paljudel juhtudel kliendil klassikalise meditsiini raviprotseduurideks valmistuda, neid protseduure paremini taluda või pärast ravi kiiremini terveneda. Samas on toitumisterapeut iseseisev spetsialist, kes tegutseb oma spetsiifilisel alal. Toitumisterapeut teeb kõigepealt kindlaks inimese tervist mõjutavad toitumislikud tegurid, millest lähtudes soovib muutusi toiduvalikus ja tarvidusel ka vajalikke toitaineid toidulisanditena.

Toitumisteraapia on oma olemuselt holistiline distsipliin, mis vaatleb inimest tervikuna tema psühhosotsiaalses keskkonnas ning keskkonnategurite poolt mõjutatuna. Ägedate haiguste ravis on tihti hädavajalikud kas medikamendid või kirurgiline sekkumine, toitumisteraapiast aga võib saada abi paljude krooniliste seisundite puhul, rääkimata selle rollist haiguste profülaktikas, mida pole võimalik üle hinnata. Toitumisteraapia kasutab funktsionaalse meditsiini teadmisi. Kõik, mida toitumisteraapias soovitatakse, baseerub teadusuuringutel ning on seletatav kehas toimuvate biokeemiliste protsessidega. Toitainetevajaduse, seedesüsteemi tervise ning ka toiduallergiatega ja toidutalumatuse väljaselgitamiseks teevad toitumisterapeutid mitmesuguseid teste (kui neil on spetsiaalne väljaõpe). Ning lisaks toiduvaliku korrigeerimisele kasutavad nad vajadusel ka toidulisandeid. Lisaks sellele annab toitumisterapeut vajadusel üldisemaid soovitusi elustiili muutmiseks (kehaline koormus, stressiga toimetulek, suitsetamisest loobumine, alkoholi vähendamine jms).

Toitumisteraapia alla ei kuulu haiglapatsiendi toitumise juhendamine, ägedate haiguste, operatsioonieelsete ja -järgsete toitumiste juhendamine. Toitumisteraapia ei ole ka haige kliiniline toitmine (haiglas viibiva haige toitmine). Toitumisteraapia kasutab täiesti teistmoodi lähenemist kui kliinilised toitumise ja toitumise distsipliinid, k.a. kliendi toitumuslike vajaduste hindamised, teraapiaplaani koostamised ning teraapia tegevused. See on meditsiiniga seotud, kuid see ei ole arstiteadus. Toitumisteraapia on, nagu juba öeldud, täiesti eraldiseisev distsipliin. Toitumisterapeut on

ainult see, kes on läbinud vastava väljaõppe. Artsid, dietoloogid, toiduainete tehnoloogid jt ei ole toitumisterapeutid, kui nad ei ole läbinud toitumisterapeudi õpet.

Toitumisteraapia ja toitumishõustamise eesmärgiks on võimaldada inimesel oma tervisepotentsiaali maksimaalselt realiseerida, hoolitsedes selle eest, et keha saaks funktsioneerimiseks õiget kütust (st. õiged toitained). Kui mingist toitaineist jääb vajaka või seda on liiga palju, on tulemuseks organismi nõrgenemine, halvenenud enesetunne ja olukorra kestmisel enamasti ka mingi haigus.

Toitumishõustajad annavad toitumisalast nõu vaid tervisliku toitumise osas, terviseprobleemide puhul tegutsevad nad toitumisterapeutide juhendamisel.