

TOIDUALLERGIA, -TALUMATUSE JA -TUNDLIKKUSE TESTIDE ALUSEL VÄLISTAMISDIEEDI NÕUSTAMISE JUHIS

1. TOITUMISNÕUSTAJA JA -TERAPEUDI KOMPETENTS KUTSESTANDARDITE ALUSEL

Toitumisinõustaja ja -terapeudi kompetentsi kuulub kutsestandardi (tase 5 ja tase 6) järgi kliendi toitumise ja piirangutega menüü tasakaalustamine, tehes vajadusel koostööd teiste spetsialistidega.

Toitumisinõustajal ei ole pädevust määrata piirangutega dieete.

Toitumisterapeut võib vajadusel soovitada tõenduspõhiseid toitumiskiiranguid vastavalt haiguspuhustele toitumisteraapia juhistele.

Nii toitumisterapeut kui toitumisinõustaja peavad kooskõlastama tegevuskava kliendi ja temaga seotud teiste spetsialistidega.

Kutsestandardi alusel **lähtuvad** nii toitumisinõustaja kui -terapeut **tõenduspõhistest Eestis kehtivatest toidu-, toitumis- ja liikumissoovitustest ning toitumist puudutavatest ravi- ja tegevusjuhenditest**. Nad tasakaalustavad kliendile määratud või kliendi enda poolt algatatud piirangutega dieete, **järgides toitumisinõustajale või -terapeutile koostatud juhiseid**.

Alla 18-aastaste klientide puhul tuleks piirangutega dieete rakendada erilise ettevaatusega ning eelistatult koostöös arsti ja/või funktsionaalse toitumise terapeutiga.

2. ETTA JUHISED TOIDUALLERGIA, -TALUMATUSE JA -TUNDLIKKUSE TESTIDE ALUSEL NÕUSTAMISEKS

2.1. TOIDUALLERGIA TESTIDE SOOVITAMINE JA INTERPRETEERIMINE TOITUMISNÕUSTAJA VÕI - TERAPEUDI POOLT

NB! Toitumisinõustajal ei ole pädevust iseseisvalt soovitada haigussümptomitega isikutele välistusdieete.

- Toitumisinõustaja või toitumisterapeut soovitab kliendil pöörduda arsti või erialaarsti (allergoloogi) poole allergiatesti tegemiseks, kui kliendil on allergiale viitavad sümptomid.
- Kui klient on ise teinud allergiatesti ja palub toitumisinõustajalt või -terapeutilt selle interpreteerimist ning selle alusel menüü koostamist, siis teeb toitumisinõustaja/terapeut

koostööd arstiga ja aitab kliendil välistada arsti soovitatud toiduaineid, asendades need toitaineliselt samaväärsetega ning rikastades kliendi menüüd.

- Kui toitumisnõustaja/-terapeut ei saa juhiseid kliendi arstilt, siis peab ta konsulteerima kliendile välistusdieeti soovitades meedikute-toitumisterapeutidega oma ühingu.

2.2. TOIDUTALUMATUSE TESTIDE PAKKUMINE JA INTERPRETEERIMINE TOITUMISNÕUSTAJA VÕI -TERAPEUDI POOLT

- Toitumisnõustaja või toitumisterapeut soovib kliendil pöörduda arsti või erialaarsti (gastroenteroloogi) poole **laktoositalumatuse** ja **tsöliaakiatesti** tegemiseks, kui kliendil on laktoosi- või gluteenitalumatusele viitavad sümptomid.

NB! Toitumisnõustajal ei ole pädevust anda haiguspuhuseid toitumissoovitusi tsöliaakia korral, toitumisterapeut peab olema läbinud vastava lisakoolituse.

- Kui klient kahtlustab ise endal piima-, laktoosi- või gluteenitalumatust, siis
 - Toitumisnõustajal/-terapeutil ei ole iseseisvalt õigust kliendile neid piirangutega dieete määrata ega anda nõu nende haiguspuhuste dieetide osas. Ta peab suunama kliendi funktsionaalse toitumise terapeudi vastuvõtule või konsulteerima kas arsti või funktsionaalse toitumise terapeudiga. Konsultatsioon tuleb dokumenteerida.
- Kui klient on ise endal laktoosi-, piima- või gluteenitalumatuse tuvastanud ja juba peab dieeti ning soovib menüü toitaineterikkamaks muutmist, siis
 - toitumisnõustaja/terapeut peab konsulteerima kas arsti või funktsionaalse toitumise terapeudi-meedikuga, et anda kliendile õiget infot selle kohta, kas dieet on näidustatud. Ta peab olema veendunud, et klient ei sea endale liiga rangeid piiranguid. Konsultatsioon tuleb dokumenteerida.
 - Toitumisnõustaja/terapeut aitab kliendil asendada välistatud toiduained toitaineliselt samaväärsetega ning rikastada kliendi menüüd.

2.3. TOIDUTUNDLIKKUSE TESTIDE PAKKUMINE JA INTERPRETEERIMINE TOITUMISNÕUSTAJA VÕI -TERAPEUDI POOLT

Kui toitumisnõustaja/-terapeut vahendab klientidele pakutavaid toidutundlikkust määravaid teste, et välja selgitada individuaalselt sobivaid ja mitesobivaid toiduaineid, siis peab ta testi nõustajaks saamiseks

- omama **toitumisnõustaja või toitumisterapeudi koolituse lõpetamise tunnistust**;
- olema läbinud **toiduallergia, toidutalumatuse ja -tundlikkuse teooria- ja praktikakoolituse ning omama selle kohta täiendkoolituse tunnistust**.
 - NB! Tunnistus tähendab seda, et on läbitud koolitus ning sooritatud arvestus, mis kinnitab õpiväljundite omandamist. Õpiväljundiks on oskus nõustada vastava testi alusel klienti vastavalt kehtivale erialaühingu ja testi pakkuva organisatsiooni juhistele.

Toidutundlikkuse testidena aktsepteerib ETTA vaid Synlabi poolt pakutavat Cytolisa testi ning Lekotsütotoksilist Cytotoxic testi.

Rahvusvahelised erialaorganisatsioonid, sh European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI), American Academy of Allergy, Asthma & Immunology (AAAAI) ning World Allergy Organization (WAO), ei käsitle IgG/IgG4-põhiseid teste toiduallergia ega -talumatuse diagnoosimise meetoditena. Nende seisukohtade kohaselt ei ole IgG-antikehade olemasolu iseenesest patoloogilise reaktsiooni tõend ning võib peegeldada ka kokkupuudet ja tolerantsi. Seetõttu tuleb toidutundlikkuse testide tulemusi tõlgendada ettevaatlikult ning käsitleda neid kui abistavat infot.

Enne välistamisdieedi rakendamist tuleb:

- koguda andmed sümptomite kestuse, sageduse kohta ja kirjeldada ja seos toiduga;
- analüüsida toidupäevikut;
- hinnata vajadust kliendi suunamiseks arsti poole;
- hinnata toitumuslikku riski (energia, valgu ja mikrotoitainete piisavus);
- dokumenteerida ~~kliiniline~~ põhjendus välistamisdieedi alustamiseks: põhjendada toiduainete menüüst väljajätmine ja välistamise kestvus ning taastarbimise aeg.

Kui välistamisdieeti testi alusel rakendatakse

- dokumenteerida kliendiga planeeritavad järgmised kohtumised ning toiduainete välistamise mõju sümptomitele ja
- samuti hinnata toitainete kättesaamist toidust, kui mõned toiduained on menüüst välistatud.

3. NÕUDED/SUUNISED TESTIDE ALUSEL VÄLISTAMISDIEETIDE NÕUSTAMISEL

3.1 DOKUMENTEERIMINE

Alati peavad olema dokumenteeritud:

- Välistamisdieedi pidamise vajadus ja tõenduspõhine põhjendus. Testi tulemus üksinda ei ole tõenduspõhine alus välistamisdieedi määramiseks.
 - o Toidutundlikkuse testi tulemus on vaid abistav vahend toidutundlikkuse väljaselgitamisel. Välistamisdieedi vajadus peaks põhinema dokumenteeritud sümptomitel, hindamistulemustel ning kontrollitud eliminatsiooni- ja taaslisamise (provokatsiooni) tulemustega.
- Konsultatsiooni tulemus ning saadud juhised (sh konsultatsiooni andnud isiku ametinimetus ja nimi).
- Nii kliendile antud soovitusel kui nende aluseks olev tõendus.
- Välistamisdieedi tulemuslikkust hinnatakse dokumenteeritud näitajate alusel (nt sümptomite sagedus ja tugevus, naha seisundi muutused, seedetrakti kaebuste dünaamika).

3.2 ÜLDNÕUDED

Enne piirangutega dieedi alustamist hinnatakse võimalikke toitumisriske, eriti riskirühmades (alla 18-aastased, rasedad, krooniliste haigustega isikud, üle 65- aastased).

Toitumisnõustaja/-terapeut

- ei soovita mittevajalike toiduainete menüüst elimineerimist - välistamisdieedi vajadus peab olema **põhjendatud** ning **dokumenteeritud**;
- aitab **muuta kliendi menüü tervislikumaks ja toitaineterikkamaks** ka siis, kui sellest on mõni toiduaine elimineeritud allergia või talumatuse/tundlikkuse tõttu;
- dokumenteerib terviseprobleemidega klientide puhul, pädevuse piiridest väljas juhtumite puhul **koostöö arstide ja/või jätkukoolituse saanud toitumisterapeutidiga**;
 - **TOITUMISNÕUSTAJA** pädevuses ei ole anda haiguspuhuseid toitumise nõuandeid.
 - **TOITUMISTERAPEUDI** pädevuses ei ole anda **haiguspuhust nõu** enda pädevusse mittekuuluvate haigusseisundite korral.
 - Paljude haigusseisundite toitumisteraapia vajab **erijuhiseid ja eridieete**, mille määramine ja nõustamine ei kuulu toitumisterapeudi pädevusse, v.a spetsiaalse väljaõppe korral.

Toitumisnõustaja/-terapeut annab kliendile tõenduspõhist infot selle kohta:

- mida testiga määratakse;
- kui kaua on tõenduspõhiselt vajalik toiduaine menüüst eemaldada;
- kuidas toiduained uuesti menüüsse tagasi lülitada;
- kelle poole lisainfo saamiseks, lisatestide ja haiguspuhuse toitumise soovitude saamiseks pöörduda;
- et oluline on muuta toitumine tervislikumaks ja toitaineterikkamaks ükskõik missugust toiduainet menüüst elimineerides (kui on tõenduspõhine info selle kohta, et klient seda ei talu).

KOKKUVÕTE

Välistamisdieet on üldjuhul ajutine ning selle kestus ja järelhindamine peaksid olema eelnevalt kokku lepitud ja dokumenteeritud.

Välistamisdieedi rakendamisel tuleb tagada menüü toitainevajaduste katmine vastavalt Eesti toitumissoovitustele ning tagada regulaarne järelhindamine ja vajadusel toitumissoovituste kohandamine vastavalt kliendi seisundi muutusele.