TOITUMISTERAAPIAGA SARNASTE ERIALADE DIETOLOOGI JA NUTRITSIONISTI KIRJELDUS

Ülevaade on koostatud ETTA toitumisteraapia ekspertide poolt augustis 2026

DIETOLOOGIA ERIALA KIRJELDUS NING VÕRDLUS TOITUMISTERAAPIAGA

Toitumisterapeudi eriala Eestis on sarnane muudes riikides tegutsevate **dietoloogide** ja toitumisterapeutidega, kuid erineb nendest. Dietoloogist erinevus seisneb selles, et toitumisterapeudi töö sisu, koolituste standardid ning tööülesanded vastavad Euroopa mõistes ainult dietoloogi individuaalnõustamisele, **hõlmamata mitmeid suuri teemavaldkondi nagu kliinilise toitmise, rahvatervise, kogukonnatöö, teadustöö, toitlustusteenistuste töö ja toidutehnoloogia teemad jt.**

TOITUMISTERAPEUDI TEENUS EESTIS on dietoloogi/toitumisterapeudi individuaalkonsultatsioon.

DIETOLOOGI DEFINTSIOON EUROOPAS

EFAD ehk (*The European Federation of the Associations of Dietitians (EFAD)*) on dietoloogide üle-Euroopaline ühendus, kuhu kuulub umbes 30 dietoloogide ühendust ja 40 koolitusasutust. See ühendus asutati 1978, mil oli olemas juba 10 dietoloogide assotsiatsiooni Euroopas. http://www.efad.org/en-us/about-efad/

EFAD on sõnastanud ka **dietoloogi definitsiooni**:
Dietoloog (*dietitian*) on Euroopas tunnustatud tervishoiu professionaal, kellel on haridus vähemalt bakalaureuse tasemel.
Kasutades tõenduspõhiseid lähenemisi, töötavad dietoloogid iseseisvalt, et toetada ja jõustada indiviide, perekondi, gruppe ja rahvastikku toitainete mõttes adekvaatse, turvalise, maitsva ja jätkusuutliku toidu valimisel ja kasutamisel. Dietoloogid hindavad spetsiifilisi toitumuslikke vajadusi läbi elukaare ja panevad need soovituste ja /või teraapia keelde. See võib säilitada või taastada tervist, vähendada terviseriske, samuti leevendada ebamugavust palliatiivses hoolduses. Tervishoiu valdkonnale lisaks parandavad dietoloogid toitumuslikku keskkonda kõikide jaoks valitsuse, tööstuse, hariduse ja uuringute tasandil.

Euroopa dietoloogi akadeemilised ja praktiku standardid (*Academic and Practitioner Standards for Dietetics)* loodi EFAD poolt 2005. aastal, et kirjeldada **dietoloogi rolli:** *https://www.efad.org/wp-content/uploads/2021/10/efad_benchmarkjune2005_uk.pdf*

- Dietoloogid on toitumise/dieedi eksperdid, kes töötavad erinevates toidu ja toitumisega seotud sektorites;
- Dietoloogid töötavad kõikide elanikkonna gruppidega ennetavas rollis, juhendades tervislikke toiduvalikuid (kogukonna tervis, aktiivne ja tervislik vananemine nt);
- Dietoloogid aitavad toime tulla akuutsete ja krooniliste haigustega läbi toitumise muutmise;
- Dietoloogidel on roll toitlustamise ja tervisliku toitumise poliitikas (rahva tervis ja riskide vähendamine);
- Dietoloogil on roll toitlustusteenuse korraldamises ja toiduainetetööstuses: ohutu, jätkusuutlik ja toitaineterikas toit.

Euroopas töötavad dietoloogid kolmes peamises valdkonnas, erinedes riigiti:
Rahvatervise ehk kogukonna dietoloog: Dietoloog on otseselt haaratud tervise edendamisse ja poliitika formuleerimisse, mis viib indiviidide ja elanikkonna gruppide toiduvalikute paranemisele.
Kliiniline dietoloog: Dietoloog, kes vastutab kliiniliselt välja töötatud toitumisplaani elluviimise eest nii planeerimise, koolitamise, jälgimise kui hindamise faasis, et taastada klient/patsient funktsionaalsesse toitumuslikku tervisesse. Kliiniline dietoloog võib töötada nii esmastasandi tervishoius kui institutsionaalselt (haiglas).
Toitlustusteenuse dietoloog: Dietoloog, kes fokussseerub ja töötab peamiselt toitlustusteenuse korraldamises, vastutades toitaineliselt adekvaatse, kvaliteetse toidu pakkumise eest nii tervetele kui haigetele indiviididele või inimgruppidele nii institutsioonides kui kogukonnas.

TOITUMISTERAPEUT EI OLE DIETOLOOG

Suurbritannia näitel töötavad tervishoius ja koolitatakse nii dietolooge kui toitumisterapeute. Toitumisterapeudid on komplementaarse meditsiini esindajad, nende ühendus *British Association for Nutrition & Lifestyle Medicine (BANT)* kuulub *Complementary and Natural Healthcare Council (CNHC))* alla, nende tööd reguleerib ka *Federation of Nutritional Therapy Practitioners (FNTP)*.

Toitumisterapeudi töö kirjelduse leiab BANTi kodulehelt https://bant.org.uk/what-is-nutritional-therapy-and-how-can-it-benefit-your-health/
Toitumisteraapia on personaalne nõustamine, milles kasutatakse tõenduspõhiseid teadmisi et anda inimestele toitumisalaseid nõuandeid tervise toetamiseks ja haiguste ennetamiseks.

Toitumisteraapia on holistiline distsipliin, milles hinnatakse toitumuslikke, elustiili ja geneetilisi faktoreid, identifitseeritakse võimalikke tasakaalutusi inimese kehas, et saada aru, kuidas need võivad panustada inimese haigussümptomitesse ja terviseprobleemidesse. Toitumisterapeut ei anna vaid üldiseid toitumisalaseid nõuandeid, töötatakse indiviidide tasandil andes personaalseid soovitusi, et taastada toitumuslikku tasakaalu ja saavutada pikeaaegseid tulemusi tervise toetamisel. Toitumisteraapia on koostöö kliendi ja teiste tervise spetsialistidega kliendi tervise parandamiseks vajadusel läbi paljude kohtumiste, et saavutada kliendi tervisega seotud eesmärke.

Esmasel nõustamisel kogutakse detailsed andmed tervise, toitumise, elustiilivalikute ja terviseprobleemide kohta, mis aitab identifitseerida võimalikku toitainete puudust ja taskaalutusi. Hindamise alusel koostatakse toitumisteraapia plaan, mis hõlmab toitumise tasakaalustamist ja toitaimeterikkamaks muutmist, spetsiifiliste toitaientelisandite soovitamist vajadusel ning elustiili soovituste andmist stressi leevendmiseks või kehalise aktiivsuse suurendamiseks.
https://bant.org.uk/what-is-nutritional-therapy-and-how-can-it-benefit-your-health/https://bant.org.uk/what-is-nutritional-therapy-and-how-can-it-benefit-your-health/

NUTRITSIONISTI ERIALA KIRJELDUS JA VÕRDLUS TOITUMISNÕUSTAMISE ERIALAGA

Toitumisnõustaja ei ole nutritsionist, toitumisnõustaja annab inimestele vaid tervisliku tasakaalustatud toitumise soovitusi.

Toitumisnõustaja teenus Eestis on vaid nutritsionisti individuaalkonsultatsioon.

Nutritsionistid on ülikooliharidusega toitumisspetsialistid.
Suurbritannia näitel kuuluvad nad ühendusse *Association of Nutrition,* mis kontrollib nutritsionistide pädevust. Registreeritud nutritsionistid lähtuvad oma tegevuses tõenduspõhisest informatsioonist inimeste tervise ja heaolu kohta nii individuaalsel kui rahvastiku tasandil, aga ka loomade tervise ja heaolu kohta. Registreerimiseks peab neil olema vähemalt üks spetsiaalsus: Toitumisteadus (*Nutrition Science*), rahvatervis (*Public Health*), sporditoitumine (*Food, Sports & Exercise*), loomade toitumine (*Animal Nutrition*) või meditsiiniline tervisehooldus (*Healthcare/Medical*).
Nutritsionistid pakuvad ka individuaalset toitumisnõustamist.
https://www.associationfornutrition.org/careers-nutrition/frequently-asked-questions-about-study-and-careers

Paljudes teistes riikides võivad nutritsionistide õppekavad sisaldada ka dietoloogiat. Sellisel juhul nimetatakse neid **nutritsionist-dietoloogiks**.