

## Toitumisteraapia ja toitumisnõustamine - uued erialad Eestis aastal 2011

Toitumisteraapia nr. 1, 2011

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 tervisehäired, nii füüsilised kui ka psüühilised, taanduvad toitumist korrigeerides. Ometi võib toitumise seostamine mõistega teraapia (ravi) tunduda esialgu võõrastav. Eriti neile, kes on olnud seisukohal, et õige ravi saab toimuda vaid farmaatsiatööstuses toodetud ravimite või kirurgia abil.

Eestis on toitumisteraapia täiesti uus valdkond. Inglise keeles on selle eriala spetsialisti nimetuseks *nutritional therapist*, USA-s kasutatakse ka terminit *clinical nutritionist*. 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 lugematud patsiendid, kes on sellest abi saanud.

Toitumisteraapia kuulub komplementaarse ehk täiendava teraapia alla, mis toetab tavameditsiini. Toitumisterapeudid peavad tegema tihedat koostööd arstidega, haiguste diagnoosimine ja ravi on arsti kompetentsis. Toitumisteraapia meetodid aitavad paljudel juhtudel patsiendil klassikalise meditsiini raviprotseduurideks valmistuda, neid protseduure paremini taluda või pärast ravi kiiremini terveneda. Samas on toitumisterapeut iseseisev spetsialist, kes tegutseb oma spetsiifilisel alal ning kasutab spetsiifilisi meetodeid, et teha kindlaks inimese tevist mõjutavad toitumislikud tegurid. Lähtudes sellest soovitab toitumisterapeut 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 bioloogilise meditsiini teadmisi. Kõik, mida toitumisteraapias soovitatakse, baseerub teadusuuringutel ning on seletatav kehas toimuvate biokeemiliste protsessidega. Toitainetevajaduse, seedesüsteemi tervise, toiduallergiatega ja toidutalumatuse jm probleemide väljaselgitamiseks teevad toitumisterapeudid mitmesuguseid teste. Ning lisaks toiduvaliku korrigeerimisele kasutavad nad vajadusel ka toidulisandeid, organismi puhastavaid vahendeid ja meetodeid (detoksifikatsioon). Lisaks sellele annab toitumisterapeut vajadusel üldisemaid soovitusi elustiili muutmiseks (kehaline koormus, stressiga toimetulek, suitsetamisest loobumine jms).

Toitumisteraapia ja toitumisnõustamise eesmärgiks on võimaldada inimesel oma tervisepotentsiaali maksimaalselt realiseerida, hoolitsedes selle eest, et keha saaks funktsioneerimiseks õiget kütust (st õigeid toitaineid) ja et see oleks vaba toksiinidest. Kui mingist toitainest jääb vajaka või seda on liiga palju, on tulemuseks organismi nõrgenemine, halvenenud enesetunne ja olukorra kestmisel enamasti ka mingi haigus.

**Toitumisnõustajad** (inglisekeelne vaste *nutritional counsellor* või ka *nutritionist*) on – kui nii võib öelda – toitumisterapeutide nooremad õed/vennad. Võrreldes toitumisterapeutidega on nad saanud väiksemas mahus koolituse ning õppinud nõu andma eeskätt üldise tervisliku

toitumise osas, mitte aga näiteks määrama individuaalseid terapeutilisi dieete erinevate haiguslike seisundite puhul, mis nõuab terapeudi väljaõpet. Toitumisnõustajad annavad toitumisalast nõu vaid oma pädevuse piires, suheldes tihedalt toitumisterapeutidega, saades nendelt erialast nõu ja abi.

Toitumisnõustaja aitab näiteks kaalu langetada. Uuemate seisukohtade järgi ei ole sel eesmärgil sugugi vaja end madalakaloraažiliste dieetidega piitsutada. Ning samuti on selge, et dieetid üksi, ilma elustiili muutmata tulemuseni ei vii. Tervislikud toiduvalikud on tarvis oma elu osaks muuta. Ainuüksi kiirdieediga kaalu langetamine viib selleni, et kaal tuleb bumerangina tagasi ning sageli kaalutakse mõni aeg pärast dieeti veelgi rohkem kui enne seda.

Toitumisnõustajad aitavad ka haiguste puhul muuta menüüd tervislikumaks. Sageli piisab haigussümptomide taandamiseks regulaarsest toitumisest, rasvade tarbimise korrigeerimisest, vajadusel piimatoodete või gluteeni sisaldavate teraviljade ja liha tarbimise vähendamisest ning veresuhkru tasakaalustamisest toitumise abil. Toitumisterapeut aitab juba edasi spetsiifilisemate soovitustega, teeb lisateste ning soovitab vajadusel spetsiifilisi dieete ja toidulisandeid.

Nii toitumisnõustajaid kui –terapeute koolitatakse Eestis praegu vaid erakoolis Tervisekool. Üksikud spetsialistid on õppinud välismaal. Kui soovite toitumisnõustaja või –terapeudi konsultatsiooni, siis veenduge eelnevalt selles, et tegemist oleks registreeritud nõustajate ja terapeutidega, külastades MTÜ Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni kodulehte. See annab teile kindluse, et satute pädeva, eksami sooritanud ning piisavat nõustamiskogemust omava nõustaja juurde. Registreeritud nõustajaks või terapeutiks saavad ka Eestis mitteõppinud isikud, kui nad vastavad registreerimisel esitatavatele nõuetele ning sooritavad vajadusel ka eksami. Eestis nimetavad end praegu toitumisspetsialistikks väga paljud, omamata selleks vajalikku süsteemset ettevalmistust.

Annely Soots

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni juhatuse esimees, Tervisekooli õpetaja.