

Otázky a odpovědi

Nutriční specialista Kateřina Hezinová, Nemocnice Mostiště

1. Jak jste se rozhodla stát se nutriční specialistkou a co Vás vedlo k tomuto povolání?

Vždy mě zajímalo, jak funguje lidské tělo, původně jsem chtěla studovat fyzioterapii (dříve obor rehabilitační sestra), ale když mi náš rodinný lékař internista popsál „léčbu výživou“, zvolila jsem obor dietní sestra na SZŠ Merhautova Brno. Po získání žádané praxe v nemocnici mě přijali na NCONZO ke studiu Poruchy výživy a výměny látek a to odstartovalo mou nutriční specializaci.

2. Jaké jsou hlavní cíle a zaměření nové ambulance nutriční terapie v Nemocnici Mostiště?

Výživa představuje důležitou součást našeho života, každý máme různý životní styl, různé zaměstnání, vstáváme a chodíme spát v různou dobu, máme jinou míru fyzické aktivity. Máme také odlišné chuťové preference a naše trávení má různou sílu. To vše napovídá, že všichni nemůžeme jíst stejně. Ve výživě není výhodné aplikovat „černobílé“ myšlení, cílem je najít zlatou střední cestu. V naší nutriční poradně nenabízíme „zázračné diety“, ale ukážeme směr s určitými univerzálními a jednoduchými pravidly, jak sestavovat jídelníček a zorientovat se v potřebách vlastního těla.

3. Kteří pacienti jsou indikováni k nutriční terapii a kterým v Nemocnici Mostiště nejčastěji pomáháte a s čím?

Jsou to pacienti především s dg. Diabetes mellitus I. a II. typu, poruchy glukózové tolerance, prediabetes, obezita I. až III. stupně. Dále poskytujeme i poradenství pacientům s onemocněním trávicího traktu, onemocnění ledvin, různé formy malnutrice, potravinové alergie a intolerance.

Nejčastěji pomáháme diabetikům s úpravou jejich životního stylu, s plánováním stravy a prevencí hypoglykemických a hyperglykemických stavů. Dále pacientům indikovaným k bariatrické operaci poskytujeme nutriční přípravu před operací a následně zajišťujeme edukaci pooperačního specifického stravovacího režimu.

4. Jak konkrétně se mohou pacienti k nutriční terapii dostat a je hrazená ze zdravotního pojištění?

Pacienti se k nám mohou dostat cestou především naší interní a obezitologicko-bariatrické ambulance. Dále doporučit pacienta s metabolickým syndromem mohou do nutriční poradny i lékaři našich specializovaných ambulancí (gastroenterologie, ortopedie, kardiologie) a také praktický lékař. Nutriční péči hradí zatím dvě zdravotní pojišťovny a další jsou s námi v jednání.

5. Co je to metabolický syndrom?

Je to soubor onemocnění nebo nálezů, které jsou nápadně často pohromadě a jsou velkým rizikem pro vznik srdečně-cévních onemocnění. Jejich příčinou je patrně inzulinová rezistence a patří mezi ně diabetes, snížená hodnota HDL-cholesterolu, zvýšené hodnoty triglyceridů, větší obvod pasu, vysoký krevní tlak a mnoho dalších nálezů a odchylek.

6. Jaký je váš přístup k poskytování individuální péče pacientům v ambulanci nutriční terapie?

Snažíme se především o empatický přístup k pacientovi, edukujeme způsobem dialogu a chceme povzbudit k doporučeným změnám v jeho životním stylu a najít tak vlastní dlouhodobě udržitelný způsob výživy.

7. Jaké role hraje výživa a stravovací režim při léčbě různých nemocí a stavů?

Dnes je nepochybné, že dietní vlivy zcela jistě vyvolávají řadu nemocí nebo mají vztah k jejich výskytu.

8. Jaké výzvy a příležitosti vidíte v implementaci nutriční terapie jako součásti celkové léčby pacientů?

Být součástí léčebného týmu a podílet se na spolupráci při celkové léčbě pacientů je už výzva sama o sobě.

9. Jakým způsobem spolupracujete s ostatními členy zdravotnického týmu v nemocnici, jako jsou lékaři, ošetřovatelé a fyzioterapeuti, pro dosažení optimálních výsledků pro pacienty? Při jakých diagnózách zejména k této spolupráci u vás v Nemocnici Mostiště dochází?

Spolupráce je velmi důležitá a nezbytná. U pacientů, kteří jsou u nás hospitalizováni např. s diagnózou dekompenzovaný diabetes, morbidní obezita, malnutrice, apod., je nutné sledovat nutriční intervence se souhlasem lékaře, monitoring příjmu stravy a tekutin od ošetřovatelů, rehabilitace s nastaveným energetickým příjmem od fyzioterapeutů a v neposlední řadě, také spolupráce s kuchyní, kde připravují speciální diety.

10. Které specifické nemoci nebo stavy v oblasti výživy jsou Vaší specializací nebo Vaším hlavním zájmem?

Mou specializací je porucha výživy u dospělých jedinců, metabolické poruchy a formy malnutrice.

11. Jaké metody a přístupy používáte k hodnocení potřeb a stavu pacientů při stanovení jejich individuálních nutričních plánů?

V nutriční poradně vyšetřujeme bioimpedanční metodou INBODY, což je diagnostický přístroj k analýze tělesného složení. Dále mám k dispozici u některých pacientů laboratorní výsledky, kde se zaměřuji na nutriční markery. Pacient mi přináší k edukaci své běžné týdenní jídelníčky, u kterých hodnotím bilanci živin. Vyplňují také Anamnestický dotazník, abych zjistila jeho dietní pokusy a stravovací návyky.

12. Snaží se vaše ambulance nutriční terapie působit i preventivně prostřednictvím vzdělávání a osvěty? Jak?

Ano, zaměřujeme se s prevencí na „epidemii třetího tisíciletí“, což je obezita a mýty kolem ní. Žijeme v době, kdy je vše včetně jídla a gurmánských pochutin na dosah a k tomu se méně hýbeme. Obezita (také nazývána Nemoc těla i duše) a nadváha jsou věčným tématem nejen v ordinacích lékařů, medicínské literatuře, ale také v médiích. Laičtí či nemedicínsky vzdělaní autoři nebo tzv. výživoví poradci mají „zaručený lék na obezitu“. Výživoví poradce může doporučovat a radit zdravým lidem, sportovcům a těm, kteří nemají chronické metabolické onemocnění. Většinou od těchto „odborníků“ jsou nabízeny tuny různých pilulek, hubnoucích koktejlů, metody přerušovaného půstu, tukožroutkové diety, strava podle krevních skupin, ketodiety, metabolic balance apod. Že to není vhodná cesta, pokud chcete redukovat svoji váhu, vám vysvětlí

nutriční terapeut se zdravotnickým vzděláním v nutriční poradně. Těmito postupy ochuzujeme své tělo o přirozenou a pestrou stravu, která má dobrou biologickou vstřebatelnost. A přitom se např. proteinová i ketogenní dieta dá sestavit z běžně dostupných potravin. A co je nejdůležitější, tak žádná krátkodobá dieta, která nebude následována racionální změnou jídelníčku a životosprávy, nám zdraví a štíhlost nezajistí dlouhodobě. Tímto bych chtěla vysvětlit rozdíl mezi nutričním terapeutem a výživovým poradcem v rámci prevence.

13. Jaká jsou vaše očekávání ohledně budoucnosti v oblasti nutriční terapie?

Ráda bych, aby lidská společnost pochopila, že problematika výživy není tak složitá, jak se občas v důsledku přemíry dostupných informací může zdát. Je především třeba zorientovat se v potřebách vlastního těla, naslouchat mu a zjistit, co mu dělá dobře a co mu naopak neprospívá.