

Nutriční terapeut

V případech, kdy je třeba pacienta podrobněji edukovat v problematice dietních opatření, nabízí se kvalifikovaná pomoc v osobě nutričního terapeuta (NT).

Nutriční péče je zajišťována kvalifikovanými zdravotnickými pracovníky s odbornou klinickou a dietoterapeutickou připraveností v oblasti nutriční péče – nutričními terapeuty s vysokoškolským, vyšším odborným nebo středním vzděláním nebo specializovanou způsobilostí v oboru. NT provádí nutriční vyšetření pacientů, sestavují individuální režim stravování u nutričně rizikových pacientů. NT v nemocničních zařízeních sestavují jídelní lístky s energetickým a biologickým doporučením pro pacienty. NT může pacientovi pomoci sestavit rámcový jídelníček jako návod pro jeho další stravovací postupy.

Nutriční poradenství pod vedením nutričního terapeuta je možné zahájit na základě indikace lékaře. V takovém případě jsou návštěvy pacienta v nemocničním zařízení plně hrazené, pokud jsou nasmlouvané s příslušnou zdravotní pojišťovnou. Je možná také využití příspěvků zdravotních pojišťoven na služby nutričního terapeuta. V roce 2023 tyto příspěvky poskytuje pět zdravotních pojišťoven, a to ve výši 500–1 500 Kč ročně.

NT pracují v nemocničních zařízeních na odděleních léčebné výživy, které zabezpečují nutriční péči v celém zdravotnickém zařízení, včetně pacientů ambulantních. Stejně tak existují ambulance NT pro externí pacienty.

Na základě osobní konzultace hlavního autora textu s vedením Zdravotnického holdingu Královehradeckého kraje pracovalo v oblastních nemocnicích Trutnov, Náchod a Jičín k 1. květnu 2023 16 NT, z toho jeden NT se specializovanou způsobilostí. Na základě osobní konzultace autora textu s hlavním NT Fakultní nemocnice Hradec Králové pracovalo k 1. květnu 2023 v této univerzitní nemocnici 12 NT, všichni jsou NT se specializovanou způsobilostí.

Nutriční terapeut je nelékařský zdravotnický obor, který se v současnosti studuje na vysoké škole (bakalářské a od roku 2010 i magisterské vzdělání). Nutriční terapeut je také středoškolsky vzdělaná dietní sestra, která studovala příslušný obor na střední zdravotní škole (SZŠ) před rokem 2004.

Kvalifikace nutričního terapeuta specialista (specializovaná způsobilost) se získává absolvováním akreditovaného navazujícího zdravotnického magisterského studijního oboru pro nutriční terapeuty (akreditace po roce 2010, titul Mgr.), nebo absolvováním akreditovaného specializačního vzdělávání pro nutriční terapeuty (bývalé dietní sestry). Tyto dva popsané druhy odbornosti tak představují nejvyšší formu vzdělání v tomto oboru a mohou vykazovat na zdravotní pojišťovny plné spektrum výkonů.

Při mém plném respektu k vysokoškolsky vzdělaným NT se znalostmi fyziologie a patofyziologie výživy mám nejlepší odborné zkušenosti s praxí v nutriční poradně s NT se specializovanou způsobilostí, které studovaly na SZŠ v Praze nebo Brně obor dietní sestra před rokem 2004. V těch dobách měly ještě střední zdravotnické školy vysoké renomé, učili na nich špičkoví lékaři a pro zajímavost – v prvním ročníku tohoto studia byl základní učební předmět technologie přípravy pokrmů (umění vařit).

Nutriční terapeuti jsou uznávanými zdravotnickými odborníky na výživu a dietologii, kteří významně přispívají ke zlepšení nutričního stavu české populace. Nabízí se tak využití těchto specialistů lékaři první linie, kteří mnohdy nemají časovou dotaci na pacienta vyšší než 10 minut. Je chybou lékaře posílat obézního pacienta k samozvaným odborníkům typu výživový poradce, nebo výživový specialista. Jedná se o blíže nespecifikovanou profesi, která je živností volnou, tedy bez nutnosti ji vázat na jakékoliv odborné vzdělání. Postačí jim čistý trestní rejstřík a poplatek pro zřízení živnostenského listu. Tato osoba se nesmí jakkoliv starat o pacienty, tedy nemocné osoby. Může teoreticky doporučovat dietní opatření u zcela zdravých osob.

Pravidelná fyzická aktivita v léčbě obezity

Pravidelná fyzická aktivita je nezbytnou součástí léčby obezity, která kromě redukce tělesné hmotnosti zásadním zvýšením energetického výdeje má také význam pro udržení dobré fyzické kondice a prevenci kardiovaskulárních onemocnění a diabetu 2. typu. K hlavním zdravotním benefitům pohybových aktivit patří vedle rozvoje nebo

udržení kardiovaskulární zdatnosti i zvýšení hustoty a odolnosti kostní tkáně a zvýšení podílu aktivní svalové hmoty. Pravidelně prováděná fyzická aktivita má mimo jiné pozitivní vliv na psychiku člověka. Vede k vyplavování endorfinů, a tím nastoluje příznivý psychologický efekt ve smyslu snížení úzkostných a depresivních stavů. Je také nejdůležitějším opatřením, které zlepšuje prognózu obézních pacientů (9, 10).

Indikace pohybové aktivity je přísně individuální s přihlédnutím ke zdravotnímu stavu konkrétního pacienta. Obecně platí zvýšit intenzitu a četnost fyzické aktivity s frekvencí alespoň 5x týdně po dobu nejméně 30 minut. Pro redukci tělesné hmotnosti se obecně doporučuje dynamická aerobní zátěž střední intenzity 30 až 45 minut denně. Pokud nejsou zdravotní kontraindikace, doporučovány jsou zejména aerobní fyzické aktivity, zaměřující velké svalové skupiny: běh nebo rychlá chůze, chůze s pomocí sportovních holí, turistika, jízda na kole nebo rotopedu, plavání, chůze a běh na lyžích, veslování, chůze do schodů, bruslení, tanec. Vhodné jsou také typy aktivit, které vedou k navýšení kardiorespirační zdatnosti a příliš nezatěžují pohybový aparát pacientů s obezitou. Všechny jmenované pohybové dovednosti jsou většinou velmi dobře proveditelné v podmínkách České republiky a jsou dosažitelné časově i finančně pro drtivou většinu naší populace. Příležitosti ke cvičení existují na většině pracovišť i doma, např. používání schodů místo výtahu, místo dopravních prostředků zvolit do práce chůzi apod. Hlavní autor práce je dálkový chodec a na tomto místě je třeba vyzdvihnout efekt chůze, která je dobře dostupnou, jednoduchou, levnou a přitom účinnou formou pohybové aktivity (11).

U pacientů, kteří mají nízkou fyzickou zdatnost nebo již mají diagnostikovanou některou z chronických chorob, je ke zvážení zahájit svá fyzická cvičení v některém ze sportovních nebo rehabilitačních center. Kromě možnosti kvalifikované pomoci se zde nachází další sportující jedinci, kteří mohou pomoci začátečníkovi s motivací.

Rizika pohybové aktivity spojená s nemocí nebo s nízkou fyzickou zdatností takového jedince lze snížit pozvolným začátkem cvičení s postupným zvyšováním intenzity a délky fyzické zátěže. Vždy je nutné začínat s nižší