

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

14. ÉVFOLYAM, 6. SZÁM – 2021. JÚNIUS

DIETETIKA: A TÁPLÁLKOZÁS TUDOMÁNYA ÉS MŰVÉSZETE

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ

ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA HITELES

INFORMÁCIÓKAT NYÚJTSON AZ

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSRÓL,

ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A

LEGÚJABB TUDOMÁNYOS

KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.

TISZTELT OLVASÓINK!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELŐLÉSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



MAGYAR DIETETIKUSOK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE



TUDTA-E?

- A diétetika kifejezés a görög diaita szóból ered, melynek jelentése életmód, életvitel.
- Európán belül először itthon indult el a táplálkozási szakemberek képzése 1922-ben.
- A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége idén június 26-án ünnepli alapításának harmincadik évfordulóját.

KULCSSZAVAK: dietetikus, MDOSZ, diétetika, táplálkozástudomány

Hippokratész után szabadon – avagy a diétetika története

A diétetika a görög „diaita” életmód, életvitel szóból származik és „diatétiké tekhné”-nek, az életmódot, életvitelt szabályozó mesterségnek, művészetnek nevezték. A diétetika, diéta ma már csak a táplálkozás tudományát, a betegek étrendjét jelenti, de a 19. század előtt a táplálkozáson kívül a mozgást, az ürítést, a pihenést, a szexuális életet is magában foglalta, az egészség megőrzése vagy helyreállítása érdekében (1).

Az étrend, illetve a betegségek diétás kezelése már az ókori orvosokat is foglalkoztatta. A táplálkozástudomány atyjaként tisztelt Hippokratész az athéni görög kultúra fénykorában élt, munkásságának jelentősége messze túlmutat saját korán. A Hippokratészi Gyűjtemény (Corpus Hippocraticum) több fejezetet szán a diétetikának, például étkezési tanácsokat fogalmaz meg súlyfelesleg vagy sport esetére (2).

Ezt követően koronként változtak a gyógyítás irányai, és ez hol előtérbe állította, hol háttérbe szorította a diétetika szerepét, alkalmazását. A római kor első orvosa Aszklepiadész a mozgás, a levegő, a fény, a tengeri utazás, a diétás gyógmód, általában a természeti gyógmódok jelentőségét hangsúlyozta. Galenosz már időszámításunk előtt a holisztikus gyógyítás központi elemének tekintette a diétetikát. Avicenna Kánon című művében (orvosi törvények könyve) a diétetikával is foglalkozik. Az arab orvosok a IX. és X. században összefoglalják az étkezéssel kapcsolatos előírásokat, és részletes útmutatást adnak az egészséges táplálkozásról, az ételek elkészítéséről. A középkorra, 1150 és 1180 közé esik a salernói orvosi iskola fénykora, ahol a gyógyítás mellett a betegségek megelőzését is gyakorolták. A híressé vált Regimen sanitatis Salernitatum című verses egészségtanban diétetikai tanácsok is jócskán találhatóak (2).

A XVI. században, az európai államokban, így Magyarországon is megjelentek a Fűves Könyvek, amelyek igen fontos ismeretforrások voltak a nagyfokú orvoshiánnyal küszködő társadalmakban. Pápai Páriz Ferenc Pax Corporis című munkájában egészségnevelési tanácsokat ad étkezésről, helyes táplálkozásról. Több betegséggel kapcsolatban szerepet kap

az étkezésben a mértékletesség és a táplálkozási ajánlás, tanácsadás. Az egészséges életre nevelés XVIII. századi művelői közül kiemelkedik Mátyus István erdélyi orvos, akinek igen jelentős volt a dietetika terén kifejtett irodalmi munkássága. A dietetika fogalmát Mátyus idejében az egészséges életmód szabályainak summázataként értelmezték. Magyarországon a diétás kezelés térhódítása, az első hazai betegélelmezési rendszer kidolgozása és bevezetése Soós Aladár professzor érdeme. A klinikai élelmezési rendszeren belül megoldotta az individuális betegellátást, megalapozta a diétás szakemberek képzését (2).

Ki a dietetikus?

A dietetikusok az Európai Unió szinte minden országában megtalálhatók. A dietetikai tevékenység gyakorlata azonban országonként eltérő. Bár a táplálkozási tanácsadás, betegségek esetén az étrendi kezelés, az egészségi állapot javítása továbbra is a dietetikusok fő működési területe, de a táplálkozástudományi szakemberek már egyre inkább más, az élelmiszerekkel és táplálkozással összefüggő területeken, pl. élelmiszergyártók és kereskedelmi láncok, kutatás is jelen vannak.

Az Európai Dietetikusok Szövetsége (EFAD, European Federation of the Associations of Dietitians) definíciója szerint: az európai dietetikusok elismert, legalább főiskolai szintű diplomával rendelkező egészségügyi szakemberek. Bizonyítékokon alapuló tudásukat önállóan alkalmazzák az egyének, családok, csoportok és a lakosság támogatására, egy táplálkozási szempontból megfelelő, biztonságos, ízletes és fenntartható étrend megvalósítása érdekében. A dietetikusok az individuális étrend kialakítása során felméri a speciális egyéni táplálkozási igényeket, erre alapozva fogalmazzák meg tanácsaikat, illetve határozzák meg a dietoterápiát. Az ilyen módon kialakított étrend segít az egészség megőrzésében, csökkenti az egészség kockázatát vagy már kialakult betegség esetén helyreállítja az egészségi állapotot, továbbá javítja az életminőséget a palliatív ellátásban. Az egészségügyben végzett tevékenységük mellett a dietetikusok hozzájárulnak a táplálkozási környezetet javításához a politikai döntéshozókkal, iparral, oktató és kutató intézményekkel történő együttműködés során (3).

Hazánkban a dietetikus szakemberek a táplálkozástudomány minden szegmensében jelen vannak, a megelőzés összes szintjén, kórházakban, a járóbeteg-szakellátásban, a szociális szférában, élelmiszeripari cégeknél, wellness- és fitnesscentrumokban, gyógyszállodákban, a vendéglátásban, a kutatás területén, az oktatásban és egyre többen a magánpraxisban is. Jelenleg 2000-2500 dietetikus tevékenykedik Magyarországon, több mint 50%-uk kórházakban (4).

Dietetikusi végzettséggel három fő tevékenység végezhető:

- adminisztratív dietetikus (élelmezési menedzser, élelmezési osztályvezető vagy élelmezésvezető): Dietetikusok vezetik a kórházak, de számos óvoda, bölcsőde, iskola, szociális intézmény üzemi konyháját. Az élelmezésvezető feladata igen összetett, hiszen a személyzeti kérdésektől a beszerzésen át az adminisztrációig mindenért ő felel. Munkája során figyelembe veszi az étel minőségével kapcsolatos fogyasztói és szakmai szempontokat, a pénzügyi kereteket, valamint a vonatkozó jogszabályokat.
- klinikai vagy terápiás dietetikus: A betegellátó team részeként a terápiás dietetikus feladata a páciens állapotának, táplálkozási szokásainak, antropometriai paramétereinek, tudásszintjének felmérése után a táplálkozási diagnózis felállítása, továbbá az ennek megfelelő étrendi, táplálási terv kialakítása, megvalósítása és folyamatos ellenőrzése. Terápiás dietetikusok dolgoznak az egészségügyi ellátás minden szintjén, a kórházakban, járóbeteg rendelőkben és ma már több helyen a háziorvos mellett is.
- prevenációs dietetikus: közvetlenül vesz részt az egészségfejlesztésben, az egyéneket, családokat, lakosságot célzó prevenációs programok és egészségpolitikai intézkedések kialakításában. Elsődleges feladata az egészségmegőrzés, a helyes táplálkozás népszerűsítése. Prevenációs dietetikusok tevékenykednek többek között iskolákban, sportlétesítményekben, kormányzati szerveknél vagy épp az Egészségfejlesztési irodákban (3, 5).

Élethosszig tartó tanulás

Magyarországon, a 20. század elején Soós Aladár ismerte fel elsőként, hogy a betegek élelmezéséhez speciális szaktudás szükséges, ezért indította el az élelmezési technikus képzést. A végzettség birtokában a szakemberek képesek voltak a magyar lakosság táplálkozásának, ezen keresztül egészségének javítására. Alapul véve az Egyesült Államokban akkor már működő diétásnővér képzést, Európában elsőként itthon indult el az ún. diétásnéne képzés 1922-ben. 1957-től kétéves tanfolyamokon történt az okleveles diétás nővérek felkészítése (5). Ma pedig már több fokozatú felsőfokú végzettség megszerzésére van lehetőség. Budapesten 1975-től, Pécsen pedig 1990-től főiskolai szintű, kezdetben 3 éves, majd a 90-es évek végétől 4 éves a dietetikusképzés. Dietetikus diploma ma már Debrecenben is szerezhető.

A táplálkozástudományi mesterdiploma megszerzésére Debrecenben 2009-től, Budapesten 2010-től, Pécsen pedig 2011-től van lehetőség. A táplálkozástudományi szakemberek, dietetikusok számára tudományos fokozat megszerzésére is van lehetőség több felsőoktatási intézmény doktori iskolájában. 2017-ben indult el a szakdietetikus képzés, a Pécsi Tudományegyetemen két szemeszter alatt megszerezhető a sportdietetikus végzettség. A tervekben számos további hasonló képzés elindítása szerepel. A dietetikusok folyamatos szakmai fejlődését kötelező és szabadon választott továbbképzések segítik (5). A dietetikai

tevékenység gyakorlásához szükséges működési engedély csak a folyamatos tudásfrissítés birtokában szerezhető és tartható meg.

30 éves az MDOSZ

A hazai dietetikusokat, táplálkozástudományi szakembereket tömörítő szervezet, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége egy szép nyári napon, 1991. június 26-án alakult (6) és azóta is töretlenül végzi tevékenységét a dietetikus hivatás ismertségének növelése, presztízsének javítása, a dietetikus szakemberek tudásának frissítése, valamint a lakosság egészségi állapotának javítása érdekében.

Az MDOSZ elmúlt harminc évének mérföldkövei:

1992 -- A dietetikus képzés 70. évfordulója alkalmából megjelent az MDOSZ szakmai folyóiratának első száma, amely 1992-től 1993-ig „Diéta”, 1994-től „Új Diéta”, 1999-től 2000-ig „Étrend”, majd 2001-től ismét „Új Diéta” címen olvasható.

1994 – A hazai szövetség az EFAD tagja lett.

1999 -- Az MDOSZ elindította zöld számát, melyen keresztül telefonos tanácsadást végeztek a szövetség dietetikus szakemberei. A projekt egyik célja az volt, hogy felmérje a lakosság igényét, érdeklődését a táplálkozási szaktanácsadás kialakítására. A kezdeményezés megvalósítását az Egészségügyi Minisztérium meghívásos pályázata tette lehetővé.

2003 -- A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakmai támogatásával a Nestlé Hungária Kft. elindította a kiegyensúlyozott életmódot és tudatos táplálkozást oktató NUTRIKID® programot 10-12 éves gyermekek számára. A program 2003-2013 között több mint 400.000 gyermeket ért el.

2008 – Az MDOSZ csatlakozott a Nemzetközi Dietetikus Szövetség, az ICDA tagjaihoz.

2012 -- A Szövetség elindította saját Facebook oldalát „Terítéken az egészség” címmel.

2013 – Országos felmérést követően az MDOSZ 2013 tavaszán kezdeményezést indított egy egységes dietetikai dokumentációs rendszer kialakítására, egy szakmai ajánlás kidolgozására vonatkozóan. A projekt célja volt, hogy támogassa a dietetikus szakembereket a szakterületüket érintő jogszabályoknak való megfelelésben, valamint az adminisztrációs kötelezettségek teljesítésében.

2013 -- A Danone Kft. egészséges életmódra ösztönző „Tegyünk Együtt a Gyermekekért” programja kialakításának és megvalósításának egyik szakmai partnere az MDOSZ. A projekt a

kiegyensúlyozott és változatos táplálkozásra, a mindennapi mozgás fontosságára, valamint a mozgásszegény életmód következményeire hívta fel a figyelmet. A kezdeményezés számos hazai településen közel 13.000 általános iskolás és 400 pedagógus aktív részvételével valósult meg 2013 és 2015 között.

2013 -- A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének térítésmentes előadásokból és személyes tanácsadásból álló hároméves „E3 – Energia-egyensúly Egészségprogram Egyetemistáknak” szakmai programja az egészséges táplálkozást és életmódot népszerűsítette Budapesten, Pécsen és Debrecenben. 5174 hallgató vett részt benne.

2014 – Elindult az MDOSZ gyermekkori elhízást megelőző kezdeményezése a GYERE® (Gyermekek Egészsége) program. A 2014-2020 között Dunaharaszton, Szerencsen és Diósgyőrben megvalósult projekt 10.000 gyermeket és családjaikat érte el az egészséges életmódhoz kapcsolódó üzenetekkel.

2015 – Annak érdekében, hogy a dietetikus szakemberek országosan elérhetőek legyenek a lakosság számára az MDOSZ létrehozta az Országos Dietetikus Címtárat.

2016 – Az MDOSZ elkészítette a legújabb magyar táplálkozási ajánlást, amely az OKOSTÁNYÉR® elnevezést viseli. Az egészséges felnőtt lakosságnak szánt útmutató rendelkezik a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.

2017 -- Elkészült a gyermekeknek szóló ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek, a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával, amelynek használatát energiaigény kalkulátor, és élelmiszeradagolási útmutató is segíti.
<http://www.okostanyer.hu/>

2019 – Fókuszba került a fenntarthatóság. Ennek jegyében a szakmai szervezet tudományos bizottsága elkészítette állásfoglalását a növényi alapú étrendek egészséghatásaival kapcsolatban, valamint felmérte a hazai vegetáriánusok táplálkozási szokásait.

2020 – Az MDOSZ elindította a „Dietetikusok Hete” kezdeményezést, melynek elsődleges célja a dietetikus hivatás népszerűsítése, ismertségének növelése.

A szakmai szervezet idén októberben tartja a 22. szakmai konferenciáját. Emellett számos továbbképzés megvalósítása, felmérésekben, szakmai egyeztetésekben, jogszabályok, irányelvek kialakításában való részvétel gazdagítja az MDOSZ elmúlt három évtizedének tevékenységét

Az MDOSZ vezető tisztségviselői 1991-2021 között:

1991 -- Gaálné Labáth Katalin (elnök), Kubányi Jolán (főtitkár)

1999 -- Kubányi Jolán (elnök), Erdélyi Alíz, majd Henter Izabella (főtitkár)

2005 -- Antal Emese (elnök), Henter Izabella, majd Gyurcsáné Kondrát Ilona (főtitkár)

2012 -- Kubányi Jolán (elnök), Antal Emese, majd Erdélyi-Sipos Alíz, majd Szűcs Zsuzsanna (főtitkár)

2020 -- Szűcs Zsuzsanna (elnök), Erdélyi Alíz (főtitkár)

Felhasznált irodalom

1.) Breitenbach Z. (2016) A dietetika rövid története. In Figler M (szerk.) Klinikai és gyakorlati dietetika. p95-97

https://www.etk.pte.hu/public/upload/files/Palyazati_iroda/elnyert/Klinikai_es_gyakorlati_dietetika.pdf (letöltve: 2021. 06. 25.)

2.) Németh I. (2011) Dietetikus képzési programok elemzése PhD értekezés http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd_live/vedes/export/nemethistvanne.d.pdf (letöltve: 2021. 06.25.)

3.) EFAD (2016) Dietitians in Europe Definition, Profession and Education. Statement by the European Federation of the Associations of Dietitians (EFAD) <http://www.efad.org/media/1417/revise-definition-of-a-dietitian.pdf> (letöltve: 2021. 06. 25.)

4.) Pályakép: Dietetikusok – bővülő képzés, sokszínű munka. HVG, 2015, 37. évf., 35. sz., 57–58.

5.) Terényiné Marinov Á. & Steinerné Utczás A. (2019) Dietetika, táplálkozásban. Magyar Tudomány

6.) Kubányi J. (2016) Egy elnök naplójából. Új Diéta, 2016, 2-3. sz., 2-3.

Magyar Dietetikusok Országos

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Szövetsége

1035 Budapest, Kerék utca 80. 1. emelet

Telefon: +36 1 269 2910

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztette:

Szűcs Zsuzsanna (MDOSZ elnök, dietetikus, MSc
okleveles táplálkozástudományi szakember)

Szerkesztőbizottság:

Szűcs Zsuzsanna (MDOSZ elnök, dietetikus, MSc
okleveles táplálkozástudományi szakember)

Fekete Krisztina (dietetikus,
egészségfejlesztő MDOSZ)

Lektorálta:

Erdélyi Alíz (MDOSZ főtitkár, dietetikus,
MSc okleveles táplálkozástudományi szakember)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉssel SZABADON ÁTVEZETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
