

DNES Vedoucí redakce: Lukáš Marek
Regionální obchodní manažer:
Zbyněk Zbytovský
Inzerce: 564 606 312

Brněnská 71, Jihlava
tel.: 516 202 110, redji@mfdnes.cz
Předplatné a distribuce: 225 555 522
predplatne@mafra.cz

Vysočina

Nutriční terapeutka Zdeňka Bartošová zná ze své poradny různé lidské příběhy

„Myslím si, že jste opravdově to, co jíte“

Zuzana Dudášová
spolupracovnice
MF DNES



TŘEBÍČ „Neexistuje nezdravá potravina, nezdravé je jen její množství,“ říká vedoucí nutriční poradny třebičské nemocnice Zdeňka Bartošová. Klientů jí po „době covidové“ výrazně přibýlo. Největší radost má, když se jim daří udržet si zdravou váhu.

Mnoho lidí nevnímá rozdíl mezi profesemi výživový poradce, obezitolog, dietolog... V čem je funkce nutričního poradce jiná oproti těmto profesím?

Nejen obyčejní lidé, ale často i odborníci mají v této terminologii profesí zmatek. A tak je dobře, že právě touto otázkou začínáme a je potřeba si ji ujasnit. Nejprve tedy moje profese nutričního terapeuta. Jedná se o odborníka, který je kvalifikovaný zdravotník a k získání této odbornosti musel podle zákona o nelékařských povoláních studovat obor nutriční terapie na vyšší nebo vysoké škole. To ho pak opravňuje k práci ve zdravotnickém zařízení, ale i soukromém sektoru v oblasti výživy.

Kde všude působí nutriční terapeuti?

S nutričním terapeutem se setkáme v nemocnici, v lázních, v domově důchodců, kde zodpovídá za stravování klientů, jejich výživový stav, edukaci o dietě a to jak u nemocných, tak i zdravých jedinců. Pracuje také ve výživových poradnách s ambulantními pacienty. Je často zaměřovaný a špatně nazývaný nutričním poradcem i mezi zdravotníky. Je to stejné, jako byste fyzioterapeuta nazvali masérem. Výživovým poradcem se můžete stát absolováním pouze certifikovaného kurzu. Živnost v oblasti nutričního poradenství není vázaná na odbornost a bohužel můžeme říci, že vám v této oblasti může radit kdokoli. Hlavním rozdílem mezi nutričním terapeutem a výživovým poradcem je tedy v jeho vzdělání a v tom, komu poskytuje svoje služby. Poradce nesmí pracovat s nemocnými osobami.

A co další příbuzné obory?

Obezitolog je lékař s atestací v oboru obezitologie. Dietolog je lékař zabývající se dietologií jak v klinické, tak výzkumné praxi. Nejčastěji se ale setkáme s lékařem nutricionistou, to je lékař s nutriční specializací, který pracuje v nutričních ambulancích a může předepsat umělou výživu.

Pokud chci vaši nutriční poradnu navštívit, potřebuji doporučení od lékaře?

Co se týče doporučení od lékaře, tak to právě v naší poradně potřebujete, a to z důvodu možnosti vykazání naší péče pojišťovnou. Pokud doporučení nemáte, pak si péči hradíte sami. U nutričního poradce pak budete službu vždy platit, v horším případě zaplatíte za výživové doplňky, které jsou obvykle předraženy, a o jejich účinku můžeme spekulovat.

Popište prosím fungování vaší poradny v třebičské nemocnici. Pro koho je primárně určena?

Nutriční poradna v Nemocnici Třebíč slouží široké veřejnosti. Navštívit ji může kdokoli, kdo potřebuje pomoci s problematikou v oblasti



Poradíme „Baví mě potkávat se s lidmi a poznávat jejich příběhy. Pokud bych se stala scenáristkou a měla všechny příběhy sepsat, pak je to na několik neuvěřitelných románů s dobrým, ale i špatným koncem,“ popisuje Zdeňka Bartošová. Foto: Nemocnice Třebíč

výživy. Obecně můžeme péči rozdělit na poradenství v oblasti prevence onemocnění hromadného výskytu výživou. Sem spadá pomoc při snižování hmotnosti pacientů s nadváhou či obezitou, ale i poradenství pacientů s normální hmotností a potřebou výživové konzultace. Řešíme rovněž alternativní způsoby výživy, okrajově i výživu sportovců, těhotných a kojících žen. Na druhé straně je to pak oblast léčebné výživy, ta se týká pacientů, kteří potřebují obvykle přibrat, ať je to onkologické onemocnění, mentální anorexie, pacienti po operacích nebo onemocnění zažívacího, vylučovacího nebo i neurologického ústrojí.



„Výsledky se dostávají při druhé návštěvě, když si dotyčný začne zapisovat, co jí.“



Jak jste se dostala k vaší práci?

Asi to byla souhra okolností. Vystudovala jsem zdravotnickou školu obor všeobecná sestra, protože jsem odmalička chtěla pomáhat lidem. Když přišla puberta a nějaká kila navíc, začala jsem bojovat s nadváhou. Vyzkoušela jsem na sobě různé „zaručené“ diety a zajímala se o výživu. A inspirace k dalšímu studiu byla na světě. Dodnes jsem přesvědčená o tom, že právě studium výživy člověka na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity mě naučilo jíst a přemýšlet o jídle ne jako nepříteli mojí postavy, ale jako cestě k udržení hmotnosti. Za předpokladu, že budu jíst všechno, jen budu vědět, co a kolik.

Co vás na této práci nejvíce baví?

A je něco, co naopak vnímáte jako její složitější část?

Práce nutričního terapeuta v poradně, ale i v nemocnici je úžasná svojí pestrostí. Baví mě potkávat se s lidmi a poznávat jejich příběhy. Pokud bych se stala scenáristkou a měla všechny příběhy sepsat, pak je to na několik neuvěřitelných románů s dobrým, ale i špatným koncem. Každý den rovná se nový příběh, jiný člověk s jiným problémem – a pro mě tužící nová výzva, jak pomoci. Za svoji praxi jsem pochopila, že bohužel nemohu pomoci všem. Často zůstává spousta příběhů otevřených a já vlastně ani nevím, jak dopadly. V mojí praxi je to tak, že klientovi pomohu na začátku jeho cesty ke změně, ale pak nevím, co se děje dál. Až po letech se někdy dozvím, že se například někomu podařilo zhubnout a váhu si udržet. A to mě těší.

Když k vám přijdu s požadavkem, že chci zhubnout například při váze 60 kilo, výšce 166 centimetrů deset kilo a nejlépe co nejdříve, tak co mi poradíte?

Rozhodně v takovém případě není na místě hubnutí. BMI neboli index tělesné hmotnosti 22 je naprosto ideální a dle statistických šetření se pochyt s nejnižší úmrtností. Jediné, co bych pro vás mohla udělat, je zjištění vašeho tělesného složení metodou impedanční analýzy, což je taková „chytrá váha“. A v případě zjištění nedostatečného množství svalové hmoty se pak doporučuje její navýšení. Což znamená, že po vás budu chtít, abyste na váze přibrala. Musíte však počítat s tím, že vybudování svalové hmoty je běh na dlouhou trať.

Čekají lidé výsledky často hned? A mají aspoň základní povědomí o potravinách, nebo je musíte hodně vzdělávat?

Určitě ano, ideálně chtějí zhubnout „do léta, do svatby, do operace“ a podobně. Bohužel proces hubnu-

alí, ale ani přibrání, nemůže být rychlý, pokud si přejeme, aby byl výsledek trvalý. Striktní omezení, které vede k rychlé redukci tuku a bohužel i svalové hmoty, je dlouhodobě neudržitelné. Člověk se rychle vrací k původním stravovacím návykům a na to jeho tělo čeká. O to rychleji ukládá opět přebytečnou energii do tukových zásob a dochází k takzvanému jo-jo efektu. Dotyčný nabírá více, než zhubl, a nehorší je, že již jen na tuku. Ten nahradí i ztracenou svalovou hmotu. Takže stav mnohem horší než na začátku.

O jo-jo efektu má dnes povědomí více lidí než dříve?

Spousta lidí si toto riziko uvědomuje a přichází s požadavkem, že chtějí zhubnout pomalu a trvale. Často mají velice dobré znalosti o výživě a vědí, jak na to. Od nás očekávají jen podporu a kontrolu nad sebou. Pak jsou zde lidé, kteří v dnešním světě neomezených informací podléhají neověřeným, ale o to více lákavým trendům. Ať jsou to jednostranné diety, hubnoucí preparáty nebo alternativní způsoby stravování. U takových lidí je potřeba začít od začátku a společně projít základy výživy. Mímochodem si myslím, že větší důraz by měl být kladen na výuku výživy už na základních školách.

Před časem se v televizi vysílal známý pořad, jehož základním mottem bylo Jste to, co jíte. Je to pravda? Má jídlo tak velký vliv na zdraví? Anebo je to spíše kompletně péče o tělo: spánek, zdravý pohyb a k tomu správně nastavené jídlo?

Ano, můžeme to pojmenovat právě zdravým životním stylem. Ty tři položky, tedy spánek, pohyb a jídlo, spolu hodně souvisí. A rozhodně se na ně na všechny myslelo i ve zmíněném pořadu. A ano, myslím si, že jste opravdově to, co jíte. Výživa patří mezi ovlivnitelné faktory podílející se spolu se zdravým životním stylem na prevenci vzniku kardio-

vaskulárních chorob, onemocnění, které je v žebříčku příčin úmrtí na prvním místě. Při získávání informací od klientů poradny týkajících se jejich zdravotního stavu lze předem odhadnout anamnézu pacienta. Obézní člověk, nazveme si ho třeba panem Novákem, který váží 140 kg, měří 175 cm a je mu 55 let. Pan Novák má jistě vyšší tlak, vyšší cholesterol, vyšší kyseliny močové a pravděpodobně i cukrovku. Tedy takzvaný metabolický syndrom. Díky všem těmto příznakům je riziko vzniku kardiovaskulárních chorob několikanásobně vyšší.



„Větší důraz by měl být kladen na výuku výživy už na základních školách.“



Za jak dlouho lidé po vaší péči vidí často výsledky? A najdou se tací, na které rady nefungují?

Výsledky se dostávají hned při druhé návštěvě, obvykle stačí, když si dotyčný začne zapisovat, co jí. Funguje to podobně jako právě v tom zmiňovaném pořadu, kdy se na stůl vyskládalo vše, co účinkující snědl za týden. Díky zapisování si uvědomí chyby, jako je velké množství jídla, špatná skladba, nepravdivost, ale i podněty, které k jídlu provokují. Rady nefungují v případě nízké motivace klienta. To bývá často u lidí, kteří přišli z důvodu, že je poslal lékař, nebo přivedl partner, ale i u dětí. Vlastně ani nechtějí zhubnout, ale chce to jeho okolí. Je fajn, pokud přijdou lidé ve dvou, například dítě a rodič, manželský pár, kamarádky. A mají v plánu redukovat hmotnost společně.

Profil

Zdeňka Bartošová (46)

- Vedoucí nutriční terapeutka třebičské nemocnice. **Absolvovala Lékařskou fakultu Masarykovy univerzity**, obor výživa člověka, nutriční terapie.
- Je vdaná, má tři dcery. **Ve volném čase se věnuje kondičnímu sportu, cestování a turistice.**

S jakým požadavkem k vám lidé chodí nejčastěji?

Více než polovina je tvořena zájmem o hubnutí. Zde tvoří určité procento pacienti, kteří by měli zhubnout před bariatrickou operací. To je operace vedoucí ke konzumaci malého množství jídla nebo omezenému vstřebávání živin. Tyto pacienty pak sledujeme i po samotné operaci. Dále máme vyhrazeny dny pro ty, kteří potřebují přibrat na hmotnosti. U těch pak obvykle navazuje péče lékařky nutricionistky v nutriční ambulanci.

Je pravda, že pokud někdo chce zhubnout břicho, platí známé rčení, že tato část lidského těla je hlavně o jídle?

Tak bych to nepojmenovávala. Všechny partie, které chci zhubnout, jsou „o jídle“. Tedy o tom, zda se dostanu do kalorické restrikce, tedy příjmu méně energie, než vydám. Na břiše bývá jen toho tuku nejvíce, takže to trvá déle. A bohužel je to zdravotně ta nejrizikovější partie.

Jaký máte názor na protein, který využívá hodně sportovců pro doplnění bílkovin po sportu? Je ten v prášku zdravý, nebo je lepší využít ten z tvarohu, vajíček či jogurtu?

Ten v prášku bývá syrovátkový, tedy z mléka. Pokud se jedná o doplnění nejsem proti. Preferovala bych přirozený zdroj a občas doplnila klidně proteinem pro sportovce.

A co chyby v jídelníčku, jmenujme nějaké zásadní, s nimiž se například ve vaší ordinaci většinou potýkáte, tedy respektive vaši klienti. Jinými slovy, na co si dát při stravování pozor?

Hodně cukrů, tedy sladké nápoje, slazené mléčné výrobky, překvapivě i ovoce. Stejně tak přemíra živočišných tuků, jako je tučné maso, tučné sýry, máslo a podobně. Chybí nám kvalitní bílkoviny, které najdeme v libovém masu, méně tučných mléčných výrobcích, vejčích a luštěninách. A skoro každý klient má málo vlákniny, tedy skutečně celozrnných výrobků, opět i luštěnin, zeleniny nebo i ořechů. Často mají lidé strach z množství jídla, ale i z jídla jako takového.

Je lidí využívajících vaše služby poslední dobou více? Roste obezita v populaci?

Určitě počet vzrostl po covidu. Klienti nám často udávají právě „covidové období“ jako příčinu přibrání.

Nemáte trochu obavu, že lidé místo návštěvy vaší ordinace využijí dnes už poměrně rozšířenou umělou inteligenci, která je schopná vám už udělat jídelníček na míru?

Nemám. Musím přiznat, že hodně lidí se chodí k nám do poradny vypovídat. Často jsme v pozici „vrby“. Umí i to umělá inteligence? S nástroji umělé inteligence ale pracujeme, mohou nám být velkým pomocníkem. Například možnost rychlého spočítání přijaté energie a jednotlivých živin je za mě super.

Co byste vzkázala lidem, kteří ještě zatím váhají, jestli vaši nutriční poradnu vyzkoušet, ale mají například nadváhu nebo nezvládají zdravě jíst?

Neváhejte a přijďte. *(usmívá se)* Pokud člověk začne včas, nemá před sebou tak dlouhou cestu. I udržení hmotnosti nás stojí úsilí. A právě vyváženou stravou můžeme předejít spoustě problémů. Záměrně jsem použila slovo vyvážená. Neexistuje totiž nezdravá potravina, nezdravé je jen její množství.