

Diætisten

- Din hjælp til et sundere liv



Udgivet af
Foreningen af
Kliniske Diætister

Redaktion:
Lisa Bolting
Heidi Dreist
Pia Houmøller

Udarbejdelse:
PRspektiv

Layout og design:
eKvator ApS

Fotos:
GettyImages
Iversen Foto
eKvator ApS

Hvem er de kliniske diætister?

Diætisterne har en dybtgående viden om sammenhænge mellem mad, sundhed og sygdom. Som den eneste faggruppe i Danmark har diætisterne en naturvidenskabelig uddannelse i behandling af ernæringsrelaterede sygdomme.

Der er over 400 diætister i Danmark, som alle er autoriseret af Sundhedsstyrelsen. Diætisterne arbejder mange forskellige steder. En stor del er ansat på hospitaler, mens andre arbejder i private firmaer, med forskning eller i lægehuse. Stadig flere åbner egen praksis. I dag er der cirka 70 praktiserende diætister, og flere er på vej.

Uddannelsen til diætist tager 3 ½ år og kan læses tre steder i Danmark. Den bygger på fag som biokemi, fysiologi, ernærings- og sygdomslære, psykologi og formidling.

Foreningen af Kliniske Diætister (FaKD), som udgiver denne pjece, arbejder for at udbrede kendskabet til medlemmernes arbejde og på at varetage diætisternes ansættelses- og uddannelsesmæssige interesser. Foreningen udgiver fagbladet "Diætisten", som udkommer seks gange om året.

Vi skaber resultater der holder

Det kan være svært at bevare en sund vægt. De fleste har brug for professionel hjælp til at komme i gang og til at bevare resultatet, når først målet er nået

Diætisterne har lang erfaring og uddannelse i at guide dig frem til en varig kostomlægning med resultater, der holder.

Der findes mange eksperter, som hævder, at de har fundet opskriften på den stensikre slankekur eller de sundeste madvaner, hvor man forlanger de særeste afsavn. Som diætister tager vi i stedet udgangspunkt i dig og din hverdag, og hvad du godt kan lide. Vejen til en sund vægt går ikke kun gennem tonsvis af grøntsager men nærmere via varieret kost, hvor kroppen får alle de vitaminer og mineraler, som den har brug for – hvad enten man er barn eller voksen.

I virkeligheden starter vejen mod den sunde vægt hos dig selv. Din egen motivation og vilje er den allervigtigste drivkraft. Er du selv motiveret kan vi sammen flytte bjerge, når det handler om at få bugt med overflødige kilo eller at ændre vaner for at få en sundere livsstil.

Du er allerede godt på vej!

Vidste du, at ...

De kliniske diætisters uddannelse varer 3 ½ år og er autoriseret og godkendt af Sundhedsstyrelsen?

Der er masser af kalorier i det, du drikker

Hold derfor et skarpt øje med, hvor meget du drikker af sukkersødet saftvand, juice, mælk, sports- og energidrikke og almindelig sodavand, hvis du vil tabe dig. Drik i stedet vand, dansk vand, te, kaffe, men også sodavand og saftvand, når blot de kan bestå testen om max. fem kalorier pr. dl.

Kostfibrene får vi fra kulhydraterne

Kostfibre findes i grønt og frugt – og alle steder, hvor der er kornprodukter. Kostfibre mætter blandt andet godt, holder blodsukkeret stabilt og giver en bedre fordøjelse - derfor jo flere jo bedre. De andre kulhydrater kan man indtage i begrænset mængde – f.eks. sukker, mælk, pasta, ris og kartofler.

Det sunde fedt

Jo mere flydende fedtet er, jo højere er indholdet af de sunde, umættede fedtsyrer. Prøv for eksempel at sammenligne konsistensen af smør og rapsolie ved køleskabstemperatur.

Hos diætisten handler det om dig

Hos diætisten kan du forvente at blive vejledt af en ekspert i at spise sundt og ernæringsrigtigt

Et besøg hos diætisten starter altid med at tage udgangspunkt i, hvad du spiser og hvilken type mad, du godt kan lide. Diætisten vejleder ud fra dine behov, men også ud fra hvordan din hverdag ser ud.

Selv om du ønsker et vægttab, har kroppen stadig brug for at få de helt rigtige vitaminer- og næringsstoffer, så du taber dig på en sund og forsvarlig måde og bevarer vægttabet fremover. Det samme gælder, hvis du har brug for en kostomlægning i forbindelse med sygdom for eksempel diabetes, hvor det er altafgørende at få sammensat en plan med mad, du holder af - kombineret med de særlige hensyn, der må tages til kostsammensætningen.

Vejledning hos diætisten kan omfatte alt fra tilberedningsmetoder, fødevare-sammensætninger og til at lære, hvad man skal holde øje med ved indkøb for eksempel om forholdet mellem fedt og fibre.

På baggrund af samtalen vil diætisten give dig en række gode råd og ofte udarbejde en individuel tilpasset kostplan, der er skræddersyet til dig og din hverdag.

Du kan finde din lokale diætist på www.diaetist.dk



De har prøvet diætisten



Nu passer størrelsen

Anita Bahnsen Schmidt, 38 år, vicekontorchef i Gentofte Kommune (tabt 16 kg):
Førhen lavede jeg ikke andet end at passe på, hvad jeg spiste. Alligevel tog jeg på og var dødtæt af altid at skulle prøve den største størrelse. Det var først hos diætisten, at jeg fik nøglen til at tabe mig. Nu har jeg en plan, der gør, at jeg kan passe den rigtige størrelse som er tre numre mindre end før og kan klare en stresset hverdag uden at være sulten.



Mere energi på motoren

Helmer Mørch, 60 år, kunderådgiver i hvb Bank (cyklede 220 km):
Op til et motionscykelløb i Belgien ville jeg gerne have mere ud af træningen. Sammen med min kone har jeg tidligere tabt 7 kg hos diætisten, så det lå lige for at bede hende om at sammensætte en optimal kostplan. Resultatet var, at jeg fik mere overskud og energi til turen. Det overrasker mig faktisk, hvor meget kosten betyder.



Et helt nyt liv

Hanne Henriksen, 57 år, produktudviklingskoordinator på Holmegårds Glasværk (tabt 10 kg):
Når folk spørger mig, hvordan jeg dog har tabt mig så hurtigt, er mit enkle svar: Jeg har gjort det eneste rigtige - er gået til fagfolk og har fået et helt nyt liv med diætistens hjælp. Før prøvede jeg både piller og pulver. Tabte 10 kg og tog 15 kg på. I dag er der også plads til lidt chokolade, og jeg har ikke længere ondt nogen steder!

Vores samarbejdspartnere

Vores mål er at udbrede den viden vi har om mad, sundhed og sygdom, så alle der har brug for vejledning kan få den hjælp, de ønsker. Skræddersyet til de individuelle behov hver enkelt af os har i forbindelse med vægt og sundhed. Vi samarbejder derfor med forskellige aktører inden for det sundhedsmæssige område:

Få tilskud hos "danmark"

Sygeforsikringen "danmark" giver mulighed for tilskud til fire årlige besøg hos diætisten. Betingelsen er, at vejledningen hos diætisten er lægeanbefalet eller lægehenvist. Læs mere om tilskuddet på "danmarks" hjemmeside: www.sygeforsikring.dk

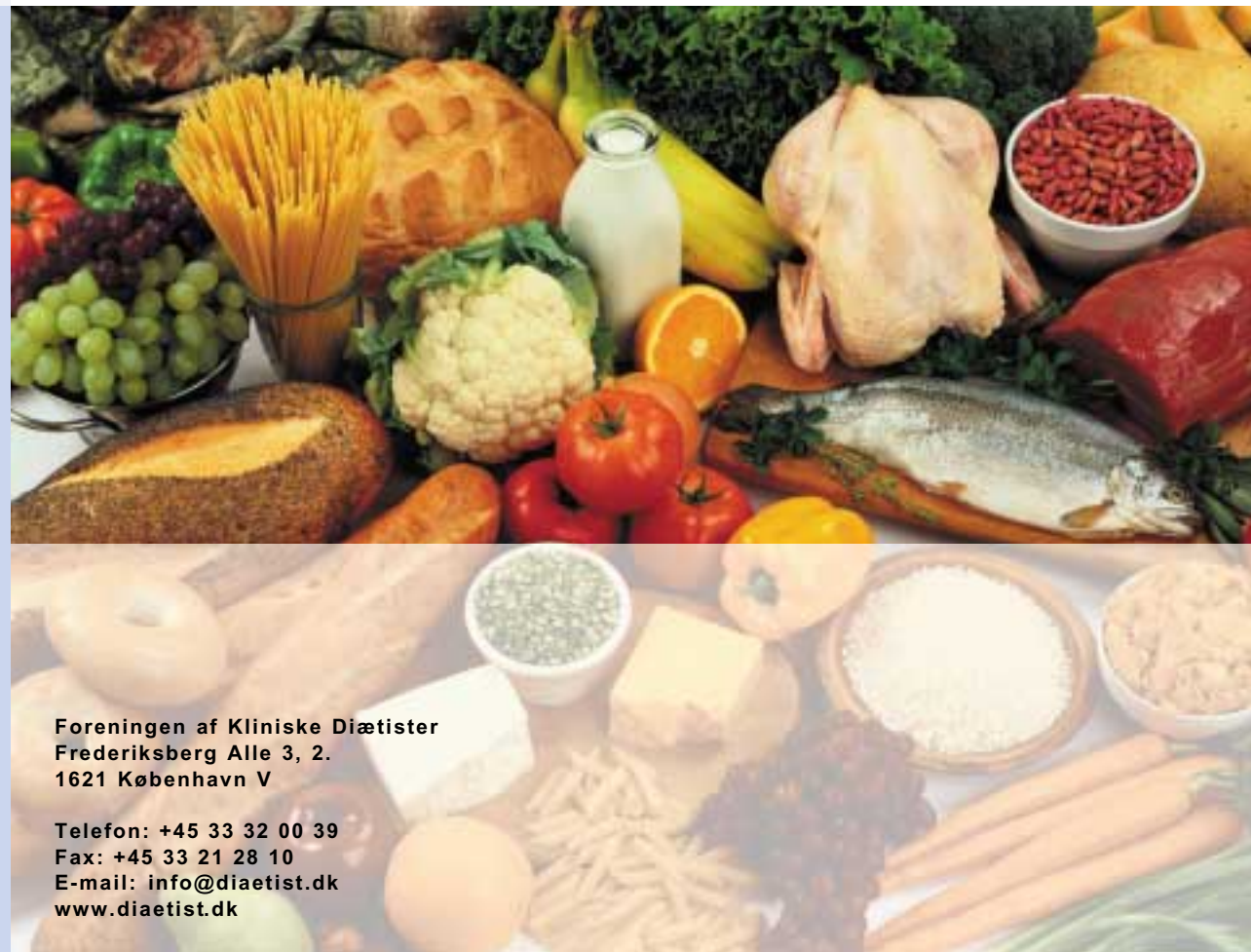


Falck Healthcare

De kliniske diætister har indledt et samarbejde med Falck Healthcare A/S, hvor diætisterne indgår i et team af behandlere, som tilbyder virksomheder, institutioner og organisationer løsninger inden for sundhed og medarbejdertrivsel.



Foreningen af Kliniske Diætister har flere andre samarbejdspartnere. Læs mere på www.diaetist.dk



Foreningen af Kliniske Diætister
Frederiksberg Alle 3, 2.
1621 København V

Telefon: +45 33 32 00 39
Fax: +45 33 21 28 10
E-mail: info@diaetist.dk
www.diaetist.dk