

Z TROSKĄ, szacunkiem i uważnością



fot. ???????

Jestem DIETETYKIEM,
który towarzyszy pacjentowi
w procesie.

MAŁGORZATA LENARTOWICZ
DZIĘKI POTĘDZE INTERNETU
DOCIERA ZE SWOIM PRZEKAZEM
DO POLAKÓW NIE TYLKO
W KRAJU, ALE I NA CAŁYM
ŚWIECIE. POTRAFI ŁĄCZYĆ SMAKI
W NIESKOMPLIKOWANYCH
RECEPTURACH, OFERUJĄC
ATRAKCYJNĄ ALTERNATYWĘ
DIET GOTOWYCH, KTÓRE CHCE
SIĘ JEŚĆ. UCZY, ŻE ZDROWIE TO
NIE TYLKO DIETA, ALE I SPOSÓB,
W JAKI ŻYJEMY.

BWL: Co spowodowało, że zajmuje się Pani dietetyką kliniczną i psychodietetyką?

ML: Tematy związane z wpływem tego, co jemy, na zdrowie interesowały mnie od dziecka. Wiedzę w tamtym okresie zdobywałam głównie z artykułów tematycznych publikowanych w kobiecych magazynach kupowanych przez mamę. Nie było wówczas internetu, a dieta kojarzona była wyłącznie z odchudzaniem. Mimo iż tematy związane ze zdrowiem cały czas były obok, po maturze nie poszłam w tym kierunku. Presja rodziny, aby skończyć studia gwarantujące „poważny” zawód, była ogromna. Skończyłam finanse przedsiębiorstw, podejmując pracę w zawodzie już na pierwszym roku studiów. W pewnym momencie praca przestała dawać mi satysfakcję. Zaczęłam pisać bloga. Stał się moją odskocznią. Był jak otwarte okno w dusznym pomieszczeniu. Dzieliłam się wiedzą, publikowałam przepisy, dyskutowałam z czytelnikami i – mając małe dzieci – rozpoczęłam pięcioletnie studia na kierunku dietetyka. Często jestem pytana, czy żałuję, że nie poszłam tą drogą od razu po maturze. Nie żałuję. Te dwanaście lat w finansach wiele mnie nauczyły, a zdobyta wiedza pomaga mi w prowadzeniu własnej firmy. Uświadamiam też kobietom, że nigdy nie jest za późno, aby pójść za marzeniami, aby robić w życiu to, co się kocha.

BWL: Czym różni się dietetyka kliniczna od szeroko rozumianej dietetyki?

ML: Dietetyk kliniczny posiada wiedzę z zakresu wielu chorób i zaburzeń. Potrafi dopasować sposób żywienia do konkretnej jednostki chorobowej w zależności od jej stadium i występujących objawów. Celem takiego postępowania jest wsparcie leczenia oraz zapobieganie progresji chorób i zaburzeń.

BWL: Czy Pani zdaniem jesteśmy w stanie utrzymać zdrowe nawyki żywieniowe, uprzednio ucząc się ich?

ML: Nauka, a szczególnie utrwalanie nowych nawyków żywieniowych jest procesem, który jeśli ma się udać, musi odbywać się stopniowo i być rozciągnięty w czasie. Podejście „wszystko albo nic” na ogół kończy się fiaskiem.

BWL: Jakich produktów powinniśmy na co dzień unikać i usunąć je z naszego jadłospisu?

ML: Bazą powinna być dieta nisko przetworzona, bogata w warzywa, owoce, białko, zdrowe tłuszcze, błonnik. Na co dzień radziłabym unikać słodczy, słonych przekąsek, żywności wysoko przetworzonej, bogatej w cukier i nasycone kwasy tłuszczowe, ale warto podkreślić, że zjedzony raz na jakiś czas batonik nie robi nam krzywdy. Balans w diecie jest bardzo ważny. Warto kierować się zasadą osiemdziesiąt na dwadzieścia, gdzie osiemdziesiąt procent to zdrowa baza, a dwadzieścia procent to żywność, której spożycie po prostu sprawia nam przyjemność.

BWL: Co powinno być dla nas sygnałem, że z naszym organizmem dzieje się coś złego? Jakie symptomy powinny nas zaniepokoić?

ML: Zaniepokoić powinny nas sygnały z przewodu pokarmowego, czyli wzdęcia, gazy, zaparcia, biegunki czy dolegliwości bólowe. Oprócz tego dolegliwości ze strony układu nerwowego, czyli przewlekłe zmęczenie, senność, zaburzenia koncentracji. Wypadające włosy i problemy skórne także są sygnałem ostrzegawczym.

BWL: Co dla Pani jest najważniejsze w pracy? Na jakie wartości zwraca Pani szczególną uwagę?

ML: W pracy łączę kwestie związane z żywieniem i stylem życia. Jesteśmy całością: ciałem i głową. Na zdrowie wpływa poziom stresu, ilość i jakość snu, sposób, w jaki jemy, intensywność ruchu, kontakt z naturą, dziennym światłem, to, jaką energią się otaczamy. Jestem dietetykiem, który towarzyszy pacjentowi w procesie. Wspiera, nie wywiera presji, nie karci, nie straszy. Najlepsze efekty osiąga się, budując silną motywację wewnętrzną w poczuciu bezpieczeństwa i wsparcia.

www.dietetapia-lenartowicz.pl