

Dietetikai tanácsadás

Marácz-Farkas Krisztina dietetikus vagyok, 2002-ben végeztem a Pécsi Tudományegyetem Egészségügyi Főiskolai Kar dietetikus szakán. Dietetikusként 2002. augusztusától Semmelweis Egyetem II. számú Gyermekklinikáján, közismertebb nevén Tűzoltó utcai Gyermekklinikán kezdtem dolgozni.

Az ott töltött évek alatt tartottam tanácsadást főleg túlsúlyos, cukorbeteg, lisztérzékeny és egyéb táplálékallergiás és intoleranciás gyerekeknek illetve szüleik részére. Praxisomban szerepelt daganatos, epilepsziás, autoimmun (SLE), véréképzőszervi és vesebeteg gyermek táplálása is.

A dietetikai tanácsadás javasolt:

- egészségét hosszú távon megőrizni vágyóknak,
- várandós anyukáknak
- szülés utáni, szoptatás alatti megfelelő étkezés kialakításában
- hozzátáplálásban (0-12 hónapos kor között)
- kisgyermekek étrendjében (1-6 év)
- iskolások étrendjében (6-14 év)
- súlyproblémával küzdő gyerekek (3-18 éves korig) és családjuk számára illetve minden korosztálynak, aki a fogyni szeretne
- ételallergiák, intoleranciák
- vegetáriánus étkezés folytatók számára
- anyagcsere betegségekből pl. cukorbetegség, köszvény, IR
- emésztőrendszeri betegségek esetén pl. gyomor és bélgyulladás illetve székrekedés esetén
- vesebetegségek pl. vesekő
- csontritkulás
- daganatos betegek étrendi támogatásában

Tagságok:

- Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

- Magyar Gyermekgyógyászok Társasága
- Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara

Diétás tanácsadás egyénre szabottan: A folyamat során előzetes minimum 3 napos táplálkozási napló kiértékelése, illetve előzetes táplálkozási anamnézis átbeszélése és kiértékelése illetve ún. antropometriai mérés (például: testtömeg) zajlik. Tanácsadás során minőségi és mennyiségi átbeszélése történik az élelmiszereknek, az ajánlott konyhatechnológiákat figyelembe véve.

Mindez egyénre szabottan szem előtt tartva a laborértékeket, alapbetegségeket, a megelőzést és egyéb kitűzött célokat, kiegészítve egyéb ajánlásokkal például: mozgás, egyéb életmódbeli iránymutatással.

Tanácsadást követően írásban rögzítve az elhangzottak e-mailben vagy papír alapon postázva igény szerint. A leírás tartalmaz ételrecepteket és mintaétlapot egyéni igény szerint plusz térítés fejében.

Kontroll egyéni és szükség szerint megbeszélés alapján!

Árak:

- 50 perc tanácsadás 10.000,- Ft
- 80 perc tanácsadás 15.000,- Ft
- 30 perc kontroll 6.000,- Ft

Minta étlap egy hetes, ami tartalmaz ajánlott, személyre szabott ételrecepteket is: 10.000,- Ft

A dietetikai tanácsadásra online formában tudok lehetőséget biztosítani és az órarendben szereplő időbeosztás tájékoztató jellegű.

A tanácsadást vezeti: Marácz-Farkas Krisztina dietetikus (06 70 885-5513)