MEDYCYNA KULINARNA – NOWY PRZEDMIOT DLA STUDENTÓW DIETETYKI

Potrzeba zdobycia wiedzy na temat prozdrowotnego aspektu codziennej diety oraz nauka umiejętnego przekazywania informacji dotyczących prawidłowego żywienia – to powody, dla których niektóre uczelnie medyczne zdecydowały się na poszerzenie swoich planów studiów o nowy przedmiot jakim jest medycyna kulinarna. Pojawił się on także w naszej uczelni jako przedmiot obowiązkowy dla studentów studiów magisterskich kierunku dietetyka na ścieżce Edukator Zdrowotny w roku akademickim 2021/2022. Składa się on z samych ćwiczeń, podczas których studenci zgłębiają metody nauczania praktycznych aspektów modyfikacji diety.

„Nasi studenci uczą się, jak prowadzić warsztaty zarówno edukacyjne, jak i kulinarne, których celem jest zgłębienie wiedzy praktycznej pozwalającej wprowadzić zmiany dietetyczne w kuchni każdego człowieka. Docelową grupą odbiorców tych warsztatów będą zarówno pacjenci, jak i lekarze oraz pozostały personel medyczny – pielęgniarki, położne czy opiekunowie medyczni. Dzięki zdobytej wiedzy kulinarnej i konkretnemu jej powiązaniu z tłem teoretycznym, tak przeszkolony personel będzie zdecydowanie lepiej przygotowany do pracy z pacjentem nad realną modyfikacją stylu życia” – mówi mgr Baszar El-Helou z Zakładu Żywienia Człowieka WUM, prowadzący w Warszawskim Uniwersytecie Medycznym przedmiot medycyna kulinarna.

Nie byłoby medycyny kulinarnej, gdyby nie coraz bardziej popularna medycyna stylu życia i nieustannie powiększające się grono osób traktujących codzienną dietę, jako jeden z istotnych warunków gwarantujących zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Powszechna wiedza o wpływie spożywanego jedzenia na kondycję zdrowotną doprowadziła do jeszcze wnikliwszego przyjrzenia się zaletom odpowiednio dobranego i przygotowanego żywienia.

Medycyna kulinarna prezentuje podejście, zgodnie z którym żywienie jest jednym z największych czynników ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych, ale też jednym z elementów stylu życia mogącym w znacznym stopniu poprawić stan zdrowia, spowolnić rozwój choroby lub zredukować leczenie farmakologiczne różnych jednostek chorobowych. „Medycyna kulinarna zwraca także uwagę na praktyczne aspekty modyfikacji diety. Jest to taki rodzaj edukacji żywieniowej, który można zastosować na co dzień we własnej kuchni. Dzięki temu pacjent wie, co konkretnie może zrobić, aby dieta spełniała podane przez lekarza wytyczne. Biorąc pod uwagę coraz większy nacisk na rolę czynników środowiskowych w powstawaniu chorób, a także potencjał do korzystnego wpływu na stan zdrowia, medycyna stylu życia oraz medycyna kulinarna stały się gorącym tematem w środowisku medycznym” – mówi mgr Baszar El-Helou.

„Dzięki zdobytej wiedzy kulinarnej i konkretnemu jej powiązaniu z tłem teoretycznym, tak przeszkolony personel będzie zdecydowanie lepiej przygotowany do pracy z pacjentem nad realną modyfikacją stylu życia”

mgr Baszar El-Helou

Mgr Baszar El-Helou

Pierwszym ośrodkiem, który kilkanaście lat temu zdecydował się wprowadzić do programu studiów nauczanie z zakresu medycyny kulinarnej był Tulane University w Stanach Zjednoczonych. Od tego czasu nieprzerwanie coraz więcej uczelni na świecie zaczęło się interesować tą tematyką i rozpoczęło wprowadzać kursy z zakresu medycyny kulinarnej do programu zajęć. Początkowo tylko dla lekarzy, jednak stopniowo, wraz ze wzrastającą popularnością tej dziedziny, zwiększała się także grupa odbiorców praktycznej wiedzy na temat zasad zdrowego żywienia i narzędzi służących do przekazywania porad i konsultacji żywieniowych. Pomimo tego, nadal medycynę kulinarną uznaje się za młodą, dopiero pączkującą dziedzinę. Dlatego często kursy proponowane przez uczelnie mają charakter zajęć nieobligatoryjnych a fakultatywnych. Władze uczelni są ostrożne, najczęściej zanim postanowią włączyć medycynę kulinarną do regularnego programu, muszą się do nowego przedmiotu przekonać.

Również w Polsce zauważyć można stopniowy wzrost zainteresowania tym tematem zarówno wśród studentów, jak i uczelni medycznych. Studenci często widzą potrzebę uzupełnienia planu studiów o taki przedmiot, ponieważ często brakuje im umiejętności przełożenia teoretycznej wiedzy na przydatne dla pacjenta wskazówki.

Mgr Baszar El-Helou zauważa, że studenci na kierunku dietetyka przez cały okres studiów mają kilka przedmiotów, podczas których uczą się praktycznych umiejętności kulinarnych. Dlatego postanowiono wykorzystać ten potencjał i rozwinąć dotychczas nauczane metody edukacji o umiejętność szkolenia innych pacjentów, klientów czy grup zawodowych pod kątem praktycznego przełożenia wiedzy teoretycznej na praktyczną.

„Medycyna kulinarna służy temu, by lekarz umiał przełożyć ogólną informację na kilka praktycznych wskazówek, które pacjent może zastosować w celu wprowadzenia pierwszych korzystnych modyfikacji diety”

mgr Baszar El-Helou

W programach studiów lekarskich zakres informacji dotyczących dietetyki jest ograniczony. Zatem wiedza ta wśród absolwentów jest zbyt skąpa, aby szczegółowo zgłębić praktyczny aspekt każdej diety zalecanej pacjentom. Dodatkowo ze względu na ograniczony czas wizyty lekarskiej i natłok obowiązków pacjent często otrzymuje od lekarza bardzo ogólną wskazówkę dotyczącą np. ograniczenia spożywania soli. Wspomóc lekarza może medycyna kulinarna, uzupełniając jego wiedzę o praktyczne informacje dotyczące żywienia, dostosowane do indywidualnego pacjenta.

„Zadaniem dietetyka jest przełożenie teoretycznej wiedzy na praktyczne wskazówki dla pacjenta. Niestety dietetyka nadal jest dziedziną niedocenianą w polskiej ochronie zdrowia, co sprawia, że pacjenci często pozostają bez przydatnych wskazówek żywieniowych. Medycyna kulinarna służy temu, by lekarz umiał przełożyć ogólną informację na kilka praktycznych wskazówek, które pacjent może zastosować w celu wprowadzenia pierwszych korzystnych modyfikacji diety” – tłumaczy mgr Baszar El-Helou.

Przekazane przez dietetyka i lekarza wskazówki z zakresu medycyny kulinarnej mogą pozwolić pacjentom wprowadzić je w życie i odpowiednio zmodyfikować dotychczasowe przyzwyczajenia żywieniowe. Stosując się do nich, pacjent będzie wiedział, co zrobić, aby jego dieta spełniała wytyczne zalecane przez lekarza. Mgr Baszar El-Helou podkreśla jednak, że oprócz spożywania odpowiednich produktów, równie istotny jest smak przygotowywanych potraw i dodaje, że „pacjenci czasami narzekają, że zdrowe jedzenie nie jest smaczne. Wynika to często z braku umiejętności kulinarnych i wskazówek praktycznych pozwalających tworzyć smaczne potrawy. Jeśli pacjent musi ograniczyć sól w diecie, a nikt nie poinformował go, jak poprawić smak potrawy bez dodatku soli, to nie dziwmy się, że takie potrawy są niesmaczne. Takie sytuacje niestety mogą spowodować u pacjenta większe prawdopodobieństwo rezygnacji ze starań dietetycznych.”– mówi mgr Baszar El-Helou.

Dlatego, jak przekonuje mgr Baszar El-Helou, medycyna kulinarna zwiększa szansę pacjenta na wytrwałość w korzystnych dla zdrowia zmianach dietetycznych. A to właśnie długotrwała zmiana zachowań żywieniowych przynosi najlepsze efekty terapeutyczne. ■

Oprac. Cezary Ksel