



NA STOPĚ NADVÁZE

Internetový občasník 4. číslo / DUBEN 2026

PŘIPRAVIL PRO VÁS

MUDr. MILOŠ RÝC
LÉKAŘSKÝ SUPERVIZOR
PROGRAMU MEDIDIET®

PROČ (A KDY) JE DŮLEŽITÉ SVĚŘIT SE DO RUKOU NUTRIČNÍHO TERAPEUTA?

VYMEZENÍ POJMŮ

Nejdříve si udělejme pořádek v termínech. Výživový poradce, nutriční asistent, nutriční specialista či kouč nemusí být jednou a tou samou osobou.

Rozdíl mezi výživovým specialistou a nutričním poradcem je hlavně ve **vzdělání, kvalitaci a hloubce znalostí**.

Výživový specialista (nutriční terapeut) je zdravotnické povolání, jehož nositel má odborné nebo vysokoškolské vzdělání v oblasti výživy, obvykle spolupracuje s lékaři nebo pracuje v nemocnici.

Nutriční poradce (kouč či asistent) je širším a méně regulovaným označením. Může mít i jen krátký kurz (několik týdnů až měsíců) a obvykle se zaměřuje na zdravý životní styl, jídelníčky pro běžnou populaci, pracuje v poradnách, fitness centrech nebo online. V Česku není označení „nutriční poradce“ právně chráněné, takže ho může používat téměř kdokoliv, kdo si udělá kurz.

Laicky řečeno je **nutriční terapeut** zdravotníkem s dlouhletým studiem výživy a s vazbou na pacienty, chápající problematiku v širších a hlubších souvislostech.

Nutriční poradce je většinou rekvalifikant, nebo DiS, s podstatně povrchnější znalostí problematiky a to pouze ve vztahu ke zdravým jedincům.

Neznamená to ale, že všichni výživoví specialisté jsou borci a všichni nutriční poradci nuly. První jmenovaní by měli být schopni správné výživové intervence u zdravých i nemocných lidí, druhí jmenovaní by se měli zabývat jen a pouze zdravými jedinci a uvědomit si u toho, že těžiště jejich práce je v lifecoachingu.

Medidiet®



KDY JE TEDY TŘEBA VYHLEDAT POMOC?

U chronických dietářů bez výjimky. Těm obvykle nedochází, co je to « metabolický syndrom » a že problém mají (slovy prof. Blackburna) « mezi ušima ».

U jedinců se silnou motivací, ale slabou vůlí. Zde sehraává nutriční terapeut roli trenéra ve fitness, kam také můžeme chodit i bez něj, ale « nedokopeme se k tomu ».

U jedinců nemocných, vyžadujících opatrnost při redukci tělesné hmotnosti (například diabetiků nebo osob, které trpí poruchou příjmu potravy).

U jedinců potřebujících redukovat před plánovanými ortopedickými výkony (například endoprotézou kyčelního nebo kolenního kloubu).

U jedinců, kteří pochopili, jak moc je pravdivé Blackburnovo tvrzení, že « obezita je chronická nemoc, nad kterou se nedá trvale zvítězit a je třeba ji přijmout ... a bojovat ».

„There but for the grace of God or our genes go I.“ („Tam bych mohl být i já – nebýt Boha nebo genů.“)

Blackburn tím chtěl říct, že obezita není jen otázka vůle nebo osobního selhání, ale je výsledkem kombinace genetických predispozic, prostředí (dostupnost kalorických potravin, životní styl), sociálních a behaviorálních faktorů. Všechno toto se může dostat do hlavy pacienta zejména přes šikovného nutričního terapeuta, který musí být i nadaným psychologem.

EXEMPLA TRAHUNT (PŘÍKLADY TÁHNOU)

Dobry výživový specialista je tedy jako dobrý doktor (nebo jakýkoliv jiný šikovný řemeslník). Nenabírá pacienty díky reklamě, ale díky výsledkům své práce, o kterých si pacienti vzájemně řeknou (Francouzi tuto komunikační cestu označují « bouche-oreille », tedy cesta « pusa – ucho »). Neměl by tedy například být sám obézní a neměl by mít nevyřešený vztah k jídlu (či potažmo ke své matce). Měl by být jako dobrý automechanik, který « slyší » problém, už když se se svým autem do jeho dílny blížíte.

Zkrátka **dobry « výživář » je k nezaplacení.** Jen je to s nimi jako – se stejně nepostradatelnými - dobrými psychology. Oba tyto obory jsou, bohužel, zaplevelené neuvěřitelným množstvím zcela nepoužitelných individuů.

MUDr. Miloš Rýc

