

Kaalunõustamise juhtum ja eneseanalüüs nõustamise seisukohalt

Pöördumise põhjus, kaebused: Soovib alla võtta poole aastaga 10 kg (70-lt 60 kg-ni). Kaebab kõhukinnisust.

Vanus, sugu: 34 aastane naine

Füüsiline koormus: 3-4 korda nädalas, 30 min korraga. Viimasel ajal aga trenni ei tee.

Kliendi amet/elukutse/tegevusala
Värbamisspetsialist (istuv töö). Enda teada toksiinidega kokkupuudet pole.

Haigusi ei ole, ravimeid ei tarvita.

Kehakaal: 70,8 kg Pikkus: 165 cm KMI: 26 (ülekaal)

Allergiad, toidutalumus

Arvab, et on laktoositalumus, jogurtit ja kodujuustu tarbib.

Tarbitavad toidulisandid
C vitamiini, Ca-Mg-Zn-D kompleksi (tablettidena).

Väidab, et piim ja muna ei sobi.

Ei talu tugevaid vürtse, küüslauku. Samuti ei tarbi soolast kala, majoneesi, sinepit, hernesuppi, keedetud kaalikat.

Alkoholi tarbib mõnel päeval nädalas.

Esimene kohtumine kliendiga oli 29.01.2013.

Praeguseks oleme kohtunud kolm korda.

Kliendi eesmärgiks on kaalu alandada 10 kilogrammi poole aasta jooksul.

Kliendi **menüüd analüüsides** kasutan kombineeritud TAI programmi ja portsjonitega arvutamist. TAI programmi sisestan paari päeva menüü, et saada aimu, kui palju klient keskmiselt mineraalaineid ja vitamiine tarbib ning ülejäänud analüüsi tegemiseks kasutan portsjonite põhimõtet ning lähtun toitumispüramiidist.

Enne minu juurde jõudmist tarbis klient väga palju magusat, liialdas piimatoodete, lihatoodete, rafineeritud toiduainete ja tärklisega. Kuigi rasvad olid tasakaalus, olid seal ülekaalus transrasvad ning küllastatud rasvad, mis tulid peamiselt kookidest ja muudest maiustustest. Kuna ta kala ei söönud, olid ka oomega- 3 ja oomega-6 rasvhapped tasakaalust väljas. Puu- ja köögivilju, täisteratooteid ja kaunvilju tarbis klient liiga vähe, mis viis selleni, et TAI programmi järgi oli tal puudus pea kõikidest mineraalainetest ja vitamiinidest.

Lisaks kannatas ta kõhukinnisuse all, kuna ta menüüs oli liiga vähe kiudaineid ning liiga palju suhkrut. Vett tarbis ta päeva jooksul piisavalt.

GK oli tal enamuse toidukordade ajal laes tänu maiustustele ning vahepalade ajal (mida ta ei võtnud) langes aga liiga madalale. Päeva keskmine GK oli 86, mis soodustab kaalutõusu. Kaloraaž tuli täis vaid tänu suurele magusa söömisele.

Rääkisime köögiviljade, puuviljade, täisteraviljade ja kaunviljade tähtsusest ning soovitasin tal nende osakaalu tõsta, samal ajal vähendada punase liha, rafineeritud toiduainete ja kartuli tarbimist. Nii saab ta kätte rohkem kiudaineid, kõht on rohkem täis ning ta saab kätte mineraalained ja vitamiinid, mis tagavad ensüümide toimimise. Samuti soovitasin tal tagasi tõmmata piimatoodete tarvitamist, ka laktoosivabade

toodete osas. Õpetasin vahepalasid tarbima ning kombineerima süsivesikuid valkude või rasvadega, et hoida kõht täis ning veresuhkur kontrolli all. Seletasin lühidalt, et kaalulangetamisel on oluline hoida veresuhkur tasakaalus ning seda, et kalorit ei ole võrreldavad ja ainult kalorit ei ole olulised. Samuti soovitasin tal süüa rohkem kala ning jälgida, et enamus rasvadest tuleks tervislikumatest allikatest (pähklid, avokaado, kala jne.). Soovitasin tal hakata vähendama suhkru kogust tees ja kohvis.

Esimese nõustamise eneseanalüüs: Kuna alles alustasin nõustamisega, siis esimene kord ei tulnud eriti hästi välja. Kippusin pigem loengut pidama ning ei lasknud kliendil piisavalt kaasa rääkida. Tahtsin talle kõigest rääkida ning ühel hetkel sain aru, et see läheb kliendi jaoks väga segaseks. Kasutasin üldistavaid väljendeid nagu „liiga vähe kiudaineid“ või „liiga palju suhkrut“, mis tekitas kliendis kaitsereaktsiooni, tõrksust ning eneseõigustust. Samuti tundsin, et ma ise ei olnud piisavalt ette valmistunud enne kohtumist. Läksin nõustamisele vaid kliendi menüü näpus ning peamiste märkmetega, kuid oleksin pidanud paremini analüüsima tema toitumist püramiidi järgi (GK-st oli mul siis veel vaid üldteadmised, ei olnud menüü koostamist õppinud). Samuti oleksin pidanud kliendi kaasama tegevusse ja laskma tal endal oma menüüd analüüsida.

Toitumisnõustamise plaan: leppisime kokku kohtuda kolm korda. Järgmistel kordadel vaatame koos üle selle, kuidas klient on järginud soovitusi ning selle, missugused on takistused.

Teine kohtumine

Peale meie esimest kohtumist vahetas klient töökohta. Uus töökoht oli talle väga meeltnud ning pakkus rohkelt tegemist. Kohtumisel tuligi välja, et ta ei olnud mu nõuandeid kuulda võtnud, sest oli olnud tööasjadega väga hõivatud. Tema kaloraaž oli langenud kriitiliselt madalale (u 900 kcal päevas) ning ta jättis toidukordi vahele, eriti lõunaid. GK oli langenud 50-le. Tema väitel käisid uued töökaaslased liiga vara lõunal ning tal oli nii palju tööd, et raske oli leida vaba aega söömiseks. Samuti ei söönud ta alati vahepalasid. Eelmisest kohtumisest saadik oli ta kaotanud 6kg, kuid seda mitte tervislikul viisil. Pigem on see seotud ülimadala kaloraaži ning nälgimisega. Kui klient taolist toitumist jätkab, aeglustub ta metabolism ning hiljem taas rohkem sööma hakates tõuseb ka kaal.

Menüüs oli palju kohukest, kohupiimakreeme, maitsestatud jogurteid, komme, kuid veidi vähem kooke ja saiakesi kui varem. Suhkrut oli tal menüüs endiselt liiga palju. Puudu jäi ka puu- ja köögiviljadest, täisteratoodetest, kasulikest rasvadest ja kaunviljadest, mis jätavad ta ilma B-grupi vitamiinidest. Vett joob piisavalt. Endiselt oli probleemiks küllastatud rasvad ning oomega-3 ja oomega-6 rasvhapete tasakaal. GK oli enamuse päevast liiga madal, mida ta kompenseeris magusa tarbimisega. Positiivsena oli ta vähendanud lihatoodete, tärklise ja rafineeritud toodete osakaalu üsna normi piiresse ning tegelikult oli ka üldine suhkru tarbimine võrreldes eelmise korraga vähenenud.

Nõustamise kirjeldus: Nõustamise osas olin seekord targem. Küsisin kliendi käest palju küsimusi ning kaasasin teda menüü analüüsimisse. Lasin tal endal oma toiduportsjoneid kohapeal arvutada (põhinedes menüül, mis ta mulle saatis) ning pärast seda tunnistas ta ise, et sööb liiga palju rafineeritud suhkrut, kuigi ei arvanud, et need kogused nii suured on. Uurisin seost emotsioonide ja söömise vahel. Ta tunnistas, et ei ole otseselt emotsionaalne sööja, kuid kipub vahel kompenseerima üksindustunnet toiduga (pole lähisuhet). Samas on ta positiivse hoiakuga. Kuna vahetas töökohta, siis tunneb, et see mingil määral täidab mingit tühja kohta ta elus. Ta arvas ka, et magusa söömine võib tal mingist igatsusest tulla ning ei tahaks kuidagi koogitükist loobuda ka kaalu alandades. Küsisin, kumb on ta prioriteet - kas koogitükk või kaalu alandamine ning see pani ta mõtlema. Lõpuks jõudis ta ise järeldusele, et ilmselt ikkagi kaalulangus ning lubas sellele mõelda, enne kui midagi magusat jälle suhu paneb. Üldiselt kasutasin avatud küsimusi ning klient jõudis ise järeldustele ning võttis seeläbi ka

vastutuse. Võrreldes eelmise korraga kaasasin ma teda rohkem ning ta oli ka väga avatud ning valmis mulle kõigest rääkima ning soovitusi vastu võtma. Lasin kliendil ise arutleda selle üle, kuidas ta saaks lõunale minna ning arutlesime selle üle, kuidas ta saab tervislikult maiustada. Ta lubas spetsiaalselt söömiseks aja leida. Õpetasin GK järgimist ning andsin kaasa GK tabeli. Lõpuks käisime veelkord üle eelmise korra soovitused.

Kolmandaks kohtumiseks, mis toimus märtsis, oli tal endiselt veel probleeme magusa tarbimisega ning endiselt oli ta menüüs veidi liiga vähe köögivilja, puuvilja, teravilja ja kaunvilja. Ehk siis toiduaineid, mis oleks kiudainerikkad, täidaksid kõhtu ning annaksid talle vajalikke toitaineid. Tema toiduportsjonid aga olid kindlasti positiivses suunas muutunud:

Köögiviljad:	1.7 portsjonilt 3.4 portsjonile
Puuviljad:	1.6 portsjonilt 2.6 portsjonile
Täisteratooted:	1.7 portsjonilt 1.9 portsjonile
Rasvad:	5.6 portsjonilt 4.9 portsjonile
Kaunvili:	endiselt olematu
Kana, kala, muna:	1 portsjonilt 2.1 portsjonile
Piimatooted:	2.6 portsjonilt 2 portsjonile
Punane liha, tärklis, rafineeritud tooted:	jooksvalt alla 1 portsjoni päevas
Maiustused:	13.4 portsjonilt 7.7 portsjonile

Tema toiduvalikud (kui maiustused välja arvata) olid muutunud palju tervislikumateks, eriti rasvade poolest (avokaado, pähklid). Endiselt ei söö ta piisavalt kala ja ma soovitasin tal teha kalaõli kuuri.

Nutridata järgi on tal puudu peamiselt Ca, Zn ja Fe, samuti mõnest B grupi vitamiinist, kuid ülejäänud toitaineid saab normi piires. Positiivne on ka veel see, et toortoidu osakaal ta menüüs on hüppeliselt kasvanud.

Kaal on tal hetkel pidama jäänud (umbes 65kg), kuid see on üsna mõistetav, kui vaadata GK-d, mis on keskmiselt 62 hetkel. Tema GK ajavad kõrgeks just maiustused, mida ma talle ka selgitasin. Jõudsime kokkuleppele, et ta vähendab esialgu maiustuste söömist 7-lt päevalt nädalas 3-le päevale nädalas ja vaatame sealt edasi. Praegu tuleb tema kaloraaž vaevu-vaevu täis ning seda peamiselt tänu magusale. Kui ta seda aga vähendab, siis tuleb tal tõsta köögiviljade, puuviljade ja täisteratoodete osakaalu, et need oleksid normaaltasemel ning et kompenseerida vähenenud kaloraaži.

Plaanisime kohtuda veel paar korda, et keskenduda tervislikele magusainetele ja maiustustele ning tegeleme kõhukinnisusega. Kõhukinnisus peaks hakkama vaikselt taanduma, kui ta veelgi köögiviljade osakaalu menüüs tõstab. Oleksin võinud kliendile kohe alguses rääkida talumatust tekitavate toiduainete toimest kehakaalule ja kõhukinnisusele.