



Õppekava  
**FUNKTSIONAALSE TOITUMISE TERAPEUT**  
**(IV ja V moodul)**

Õppekava nimetus:	FUNKTSIONAALSE TOITUMISE TERAPEUT
Õppekavarühm:	Teraapia- ja taastusravi
Õppe eesmärk:	Koolituse tulemusena on õppijal oskus valida vastavalt kliendi haigusseisundile toitumuslik lähenemine ja eridieet, anda kohaseid tõenduspõhiseid toitumissoovitusi ja juhendada toitumisterapeutidest ja funktsionaalse toitumise nõustajatest koosnevat meeskonda
Hariduse liik:	Täienduskoolitus
Õppekeel:	Eesti keel
Koolituse liik:	Töölane koolitus
Õppekava maht:	IV ja V moodulis kokku 860 tundi (sh 199 tundi teooria- ja 113 tundi praktikaõpet, 280 tundi superviseeritud praktikat, 268 tundi iseseisvat tööd)
Õppeaeg:	24 kuud
Õppetöö korraldus:	Teooria- ja praktikaõpe, iseseisev õpe, superviseeritud praktika
Õpingute alustamise tingimused:	IV moodulis on nõutav toitumisenõustaja või -terapeudi õppe lõpetamine. V moodulis on nõutav kõrgharidus ja toitumisterapeudi õppe läbimine.
Lõpetamise tingimused:	Õpilasele antakse tunnistus, kui kõik arvestused on sooritatud
Lõpetamisel antav dokument:	Tunnistus Funktsionaalse toitumise terapeudi programmi läbimise kohta

Anneli Sootsi Koolitus OÜ - Kalevi 108 Tartu  
+372 7441 340 - [annely@tervisekool.ee](mailto:annely@tervisekool.ee) - [www.tervisekool.ee](http://www.tervisekool.ee)  
Registrikood 10536322  
Majandustegevusteate nr 169677

## **Õppekava koostamise alus**

Toitumisterapeudi kutsestandard tase 6; Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni (ETTA) toitumisterapeutide tööle esitatavad nõuded ja erinevate tasemete terapeutide kompetentside kirjeldused ([www.toitumisterapeudid.ee](http://www.toitumisterapeudid.ee)). ETTA ja Tervisekooli funktsionaalse toitumisteraapia tasemel haigustepuhuse toitumise juhised. Juhendmaterjal täienduskoolituse õppekava koostamiseks, EV Haridus- ja Teadusministeerium, 2016.

## **Teadmiste ja oskuste alused**

Arstide ravijuhised, mis sisaldavad toitumissoovitusi. Riiklikult tunnustatud toidu- ja toitumissoovitused; mujal maailmas rakendatavad toitumissoovitused (nt Põhjamaade, Vahemeremaade jt); EV seadusandlus. Toitumisterapeudi kutsestandard ja praktiseerivate toitumisterapeutide (ETTA) poolt koostatud dokumendid: toitumisteraapia näidustused ja sihtgrupid, toitumisala spetsialistide kirjeldused, toitumisterapeudi kompetentsuse tasemed. Funktsionaalse toitumise terapeudi tegutsemisjuhised erinevate terviseprobleemide korral. Meeskonnatöö põhimõtted tervisehoolduse meeskonnas töötamisel ning erinevate meeskonnaliikmete funktsioonid.

## **Kooli lõpetava terapeudi kompetents**

Kooli lõpetav õpilane on suuteline pakkuma kvaliteetset ja nõuetekohast toitumisteraapia teenust erinevatele elanikkonna gruppidele.

Kooli lõpetanud terapeut on saanud vastavalt õppekavale ettevalmistuse:

- toitumisoõpetamise ja -teraapiaalase teadmise kasutamiseks töös klientidega,
- elukestvaks õppeks ja oma isiku arendamiseks,
- meeskonnatöökäitumise kutsealade töötajatega,
- vastutuse kandmiseks teenuse kasutajate, oma ametkonna ja ühiskonna ees,
- isiku inimvääriskuse austamiseks ja kliendi kohtlemiseks võrdväärse partnerina.

Isikunõuded, mida püütakse õpilases õppekava jooksul arendada:

- Hoolivus
- Empaatiavõime
- Positiivne eluhoiak
- Korrektsus
- Tolerantsus
- Pingetaluvusvõime
- Koostöövõime

## **TOITUMISTERAPEUDI ÕPE TERVISEKOOLIS**

Tervisekoolis koolitatakse toitumisoõpetajaid ja -terapeutide alates aastast 2007 (EV Haridusministeeriumi litsentsi alusel juulini 2016). Õppekava on pidevalt täiendatud toitumisterapeutide tööle esitatavate nõuete ja vajaduste muutudes. Tervisekool on osalenud toitumisoõpetaja ja toitumisterapeudi kutsestandardite väljatöötamisel (2013 ja 2018) ning alates aastast 2008 panustanud töötavate toitumisoõpetajate täiendkoolitusse ning eriala edendamisse erialaühingute ETNÜ (Eesti Toitumisoõpetajate Ühendus) ja ETTA kaudu.

2018. aastal muudeti toitumisterapeudi õppekava vastavalt uuele kutsestandardile. Toitumisterapeudiõpe koosneb kahest osast: toitumisterapeudiõpe ja süvendatud jätkuõpe ehk funktsionaalse toitumisterapeudi õpe.

Õpilastele pakutakse tänapäevaseid toitumisteraapia-alaseid teadmisi. Õppematerjalid on pidevalt uuendamisel, nendes kajastuvad uued tõenduspõhised teadmised.

## **SIHTGRUPP**

Toitumisterapeudi õppe lõpetanud kõrgharidusega inimesed, kes soovivad töötada funktsionaalse toitumise terapeudina.

- IV moodulit saab läbida täiendkoolitusena ka tervisenõustaja toitumise alal (ei anna õigust tegutseda toitumisterapeudina).
- V moodulisse saab edasi minna vaid toitumisterapeut, kes on läbinud nii III kui IV mooduli.

## **ÕPPE MAHT ja ÜLESEHITUS**

Õpe jaguneb auditoorseks teooria- ja praktikaõppeks, iseseisvaks õppeks ning superviseeritud praktikaks.

### **Funktsionaalse toitumise terapeudi õpe on toitumisterapeudi jätkuõpe ja jaguneb kaheks mooduliks (baasõpe ehk IV moodul ja väljaõpe ehk V moodul).**

Funktsionaalse toitumise terapeudi õppe maht on IV ja V moodulis kokku 900 tundi (sh 228 tundi teooria- ja 100 tundi praktikaõpet koolikeskkonnas, 264 tundi superviseeritud praktikat ja 128 tundi iseseisvat tööd ja 140 tundi funktsionaalse toitumise teraapia juhiste koostamist).

- **IV moodul** kokku 160 tundi (sh 39 tundi teooria- ja 41 tundi praktikaõpet, 48 tundi superviseeritud praktikat ja 32 tundi iseseisvat tööd).
- **V moodul** kokku 700 tundi (sh 160 tundi teooria- ja 72 tundi praktikaõpe), 232 tundi superviseeritud praktikat, 236 tundi iseseisvat tööd (sh 140 tundi funktsionaalse toitumise teraapia tõenduspõhiste juhiste koostamist).

IV moodulit võib läbida täiendkoolitusena ka tervisenõustaja toitumise alal, et töötada haigetega eridieetide nõustajana toitumisterapeudi/funktsionaalse toitumise terapeudi juhendamisel ja tema meeskonnas.

## **KOOLI VASTUVÕTU TINGIMUSED**

- IV moodulisse astumiseks peab olema läbitud tervisenõustaja toitumise alal õpe (II moodul) või toitumisterapeudi õpe (III moodul).
- V moodulisse astumiseks peab olema kõrgharidus ja läbitud nii III kui IV moodul.

## **ÕPPETÖÖ ON ÕPILASTELE TASULINE**

Õppemaksu tasutakse igakuiselt arve alusel enne vastava tsükli toimumist. Õppemaksust saab õppija vabastada peale lepingu lõpetamist kooliga. Vaata õppetasu maksmise korda Tervisekooli kodulehelt.

## **ÕPPEBAAS**

Teooria- ja praktikaõpe toimub Tervisekooli ruumides Kalevi 108 Tartus ja Pirita tee 26c-33 Tallinnas, teooriaõppe päevi viiakse ka läbi skype/webinari teel. Koolil on õppetöökõks sisustatud ruumid ning grupitöö ruum/ruumid. Koolil on vajalikud õppe- ning näitlikustamise vahendid, eestikeelsed raamatud (k.a kooli poolt koostatud õpikud) ja funktsionaalse toitumisteraapia võõrkeelsed õpikud (vajalikud peatükid on õpilaste jaoks kodulehel kättesaadavad). Kool pakub õpilastele ja kooli lõpetanud praktikutele eesti keeles lugemiseks ja töös kasutamiseks vajalikku materjali kooli kodulehel.

Superviseeritud praktika toimub õppurite töökohal ja kodus ning kooli nõustamiskabinetis.

## **KOOLITAJAD**

Funktsionaalse toitumise terapeudiõppe haigustepuhuse toitumise teema koolitajad peavad olema erialase hariduse (toitumisterapeudi või funktsionaalse toitumise terapeudi või funktsionaalse meditsiini arsti) ja pedagoogilise ettevalmistusega.

- Nõustamise ja kliendisuhtluse koolitaja peab olema saanud psühholoogi/nõustaja/suhtlemistreeneri väljaõppe.
- Haigusõpetuse teemade koolitajatel on soovitatav omada toitumisterapeudi haridusele lisaks arsti haridust.
- Funktsionaalse toitumise teooria- ja praktikajuhendajad on funktsionaalse toitumise terapeudi taseme ettevalmistusega praktikud.

Vt konkreetsete koolitajate kohta infot Tervisekooli kodulehelt.

## **ÕPPEMEETODID**

Auditoorses õppes kasutatakse peamiselt loenguvormi, seminar-arutelusid, grupitööd, ajurünnakut. Mõningad teooriaõppe päevad toimuvad loenguvormis skype/webinari vahendusel. Praktikal koolikeskkonnas kasutatakse menüüde analüüsimist, juhtumite lahendamisi, rollimänge, praktiliste oskuste treeninguid.

Igale õppetsüklile järgneb iseseisev töö õppematerjaliga. Iseseisev töö seisneb töös õpikute, loengumaterjali ja kirjandusega, kuid iseseisvaks tööks antakse õpilasele ka ülesandeid (tõendus põhise materjali leidmine, kontrolltööd, juhiste ja menüüde koostamine).

Superviseeritud praktika seisneb klientide praktilise nõustamise ja juhtumite kirjutamise juhendamises õpetajate poolt.

## **HINDAMINE, ÕPPE LÕPETAMISE TINGIMUSED**

Õpilane lubatakse arvestusele, kui ta on osalenud vähemalt 80% auditoorse töö tundides ja 100% praktikaõppes. Õpilane saab tunnistuse, kui kõik arvestused on sooritatud.

Arvestused loetakse arvestatuks/mittearvestatuks.

## **Kordusarvestused ja korduseksam**

Arvestuse ja eksami mittesooritanud õpilane saab loa arvestust veel kaks korda sooritada.

## KOOLITUSE EESMÄRGID, ÕPIVÄLJUNDID, ÕPPE SISU JA – MATERJALID

### IV MOODUL

#### FUNKTSIONAALSE TOITUMISE TERAPEUDI BAASÕPE (FUNKTSIONAALSE TOITUMISE NÕUSTAJA TÄIENDÕPE)

##### IV mooduli eesmärk

Koolituse tulemusena on õppijal vajalikud teadmised toitumisteraapias kasutatavatest eridieetidest ja nende juhendamisest funktsionaalse toitumise terapeudi meeskonnas.

##### IV mooduli õpiväljundid

Koolituse lõpuks õppija:

- tegutseb funktsionaalse toitumise terapeudi (FTT) juhiste järgi ja talle tagasisidet andes tema meeskonnas.
- juhendab klientide toidumuutusi ja FTT poolt määratud eridieete.
- omab kogemust välistamisdieetide juhendamisel FTT meeskonnas.
- teab oma pädevuse piire terviseprobleemidega klientide toitumisenõustamisel.

##### ÕPPE SISU JA MAHT, ÕPPEMEETODID JA – MATERJALID

AUDITOORSE TÖÖ AINEKAVA	Õppemeetod
<b>FUNKTSIONAALNE TOITUMINE</b>	
Funktsionaalne lähenemine kliendi probleemidele ja kliendi käsitus funktsionaalses meditsiinis. Funktsionaalne toitumine ja toitumisenõustamine. Funktsionaalse toitumise nõustaja (FTN) pädevus ja koht meeskonnas, koostöö funktsionaalse meditsiini, arstide ja toitumisterapeutidega. Füsiobiokeemiline ja psühhosotsiaalne lähenemine inimese tervisele. Praktilised näited funktsionaalse toitumise terapeudi ja – nõustaja meeskonnatööst.	8h teooriaõpet
<b>SEEDE-ELUNDKONNA ERIDIEEDID JA NENDE JUHENDAMINE</b>	
Erinevad soolehaigused ja toitumine, erineva tasemega spetsialistide kompetents, koostöö. Juhised FODMAP dieedi juhendajale (dieedi määramisest dieedist väljatulemiseni. Juhised SCD dieedi juhendajale (dieedi määramisest dieedist väljatulemiseni) Dieetide juhendajaks saamiseks (arvestuse saamiseks) peab juhendama supervisiooni all neid dieete reaalses nõustamissituatsioonis - siis väljastatakse vastav tunnistus (vt superviseeritud praktika V moodulis).	1h teooriaõpet 7h praktikaõpet koolikeskkonnas
<b>DETOKSIFIKATSIOON PRAKTIKAS</b>	
Detoksifikatsiooni teooria ja menüüde kasutamine reaalses klienditöös. Erinevad keerulised kliendijuhtumid ja meeskonnatöö.	2h teooriaõpet 6h praktikaõpet koolikeskkonnas
<b>TOIDUTALUMATUSE TEORIA JA TESTIDE PRAKTIKA</b>	
Toiduallergia ja -talumatuse erinevus, vormid, väljendumine, testimine. Immuunsüsteemi toimimine – lühiülevaade, sh erinevate leukotsüütide/vere valgeliblede funktsioonid. Uuemad teaduslikud tõendused kaseiinitalumatusele ja mittetsöliaakilisele	4h teooriaõpet 4h praktikaõpet koolikeskkonnas

gluteenitalumatusele. Opioidsete peptiidide test. Toitumisnõustaja ja -terapeudi pädevus ja teiste spetsialistidega koostöö vajadus. Teadusuuringud selle testi soovitamise tõenduseks. Erinevate testide nõustajaks saamiseks tuleb sooritada arvestus (vt superviseeritud praktika V moodulis).	
<b>LAPS ERINEVATES EAPERIOODIDES. HAIGE LAPS PERES. LAPSE JA PERE NÕUSTAMINE</b>	
Lapse areng, erinevate eaperioodide iseärasused. Arenguteooriad. Lapsepõlve mõju täiskasvanutel. Perekond erinevates eluperioodides ning perenõustamise alused. Lapse depressioon jt vaimsed häired ning toitumisnõustamine. Koostöö psühholoogide ja psühhiaatritega.	16h teooriaõpet
<b>KLIENDI MOTIVEERIMINE, ERINEVAD NÕUSTAMISES KASUTATAVAD MEETODID. LÄBIPÕLEMISKINDLUSE LOOMINE.</b>	
Toitumisnõustaja/-terapeudi tööks vajalike terapeutilise suhtlemistehnikate praktiseerimine. Kliendi motiveerimise tehnikad. Töö iseendaga, kui kliendid ei edene. Eneseabi. Probleemilahendusprotsessi kasutamine töös iseenda ja klientidega.	4h teooriaõpet 4h praktikaõpet
<b>MEESKONNATÖÖ ALUSED ja praktika</b>	
FTN ja FTT baasteadmistega TT tööpraktika. Juhtumianalüüsid. Jätkukoolitusega toitumisnõustaja (funktsionaalse toitumise nõustaja), toitumisterapeudi ja FTT pädevused ja meeskonnad. Meeskonnatöö alused. Praktilised kliendijuhtumid. Meeskonnatöö harjutused	4h teooriaõpet 4h praktikaõpet
<b>EAKALE JA LAPSELE MENÜÜ KOOSTAMINE FTT POOLT ETTEANTUD JUHISTE JÄRGI</b>	
Praktiline töö kliendijuhtumitega. Erinevas vanuses haiged lapsed, kelle puhul peab juhendama eridieete. Haige eakas, kes vajab eridieeti. Juhtumianalüüsid, menüüde koostamine.	8h praktikaõpet
<b>ARVESTUS</b>	
Arvestusel demonstreerib jätkukoolituse saanud toitumisnõustaja/-terapeut oma pädevust funktsionaalse toitumise terapeudi meeskonnaliikmena, eridieedi menüüde koostamise oskust ning võimet funktsionaalse toitumise terapeudi meeskonnas töötada.	8h praktikaõpet
<b>Kokku</b>	39h teooriaõpet 41h praktikaõpet
<b>ISESEISEV TÖÖ kokku</b>	<b>32h</b>
<b>SUPERVISEERITUD PRAKTIKAT kokku</b>	<b>48h</b>
<b>KOKKU</b>	<b>160h</b>

## **ÕPPEMATERJALID FUNKTSIONAALSE TOITUMISE TERAPEUDI BAASÕPPES (IV moodulis)**

Õpilased pääsevad õppematerjalidele ligi läbi Tervisekooli kodulehe.

### **Funktsionaalne toitumine, detoksifikatsioon praktikas**

- Tervisekooli detoksifikatsioonimenüü koostamise juhised.
- Sydney MacDonald Baker jt (2010). „Textbook of Functional Medicine“ detoksifikatsiooni pt.
- Ann Woodruff Beirne & Lorraine Nicolle (2010). „Biochemical Imbalances in Disease: A Practitioner's Handbook“ detoksifikatsiooni pt.

### **Seede-elundkonna haigused ja eridieedid, nende juhendamine.**

- Tervisekooli õppematerjalid:
  - „Seedetrakti ehitus ja füsioloogia“ 2018.
  - „Seedimise toetamine toiduga“, 2018.
  - „Tervisenõustaja toitumise alal taseme juhised seedekulgla seotud vaevuste puhul nõustamiseks“.
  - „FODMAP dieet, dieedijuhised ja menüü näidis“, 2019.
  - „SCDieedi juhised ja menüü näidis“, 2019

### **Toidutalumatus**

- Toidutalumatus koostatud tõendus põhine õppematerjal, 2017.
- ETTA juhised erineval tasemel toitumishäirete toidutalumatus testide põhjal nõustamiseks.

### **Laps erinevates eaperioodides. Haige laps peres. Lapse ja pere nõustamine.**

- TÜ psühholoogia ja pereteraapia koolituste baasil valmistatud „Arengu- ja perekonnapsühholoogia õppematerjal“.
- „Tervisekooli õppematerjal selektiivse ja sensoorse söömishäire puhul“, 2018.

### **Nõustamise alused**

- Anneli Soots (2018). „Nõustamise alused. Läbipõlemise ennetamine nõustamistöös“, Tervisekool: Tartu (paberandjal ja e-versioon).
- Stephen Rollnick (2011). „Motiveeriv intervjuerimine tervishoius“, (e-versioon).

### **Meeskonnatöö alused ja praktika**

- „Meeskonnatöö alused“, Anneli Soots, õppematerjal 2019.

### **Eakale ja lapsele menüü koostamine FTT poolt etteantud juhiste järgi**

- Anneli Soots jt (2016). „Laste toitumine ja tervis“, Kirjastus Pegasus.
- Kai Saks jt (2017). „Gerontoloogia“, Tartu Ülikooli Kirjastus (e-versioon).
- Tervisekooli ja ETNÜ juhised erinevas vanuses lapsele menüü koostamiseks.

## HINDAMISMEETODID JA -KRITERIUMID IV moodulis

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUM
5 FTN (funktsionaalse toitumise nõustaja) tasemel kliendi, 1 väikese lapsega perekonna, 1 eaka ja 1 seede-vaevustega kliendi nõustamine koostöös funktsionaalse toitumise terapeudiga. Nõustamiste kokkuvõtte esitamine koolile (sh meeskonnatöö kirjeldus).	8 nõuetekohase nõustamise kogemus, sh vähemalt 2 toidutalumatus nõustamist koostöös funktsionaalse toitumise terapeudiga (FTT)
Vähemalt 2 nõuetele vastava menüü koostamine ja koolile esitamine <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 eridieedi menüüd</li><li>- 1 detoksifikatsioonimenüü.</li></ul>	On esitanud 2 nõuetekohast menüüd; juhised menüü koostamiseks on saadud FTT'lt.
Kontrolltööd teemadel: <ul style="list-style-type: none"><li>- Toidutalumatus</li><li>- Detoksifikatsioon</li><li>- Seedimise toetamine toitumisega</li><li>- Lapse toitumisenõustamine</li><li>- Eaka toitumisenõustamine</li></ul>	100% vastustest on õpetaja poolt õigeaks loetud.
Lõpuvestlus õpetajaga. Teema: pädevuspiirid ja meeskonnatöö.	Õpilane demonstreerib oma vastuste ja juhtumianalüüsidega kompetentsi töötamiseks FTT meeskonnas ja iseseisvalt.

Õpilane lubatakse lõpetamisele, kui kõik arvestused on sooritatud.

### IV MOODULI LÕPUS VÄLJASTATAV TUNNISTUS

IV mooduli läbinud õpilasele väljastatakse FUNKTSIONAALSE TOITUMISE NÕUSTAJA TUNNISTUS (juhul kui ta ei jätka funktsionaalse toitumise terapeudi õppes ehk V moodulis).

Funktsionaalse toitumise nõustaja õppe läbimine ei anna kompetentsust juhendada FODMAPI ja SCDieeti, nende juhendajaks saamiseks peab olema läbitud lisakoolitus ja saadud eraldi tunnistus (vt seedetrakti terviseprobleemidega isikute toitumisenõustaja koolitust).

Funktsionaalse toitumise nõustaja õppe läbimine ei anna kompetentsust toidutalumatusete haiguste puhul määrata, see on funktsionaalse toitumise terapeudi kompetents.

Et saada teatud testi nõustajaks, tuleb läbida vastav lisakoolitus V moodulist (vt Toiduallergia- ja -talumatuse testide nõustaja koolitus).



## KOOLITUSE EESMÄRGID, ÕPIVÄLJUNDID, ÕPPE SISU JA – MATERJALID

### V MOODUL

#### FUNKSIONAALSE TOITUMISE TERAPEUDI ÕPE

##### V mooduli eesmärk

Koolituse tulemusena on õppijal oskus valida vastavalt kliendi haigusseisundile toitumuslik lähenemine ja eridieet ning anda kohaseid tõenduspõhiseid toitumissoovitusi ja juhendada toitumisterapeutidest ja funktsionaalse toitumise nõustajatest koosnevat meeskonda.

##### V mooduli õpiväljundid

Koolituse lõpuks õppija:

- mõistab kehas toimuvate haiguslike protsesside füsioloogiat ja biokeemiat ning tunneb funktsionaalse meditsiini algtõdesid.
- mõistab kehafunktsioonide seotust toitumisega ja oskab oma töös kasutada füsiobiokeemilist ja psühhosotsiaalset lähenemist, määrates dieete ja toidulisandeid vastavalt kehafunktsioonide häiretele ning kindlustades kliendi turvalisuse.
- tunneb haigusseisundeid, mille puhul on olemas tõenduspõhised andmed nende seostest toitumise/toitainete puudusega:
  - o tunneb immuunsüsteemi, mõistab selle toimimise aluseid ja oskab anda toitumisalast nõu ning määrata välistamisdieeti autoimmuunhaigusega kliendile;
  - o tunneb põhjalikumalt seedesüsteemi ning kehas toimuvaid mehhanisme, mis seostavad seedesüsteemi teiste keha süsteemidega;
  - o tunneb kehas toimuvaid detoksifikatsioonimehhanisme ning oskab neid mõjutada toidu ja toidulisandite abil, kindlustades kliendi turvalisuse;
  - o oskab hinnata haige seisundit, näidustusi dieetideks ning määrata haiguspuhuseid dieete (SCD, GK, detoksidieet, FODMAP, histamiinitalumatuse dieet jt), **kindlustades keha toitainetevajaduse ka piirangutega dieetide puhul**;
  - o tunneb mõningaid bioloogilise/funktsionaalse meditsiini teste ja teab nende teostamisel ning interpreteerimisel meeskonnatöö vajalikkust.
- tunneb meeskonnatöö ja juhtimise põhimõtteid, et juhtida toitumisterapeutidest ja funktsionaalse toitumise nõustajatest koosnevat meeskonda.
- oskab interpreteerida toitumisterapeudi töös vajalikke vere analüüse ning teeb nende alusel nõu andmisel koostööd teiste spetsialistidega.

#### ÕPPE SISU JA MAHT, ÕPPEMEETODID JA – MATERJALID

AUDITOORSE TÖÖ AINEKAVA	Õppemeetod
<b>FUNKSIONAALSE TOITUMISTERAAPIA (FTT) ALUSED, ERIALA EDENDAMINE JA MEESKONNATÖÖ</b>	
Projektitöö jm eriala edendav tegevus. Koostöö/meeskonnatöö, meeskonna juhtimine. Funktsionaalse toitumise terapeut ettevõtjana. Seadusandlus. Praktika: Toitumisteraapia protsess. Toitumisteraapia juhtumid. Toitumisteraapia skeem autismi toitumisteraapia näitel.	8h teooriaõpet

<b>KEHA JA VAIMU SEOSD. PSÜHHOSOMAATIKA. PSÜHHOTERAAPIA ALUSED, KLIENDI MOTIVEERIMINE, LÄBIPÕLEMISKINDLUSE LOOMINE, NÕUSTAMISES KASUTATAVAD MEETODID</b>	
<p>Psühhosomaatika, kehaliste terviseprobleemide seos depressiooni ja psüühilise stressiga. Haigused, millel on tugev seos psüühikaga, kehalised haigused, millel ei ole kehalist põhjust.</p> <p>Erinevad lähenemised ja teraapiad söömisega seotud probleemidele. Terapeutilised suhtlemistehnikad, kliendi motiveerimise tehnikad. Töö iseendaga, kui kliendid ei edene. Eneseabi. Probleemilahendusprotsessi kasutamine töös iseenda ja klientidega.</p>	<p>8h teooriaõpet</p>
<b>PSÜÜHIKAHÄIRETE TOITUMISTERAAPIA. RASKE KLIENDI NÕUSTAMINE (sh psüühikahäirega kliendi nõustamine koostöös teiste spetsialistidega.</b>	
<p>Levinumad psüühikahäired, nende olemus, ravi, psühhoterapia ja toitumisteraapia. Autismispektri häire näide.</p> <p>Aju ja soolestiku seos.</p> <p>Praktika: Raske kliendi nõustamine. Koostöö psühhiaatrite ja psühhoterapeutidega. Läbipõlemine ja enesehoid.</p>	<p>24h teooriaõpet 8h praktikaõpet</p>
<b>ERINEVAD VERE ANALÜÜSID TASAKAALUTUSTE HINDAMISEKS KEHAS (VERE KEEMIA I osa)</b>	
<p>Vere analüüside interpreteerimine ja toitumise/toidulisandite soovitusd nõustaja/terapeudi pädevusest lähtuvalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hemogramm (sh vere vormelemendid, leukogramm ja hemoglobiin) ja põletikunäitajad</li> <li>- Veresuhkur ja glükosüülitud hemoglobiin</li> <li>- Verelipiidid: triglütseriidid, üldkolesterool, LDL ja HDL lipoproteiinid</li> <li>- Maksa funktsiooni näitajad (bilirubiinid, ALAT, ASAT, GGT)</li> <li>- Rauapuudusaneemiale viitavad näitajad</li> <li>- D vitamiin</li> <li>- Foolhape ja B12-vitamiin</li> <li>- Homotsüsteiin</li> </ul>	<p>8h teooriaõpet 16h praktikaõpet</p>
<b>VERE KEEMIA II osa</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vitamiinid ja mineraalained</li> <li>- Hormoonid</li> <li>- Valguainevahetuse näitajad</li> <li>- Kordamine: üldise pildi vaatlemine</li> </ul> <p>Praktika: viie kliendi nõustamine õpitud analüüse kasutades.</p> <p>Vere analüüside interpreteerimine ja toitumise/toidulisandite soovitusd nõustaja/terapeudi pädevusest lähtuvalt</p>	<p>8h teooriaõpet 8h praktikaõpet</p>
<b>IMMUUNSUSE TOETAMINE TOIDUGA</b>	
<p>Immuunsüsteemi anatoomia-füsioloogia. Immuunsüsteemi toimimine, immuunvahendusained, immuunsüsteemi häirituse seos erinevate haigustega. Autoimmuunhaigused. Põletiku olemus. Immuunsuse toetamine toidu ja toidulisanditega.</p>	<p>8h teooriaõpet</p>

<b>LIIGESEHAIGUSED JA TOITUMISTERAAPIA, LUUDE TERVIS JA TOITUMINE</b>	
Liigesed ja luud – anatoomia-füsioloogia. Liigesehaigused, mille puhul on abi toitumisteraapiast: podagra, osteoartroos, luude hõrenemine, autoimmuunsed liigeseprobleemid täiskasvanutel ja lastel. Tõenduspõhine teooria ja toitumisteraapia praktiline kogemus.	8h teooriaõpet
<b>AUTOIMMUUNSUUSE TOITUMISTERAAPIA</b>	
Autoimmuunsuse käsitlus funktsionaalses meditsiinis. Erinevad autoimmuunhaigused, nende olemus ja toitumisteraapia üldpõhimõtted. Praktika: toitumisteraapilise lähenemise vajaduse diagnostika erinevate autoimmuunsete protsesside puhul, eridieedi menüüde kootamine.	8h teooriaõpet 8h praktikaõpet
<b>SEDEKULGLA FÜSIOLOOGIA, MIKROBIOOM, DÜSBIOOS</b>	
Seedimise füsioloogia, toitainete seedimine ja imendumine. Ensüümid ja ensüümpreparaadid. Soolestiku immuunsus ja mikrobiota, seosed üldise tervisega. Mikrobiota erinevates soolestiku osades (liigid, funktsioonid jne), düsbioosi olemus, tekkimine. Peensoole bakterite ülekasv, soolepõletikud, ärritunud soole sündroom. Probiotikumid, nende soovitamise. Näidustused, vastunäidustused. Probiotikumide kvaliteet.	8h teooriaõpet
<b>SEDEELUNDKONNA HAIGUSED, TOITUMISTERAAPIA (2)</b>	
Soole läbilaskvuse olemus - diagnoosimine ja parandamise võimalused. Düsbioos – patogeenide ülekasv, eridieedid, koostöö gastroenteroloogiga või funktsionaalse meditsiini arstiga. Seente ülekasv. Soolepõletikud: haavandiline koliit, Crohni tõbi ja tsöliaakia, mis ei allu ainult gluteenivabale dieedile. SCDiet, selle määramise näidustused, juhendamine, FODMAP jt dieedid, toidulisandid. Detoksifikatsiooni olemus - mis toimub sooles, maksas, igas keharakus? Maksast sapiga soolde erituvad ained ja nende väljutamise olulisus. Et saada FODMAP ning SCDieedi juhendajaks, on vaja läbida superviseeritud praktika.	8h teooriaõpet
<b>SEDEFUNKTSIOONI TESTIMINE. PARASITOLOOGIA. TOIDUTALUMATUS. ANALÜÜSID DÜSBIOOSI HINDAMISEKS</b>	
Funktsionaalse toitumisteraapia põhimõtted, TN taseme nõustaja pädevus, koostöö teiste meeskonnaliikmetega. <u>Patogeenide</u> ( <i>E.coli</i> , <i>Klebsiella</i> , <i>C.difficile</i> ), <u>parasiitide</u> ja sooles <u>põletiku</u> olemasolul toitumisteraapia ja koostöö arstidega. Parasiidid - analüüsid ja ravi, FTN ja FTT pädevus, koostöö gastroenteroloogiga või funktsionaalse meditsiini arstiga.	8h teooriaõpet
<b>SEDEKULGLA HAIGUSTEPUHUSE TOITUMISNÕUSTAMISE PRAKTIKA</b>	

<p>Õpilased osalevad seedetrakti terviseprobleemidega kliendi nõustamise praktikapäeval juhendajana. Praktikapäeval nõustavad õpilased kolmeses grupis või vaatlevad nõustaja/terapeudi poolt läbiviidud nõustamise videot. Grupis on nõustaja, nõustatav ja vaatleja. Iga õpilane saab olla kõikides rollides ning annab konstruktiivset tagasisidet.</p>	8h praktikaõpet
<p><b>TOIDUTALUMATUSE TESTIDE MÄÄRAMINE, TOIDUTALUMATUS JA TERVISEPROBLEEMID</b></p>	
<p>1. Cytotoxic testi tõenduspõhisus ja näidustused testi määramiseks.  2. IgG toidutalumatuse test, tõenduspõhisus ja näidustused testi määramiseks.  3. Opioidide test, näidustused ja teostamine.  4. Histamiini jt talumatused, testid. Histamiinitalumatuse menüü koostamine.  Testide aluseks olev tõenduspõhine teooria, testide puudused, nõuded testi teostajale.  Toitumisnõustaja ja -terapeudi pädevuse piirid ja koostöö vajadus terapeutidega.  Vead, mida kõige sagedamini tehakse  <b>Erinevate testide nõustajaks saamiseks on vajalik superviseeritud praktika ja arvestuse sooritamine.</b></p>	4h teooriaõpet 4h praktikaõpet
<p><b>DETOKSIFIKATSIOON ja RASKMETALLIKOORMUS</b></p>	
<p>Detoksifikatsiooniprotsessid kehas ja nende toetamine toiduga. Kelatsioon ja funktsionaalse toitumise terapeudi pädevus. Menüü koostamine ja kasutamine realses klienditöös.</p>	4h teooriaõpet 4h praktikaõpet
<p><b>PEAVALU TOITUMISTERAAPIA</b></p>	
<p>Erinevad mehhanismid ja toitumuslik toetus nende puhul.</p>	8h teooriaõpet
<p><b>NAHAHAIGUSTE TOITUMISTERAAPIA</b></p>	
<p>Naha anatoomia-füsioloogia. Naha tervist toetavad toitained. Biokeemia. Erinevad nahahaigused ja toitumisteraapia.</p>	8h teooriaõpet
<p><b>ENDOKRIINSÜSTEEM ja TOITUMISTERAAPIA</b></p>	
<p>Anatoomia-füsioloogia. Hormonaalse süsteemi organid, nende koostöö ja funktsioneerimine.  Hormonaalsed terviseprobleemid ja toitumisteraapia. Erinevad haigused.  Endokriinsüsteemi mõjutamine toitumisega. Hormoonide omavaheline koosmõju.  Hormoonsüsteemi häirivad kemikaalid.</p>	16h teooriaõpet 8h praktikaõpet
<p><b>ERIJUHTUMID: HAIGE EAKAS</b></p>	
<p>Füsioloogilised ja patoloogilised terviseprobleemid: südame-veresoonkonnaprobleemid, osteoartroos, prostata suurenemine, andro- ja menopaus, osteoporoos jt. Psüühilised probleemid ja eakas: mäluprobleemid (k.a Alzheimer), depressioon, ärevus, nende kujunemise mehhanismid (kaotusepsühholoogia jt). Piirid ja erinevate spetsialistide pädevus, edasisuunamine.</p>	8h teooriaõpet

<b>ERIJUHTUMID: HAIGE LAPS</b>	
Lapse eripära erinevate haiguste korral. Toitumisteraapia erinevate kehaliste haiguste puhul, koostöö arstiga. Toiduainete turvalisus ja keskkonnamürgid ning lapse tervis.	8h teooriaõpet
<b>KLIENDIJUHTUMITE praktika</b>	8h praktikaõpet
<b>KOKKU</b>	<b>160h teooriaõpet ja 72h praktikaõpet</b>
<b>SUPERVISEERITUD PRAKTIKA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 vere analüüsi interpreteerimine juhendamise ja 10 analüüsi interpreteerimine juhendajale arvestuse saamiseks (32 tundi)</li> <li>- 54 haiguse diagnoosiga isiku toitumisteraapia supervisiooni all (90 tundi)</li> <li>- Toidutalumatus testide nõustamine (sh IgG test, Cytotoxic test, opioidsete peptiidide test)(40 tundi)</li> <li>- Histamiinitalumatuse menüü koostamine ja kliendi juhendamine (20 tundi)</li> <li>- Detoksifikatsioonimenüü koostamine (10 tundi)</li> <li>- FODMAP menüü koostamine ja kliendi juhendamine (20 tundi)</li> <li>- SCDieedi menüü koostamine ja kliendi juhendamine (20 tundi)</li> </ul>	<b>232h</b>
<b>ISESEISEV TÖÖ</b>	
Töö õppematerjalide ja juhistega. Õpilane koostab õppe aja jooksul 6 funktsionaalse toitumise teraapia tõenduspõhist juhist.	<b>236h</b>
<b>KOKKU</b>	<b>700h</b>

### **ÕPPEMATERJALID FUNKTSIONAALSE TOITUMISE TERAPEUDI VÄLJAÕPPES (V moodulis)**

Õpilased pääsevad õppematerjalidele ligi läbi Tervisekooli kodulehe.

#### **Õpikud:**

- David S. Jones jt (2010). „Textbook of functional medicine“, Institute for Functional Medicine.
- Ann Woodriff Beirne & Lorraine Nicolle (2010). „Biochemical Imbalances in Disease: A Practitioner's Handbook“.
- Annely Soots jt (2016). „Laste toitumine ja tervis“, Kirjastus Pegasus (e-versioon).
- Kai Saks jt (2017). „Gerontoloogia“, Tartu Ülikooli Kirjastus (e-versioon).
- Guyton & Hall (2011). „Textbook of Medical Physiology, 13<sup>th</sup> edition“.
- Murray M, Pizzorno J (2012). „The Encyclopedia of Natural Medicine“ Third Edition.
- Murray M, Pizzorno J (2012). “Textbook of Natural Medicine” Fourth Edition.

#### **Toitumisteraapia-alane kirjandus:**

- Toitumisteraapia juhtumi kirjutamise/esitamise juhised.
- ETNÜ ja ETTA ning Tervisekooli menüüde koostamise ja analüüsime juhised.
- ETTA ja Tervisekooli eridieetide juhised.
- Tervisekooli õppematerjal järgmistel teemadel: erinevate haigustepuhune toitumisteraapia, selektiivne ja sensoorne söömishäire, projektitöö, meeskonnatöö/meeskonna juhtimine.

#### **Psühhoteraapia, nõustamise alused, psüühikahäired; psühhosomaatika**

- Tervisekooli õppematerjal järgmistel teemadel: psühhosomaatika, probleemilahendusprotsess, autismispektri häire toitumisteraapia, aju ja teiste organsüsteemide seos toitumisega.

- Annely Soots (2018). „Nõustamise alused. Läbipõlemise ennetamine nõustamistöös“, Tartu (paberkandjal ja e-versioon).
- Stephen Rollnick (2011). „Motiveeriv intervjuerimine tervishoius“, (e-versioon).
- Tervisekooli psüühikahäirete õppematerjal.
- RHK10 ja ICD 11 Rahvusvaheline psüühikahäirete klassifikatsioon.
- Toitumisteraapia/-nõustamise juhised erinevate psüühikahäirete puhuks.

### **Luud-liigesed, immuunsus**

- Tervisekooli õppematerjal järgmistel teemadel: Luude ja liigete anatoomia-füsioloogia, liigesehaiguste, osteoporoosi ja toitumise seosed, immuunsüsteemi anatoomia-füsioloogia, immuunsuse toetamine toiduga, autoimmuunsuse käsitus funktsionaalses meditsiinis.
- David S. Jones jt (2010). „Textbook of functional medicine“, Institute for Functional Medicine.
- Raivo Uibo, Kalle Kisand, Pärt Peterson, Koit Reimand (2005). „Immunoloogia“.
- Pärt Peterson. „Autoimmuunsus: kui omad muutuvad võõrasteks“. Eesti Loodus, 09/2003.

### **Seedimine**

- Tervisekooli õppematerjal kõikidel käsitletavatel teemadel.
- Tervisekooli ja ETTA tõenduspõhised seedehäirete toitumisteraapia ja eridieetide juhised.
- Mikrobioomi ja seedeelundkonna põletikuliste näitajate interpreteerimise ja meeskonnatöö juhised (koostatud koostöös TFTAki ja Synlabi teadlastega)

### **Nahahaigused**

- Tervisekooli õppematerjal järgmistel teemadel: erinevad nahahaigused ja toitumisteraapia, naha anatoomia-füsioloogia, naha terviseks vajalikud toitained.

### **Vere keemia**

- Tervisekooli õppematerjal järgmistel teemadel: vereanalüüsid.
- Synlabi ja haiglate infomaterjal vereanalüüside kohta.
- Juhis pädevuse piiride ja koostöö kohta teiste spetsialistidega vereanalüüside interpreteerimisel (valmib 2020 koostöös Synlabi arstidega).

### **Detoksifikatsioon**

- Tervisekooli õppematerjal: detoksifikatsiooni biokeemia.
- Tõlked detoksifikatsiooni peatükkidest:
  - David S. Jones jt (2010). „Textbook of Functional Medicine“, Institute for Functional Medicine.
  - Ann Woodriff Beirne & Lorraine Nicolle (2010). „Biochemical Imbalances in Disease: A Practitioner's Handbook“.
- 2012, An assessment of the state of the science of endocrine disruptors prepared by a group of experts for the United Nations Environment Programme (UNEP) and WHO.
- Tõnu Püssa (2013). „Principles of Food Toxicology, 2nd edition“ (pdf versioon: <https://book.org/book/2533501/10fa9c>)
- ETTA juhised detoksifikatsioonimenüü koostamiseks, valmib 2020.

### **HORMONAALSED PROBLEEMID ja PEAVALU**

- Tervisekooli õppematerjal järgmistel teemadel: endokriinsüsteemi haigused ja hormonaalsete häirete toitumisteraapia, peavalu ja toitumisteraapia.
- Erinevate toitumisega seotud juhtumite kirjeldused toitumisterapeutide praktikast.

## ÕPPE LÕPETAMISE KRITEERIUMID /HINDAMISKRITEERIUMID

HINDAMISMEETODID	HINDAMISKRITEERIUMID
60 haiguspuhuse toitumisteraapia kliendi nõustamine. Nõustatud klientide ja nende terviseprobleemide loetelu esitamine koolile.	60 nõuetekohase nõustamise kogemus, saades supervisiooni töötavalt funktsionaalse toitumise terapeudilt (FTT).
6 funktsionaalse toitumise terapeudi tasemel juhise esitamine.	Esitatud juhised on nõuetekohased, tõenduspõhised ja funktsionaalse toitumise teraapia tasemel.
Nahaprobleemidega kliendi juhtumi esitamine.	Esitatud juhtum vastab nõuetele.
Haige lapse toitumisteraapia juhtumi esitamine.	Esitatud juhtum vastab nõuetele.
Autismispektrihäirega lapse toitumisteraapia juhtumi esitamine.	Esitatud juhtum vastab nõuetele.
Seedeprobleemidega kliendi toitumisteraapia juhtumi esitamine.	Esitatud juhtum vastab nõuetele.
Migreeni või aneemiadiagnoosiga kliendijuhtumi esitamine.	Esitatud juhtum vastab nõuetele.
Liigeseprobleemidega kliendi toitumisteraapia juhtumi esitamine.	Esitatud juhtum vastab nõuetele.
Diabeedidiagnoosiga toitumisteraapia juhtumi esitamine.	Esitatud juhtum vastab nõuetele.
Hormonaalsete probleemidega kliendi toitumisteraapia juhtumi esitamine.	Esitatud juhtum vastab nõuetele.
Psühhikahäirega kliendi juhtumi (koostöös psühhiaatrite ja/või psühhoterapeutidega) esitamine.	Esitatud juhtum vastab nõuetele.
Haige eaka toitumisteraapia juhtumi esitamine.	Esitatud juhtum vastab nõuetele.
Ühe keerulise toitumisteraapia juhtumi esitamine.	Esitatud juhtum vastab nõuetele, õpilane orienteerub funktsionaalse toitumise valdkonnas, kasutades omandatud teadmisi antud juhtumi lahendamisel.
ARVESTUS Vere keemias Teema: 10 verekeemia analüüsi interpreteerimine ja nende järgselt klientide juhendamine.	Õpilane interpreteerib vereanalüüse funktsionaalse toitumise terapeudi pädevuse piirides, tehes koostööd arstidega ja andes kliendile kohaseid toitumissoovitusi.

<p>Toidutalumatus nõustamise ARVESTUS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- IgG testide nõustamine</li> <li>- Cytotoxic testide nõustamine</li> <li>- Opioidsete peptiidide testi nõustamine</li> </ul> <p>Histamiinitalumatuse nõustamine ja menüü koostamine.</p> <p>Arvestuse saamiseks nõustab õpilane funktsionaalse toitumise terapeudi või vastava ettevalmistuse saanud toitumisterapeudi supervisiooni all testi teostanud kliente ning kirjeldab testi soovitamise vajadust. Õpilane esitab histamiinitalumatuse menüü.</p>	<p>Õpilane on saanud kogemuse kõikide testide nõustajana.</p> <p>Õpilane on kompetentne teste soovitama ja oskab koostada menüüsid ning tasakaalustada klientide toitumist kõikide välistusdieetide korral.</p> <p>Hinnatakse õpilase oskust analüüsida kliendi eridieedi vajadust (teatud toiduainete menüüst elimineerimise vajadust), oskust asendada menüüs toitainete saamise mõttes välistatud toiduaine/toiduained ning juhendada klienti parimate valikute tegemisel, koostöövajaduse hindamise oskust ning oskust nõustada klienti valenegatiivsete testi tulemuste puhul.</p> <p>Samal ajal kontrollitakse õpilase baastadmisi toiduallergia, -talumatuse ja nendega seotud toitumise ning eridieetide soovitamise ja menüüde koostamise kohta.</p>
<p>FODMAP ja SCDieedi ARVESTUS</p>	<p>Õpilane on saanud kogemuse FODMAP dieedi ja SCDieedi nõustajana ning tema poolt kliendile koostatud menüüd on tasakaalus ja vastavad kõikidele nõuetele.</p>

Õpilane saab tunnistuse, kui on osalenud 80% teooriaõppest, 100% praktikaõppest ning kõik arvestused on sooritatud.

#### **KOOLI LÕPETAMISEL VÄLJASTATAV TUNNISTUS**

Õpilasele väljastatakse FUNKTSIONAALSE TOITUMISE TERAPEUDI ÕPPE läbimise kohta tunnistus.