

Mozsáry Kinga

Bemutakozás

2015-ben végeztem a Semmelweis Egyetemen. Először belekóstoltam az iható tápszerek világába, melyet bizonyos esetekben testsúlynövelés érdekében szoktunk alkalmazni. Ezután lehetőségem nyílt közelebbről megismerni a cukorbetegséget, inzulinrezisztenciát az I. számú Gyermekklinikán. Itt tapasztaltam meg először, hogy mennyire fontos a másik ember elfogadása és a közös hang megtalálása.

Küzdve a meddőséggel, inzulinrezisztenciával átéltem nehéz pillanatokat és tudom milyen sokat jelent ilyenkor 1-1 kedves szó. Majd megtapasztaltam, hogy érdemes kitartani, mert az életmódváltás után 2 csodálatos gyermek édesanyja lehettem. Ezzel a tapasztalattal szeretnék hiteles segítséget nyújtani a hozzám fordulóknak számára.

Hiszem, hogy a táplálkozás akkor tud élvezetes és célravezető lenni, ha a hétköznapiakban megvalósítható. Mindenkinek más igényei vannak, melyeket figyelembe véve közösen alakítjuk ki az életmódot. Nagy hangsúlyt fektetek a bélflóra regenerálására, hiszen ez is alapja a hosszútávú kiegyensúlyozott táplálkozásnak.

A dietetikai beszélgetés során először részletesen átbeszéljük a táplálkozási szokásokat. Ezután felmérem a tápláltsági állapotot és kiszámolom a napi energiaszükségletet és közösen kitűzzük az elérni kívánt célt. Az így megszerzett információk alapján egyénre szólóan átbeszéljük az étrendet, kitérve az ajánlott és nem ajánlott élelmiszerekre, ételkészítési eljárásokra. Céлом, hogy a hozzám fordulókat megértve, elfogadva és szakmailag támogatva segítsem a táplálkozás területén.

Mivel fordulhat hozzám:

- preventív táplálkozás
- túlsúly
- inzulinrezisztencia
- 2-es típusú cukorbetegség
- gesztációs diabetes
- policisztás ovárium szindróma
- pajzsmirigy betegségek dietoterápiája