

أخصائي التغذية (Nutritionist / Dietitian)

غذاؤك علاجك



مقدمة



يساعد أخصائي التغذية الأفراد على تحسين صحتهم من خلال خطط غذائية مخصصة تعتمد على حالتهم الصحية وأهدافهم الجسدية، مما يساهم في الوقاية من الأمراض المزمنة، مثل السكري والضغط والسمنة، وتحسين نوعية الحياة ودعم الشفاء السليم للمرضى.

المسارات التعليمية لدخول مجال أخصائي التغذية

- بكالوريوس في التغذية العلاجية أو علوم الغذاء أو التغذية والصحة العامة.
- يفضل الحصول على رخصة مزاولة المهنة من الجهة المختصة (مثل نقابة التغذية أو وزارة الصحة).

الفروع الدّراسية التي تسمح بالالتحاق بالمجال

- العلمي، الزراعي، الصّحي.

المواد الدّراسية الأساسيّة لأخصائي التغذية

- علم وظائف الأعضاء
- الكيمياء الحيوية
- علم الغذاء والتغذية
- تقييم الحالة الغذائية
- تغذية الرياضيين
- تغذية المرضى (السكري، القلب، الكلى...)
- التغذية السريرية والعلاجية



لمن هذه المهنة؟

- لمن يهتم بالصحة العامة والغذاء.
- لمن يحب مساعدة الناس في تغيير نمط حياتهم.
- لمن يتمتع بمهارات تواصل وتعاطف مع الآخرين.
- لمن يملك عقلًا تحليليًا ويحب العمل المبني على البحث والدليل.

مجالات العمل بعد التّخرّج

- المستشفيات والمراكز الصحية
- العيادات الخاصة
- مراكز التغذية والتخسيس
- النوادي الرياضية ومراكز اللياقة
- المدارس والمؤسسات التعليمية
- منظمات الغذاء والصحة
- شركات الأغذية (الرقابة الغذائية)

أخصائي التغذية (Nutritionist / Dietitian)

غذاؤك علاجك



المهارات المطلوبة للتمييز كأخصائي تغذية

- مهارات تواصل وشرح واضحة.
- القدرة على التحليل التغذوي ووضع الخطط المناسبة.
- فهم واسع لأثر الطعام على الأمراض.
- استخدام برامج تقييم غذائي حديثة.
- دقة وحرص على سرية معلومات المرضى.

المهام اليومية وطبيعة العمل

- تقييم الحالة الصحية والتغذوية للعميل.
- إعداد خطط غذائية شخصية تناسب الهدف الصحي.
- متابعة فقدان أو اكتساب الوزن بطريقة صحية.
- تقديم استشارات لمرضى السكري، القلب، الكلى، وغيرهم.
- توعية الأفراد بأسس التغذية السليمة.
- التعاون مع الأطباء ضمن الفريق الطبي لعلاج المرضى.

سيناريوهات العمل

- أخصائي تغذية يرافق مرضى ما بعد العمليات الجراحية لتسريع الشفاء.
- مستشار تغذية يقدم خطط للرياضيين في نادٍ رياضي.
- أخصائية تغذية تعالج السمنة لدى الأطفال والمراهقين.
- مدقق جودة في مصنع للأغذية.
- محاضر في كلية الصحة حول التغذية العلاجية.



أبرز المعتقدات الخاطئة عن أخصائي التغذية

المعتقد الخاطئ	المعتقد الصحيح
أخصائي التثخير فقط يساعدك تنحف!	هو يعالج، يقي، ويضع خطط للمرضى حسب حالتهم الصحية
أي شخص رياضي أو يهتم بالأكل ممكن يصير أخصائي	المهنة تتطلب دراسة أكاديمية عميقة وترخيص رسمي