

Mer om Pia Gaardholm Sætre

### **Hva kan en klinisk ernæringsfysiolog bidra med i en tverrfaglig muskel- og skjelettklinikk som KFA på Majorstuen?**

Som ernæringsfysiolog kan jeg bidra til at pasientene som kommer til KFA får en helhetlig behandling hvor alle aspekter ved helse og sykdom blir ivaretatt. Osteopater, fysioterapeuter og kiropraktorer tar seg av de mekaniske delene av behandlingen, mens jeg vil ha en mer biokjemisk tilnærming. Blant annet vil en pasient med leddgikt, urinsyregikt eller artrose ha god nytte av spesifikke næringsstoffer, som vil bidra til å forbedre symptomer og dempe betennelse i kroppen. Videre vil riktig ernæring kunne forebygge forverring av sykdom, samtidig som man forebygger risiko for utvikling av andre sykdommer.

### **Hva skiller en klinisk ernæringsfysiolog fra andre terapeuter som jobber innen ernæring?**

En klinisk ernæringsfysiolog har en 5-åring master i klinisk ernæring, og er først og fremst spesialisert til å gi individtilpassede kostråd til mennesker med sykdommer eller lidelser. Vi har altså dybdekunnskap i hvordan mat og spesifikke næringsstoffer kan påvirke kroppen vår, samt bidra til å redusere symptomer, forbedre prognoser og redusere sykdomsforløp. I flere tilfeller vil også ernæring være essensielt for å forebygge eller få has på selve sykdommen. Som pasient kan du være trygg på at vi baserer vår kunnskap og veiledning på vitenskapelig dokumentert forskning. Andre terapeuter vil ofte ha en bachelorgrad i ernæring eller mindre, og hovedsakelig kun ha kompetanse til å veilede friske mennesker eller drive med forebyggende arbeid. Dette er så klart også en viktig rolle i dagens samfunn hvor livsstilssykdommer hersker, men om man allerede har et kroppslig problem, er det ernæringsfysiologer som har kompetansen til å hjelpe.

### **Hva er dine interesser faglig?**

Dette er et skikkelig vanskelig spørsmål. Alle fagområder innen ernæring er spennende på hver sin måte, og det som interesserer meg aller mest er rett og slett å se hvor stor påvirkningskraft hva vi spiser har for helsen vår. Hvis jeg skulle valgt ut ett område, så vil jeg si mage-tarm problematikk, som intoleranser, matallergi, cøliaki, divertikkelsykdom, irritabel tarm osv. Jeg har faktisk nettopp sertifisert meg innen FODMAP-dietten, nettopp fordi jeg syns tarmlidelser er både spennende og utfordrende. Masteroppgaven min hadde også fokus på tarmbakterier, og hvordan disse har potensiale til å påvirke overvekt og fedme blant barn. Det er rett og slett et skikkelig spennende fagområde!

### **Hvilke pasienter bør kontakte deg?**

Først og fremst bør du kontakte meg om du har en sykdom eller lidelse, og er interessert i å forbedre dette via kostholdet ditt. Det gjelder både mage-tarm problemer, revmatiske lidelser, underernæring, overvekt eller betennelser. Om du driver med idrett kan jeg også hjelpe ifht. idrettsernæring og prestasjonsfremmende kosthold. Videre kan jeg også være til god hjelp for deg med et ønske om spise sunnere eller å forebygge fremtidig sykdom, som bla. hjertesykdom eller diabetes. Gravide, ammende, spedbarn, barn og eldre er også mennesker hvor et optimalt kosthold vil kunne ha stor påvirkning på helsa, og som med fordel kan oppsøke en ernæringsfysiolog.