

Vad är funktionsmedicin och näringsmedicin?

Funktionsmedicinen är en utveckling ur den vanliga skolmedicinen och grundad på vetenskapliga principer och metod som bättre kan möta upp behovet av modern sjuk- och friskvård i dag. Till skillnad från traditionell sjukvård där man fokuserar på sjukdomen, ser en funktionsmedicinare till hela personen, vilket involverar samspel mellan personens historia, fysiska och sociala miljö, genetik, näringsstatus, kost, livsstil, mental-, känslomässig-, och själslig hälsa och hur dessa kan påverka hälsan på lång sikt.

Varför behövs funktionsmedicinen och hur kan den komplettera vår sjukvård?

Vår sjukvård är mycket värdefull när det gäller att behandla akuta trauman och sjukdomar, där läkaren kan förskriva läkemedel eller operation för ett omedelbart problem eller symptom. Men i de flesta fall tar den inte hänsyn till individens allt ökade exponering för gifter, livsstil, kostens påverkan på hälsan och andra bakomliggande orsaker till att kroniska sjukdomar och syndrom uppstår.

Inom funktionsmedicinen kombinerar man forskning från olika discipliner och vidgar på så vis de kliniska verktygen. Bland annat använder man näringstillskott, enzymer och örter och man ger individuella råd gällande träning, avgiftning, läkande kost och stressreducering.

I Sverige är det framförallt näringsterapeuterna* som arbetar med funktionsmedicin, då det funktionsmedicinska förhållningssättet ingår i vår utbildning och är grundplattan i vårt arbete.

Genom att kroppens olika funktioner får stöd kan många hälsoproblem förbättras eller upphöra. Samtalet med klienten och anamnesen (hälsodeklarationen) är två mycket viktiga verktyg för en funktionsmedicinare. Genom dessa kan terapeuten ofta få en mycket bra översikt över situationen.

Genom åren har ett rikt utbud av högkvalitativa funktionsmedicinska analyser utvecklats där man analyserar olika körtel- och organfunktioner.

Man försöker hitta orsakerna till varför biokemiska obalanser har uppstått och man strävar efter att stödja kroppen till hälsa genom att försöka skapa en dynamisk jämvikt mellan kroppens olika system med hjälp av livsstilsförändringar, läkande kost, örter och näringstillskott.

Funktionsmedicinen grundar sig bland annat på följande principer:

- Varje människa är biokemiskt individuell, vilket bland annat beror på variationer i den metaboliska funktionen, genetiska och miljömässiga skillnader.
- Man stödjer kroppens funktioner snarare än att behandla en sjukdom.
- Man tar hänsyn till att det finns en dynamisk balans mellan inre och yttre faktorer.
- Man förstår att det finns sammankopplingar mellan olika fysiologiska faktorer.
- Hälsa innebär en positiv vitalitet, inte enbart frånvaro av sjukdom.
- Man förbättrar hälsan genom att stödja organreserver.

Vad är näringsmedicin och näringsterapi?

Funktionsmedicin är det område vilken en näringsterapeut arbetar inom och näringsterapi är ett av verktygen som en näringsterapeut använder sig av. Terapeuten skraddarsyr varje behandling genom att kombinera olika näringsämnen och örter i syfte att stöda olika körtel- och organfunktioner. I näringsterapin ingår även kostrådgivning och livsstilsrådgivning.

Näringsterapeuten kan, beroende på vilken inriktning hon har, arbeta med funktionsmedicinska analyser men även hårmineralanalyser, blodanalyser, kinesnologiska tester, irisanalys, kroppstypsbestämning m.m.

Definitionen av en näringsterapeut enligt Näringsmedicinska Terapeutförbundet (NMTF) lyder så här:

"En utbildad näringsterapeut har studerat biokemi, nutrition samt vitamin- och mineralterapi. Näringsterapeuten erbjuder yrkesmässig rådgivning angående hur kroppen bäst bibehåller och eventuellt återställer den naturliga näringsbalansen trots sjukdom, operationer, trauma, näringsbrister mm. Man tillämpar kunskaper om hur kosten, vitaminer, mineraler, aminosyror, enzymer, fettsyror, antioxidanter m.m. påverkar kroppens anatomi, fysiologi och biokemiska funktioner.

Näringsterapeutens mål är att främja optimal hälsa genom att rekommendera ett skraddarsytt kost- och

kosttillskottsprogram för varje klient. Arbetsfältet för en näringsterapeut kan vara den egna praktiken, som konsult till läkare eller dietist, på företag som friskvårdsrådgivare, på hälsokostaffär, hälsohem, gym, rehabcenter etc.

Medlemmarna i Näringsmedicinska Yrkesförbundet är välutbildade, har patient- och ansvarsförsäkringar och följer branschens etiska regler."

Källa: www.nmtf.se

*Titeln näringsterapeut är inte skyddad, vilket innebär att vem som helt får kalla sig näringsterapeut. När jag skriver näringsterapeut, syftar jag enbart på de näringsterapeuter som minst uppfyller kraven som NMTF ställer på en näringsterapeut. Vilka dessa krav är kan du läsa om [här](#) och [här](#).