

Ιακωβίνα Σέργη

Είμαι η Ιακωβίνα και είμαι Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος με έδρα την Αθήνα.

Σπουδές

Η δική μου ακαδημαϊκή πορεία ξεκίνησε πριν από 13 χρόνια με τις σπουδές μου στο τμήμα **Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής** στο **Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών**. Ο επόμενος σταθμός ήταν η **Ιατρική Σχολή Αθηνών** και συγκεκριμένα το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών «**Σακχαρώδης Διαβήτης και Παχυσαρκία**» όπου εξειδικεύτηκα στη διαχείριση όλων των τύπων Σακχαρώδους Διαβήτη και άλλων καρδιομεταβολικών νοσημάτων.

Τα επόμενα χρόνια, η διαδρομή μου συνεχίστηκε με την εκπαίδευση στη διαχείριση **Δυσλιπιδαιμιών** (*υπερτριγλυκεριδαιμία, υπερχοληστερολαιμία, κ.λπ.*) και **Υπέρτασης** σε πρόγραμμα της Ελληνικής Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης. Παράλληλα εντάχθηκα στο Μητρώο Εκπαιδευτών του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών σε θέματα Διατροφής και Φυσικής Αγωγής έχοντας ολοκληρώσει πρόγραμμα πιστοποίησης στην **Εκπαίδευση Ενηλίκων**.

...και επειδή είναι εξαιρετικά σημαντικό ένας άνθρωπος να μην φεύγει από μια συνεδρία διατροφής έχοντας ως μοναδικό απόκτημα ένα διαιτολόγιο, εκπαιδεύτηκα στην εφαρμογή διαδραστικών τρόπων εκμάθησης-συμβουλευτικής και τη διενέργεια **ομαδικών συνεδριών** μέσω του προγράμματος «**Πέρα από τα Όρια της Δίαιτας**» (μιας **βιωματικής μεθόδου** του Κέντρου Ψυχολογικών Εφαρμογών) που εστιάζει στην αλλαγή του βάρους:

- με τη χρήση εργαλείων και ασκήσεων &
- έχει ως βασικό κίνητρο τη δυναμική του «μαζί» και της ομάδας!

Από τη θεωρία στην κλινική εφαρμογή...

Και επειδή η θεωρία σου δίνει τη γνώση αλλά η πράξη την εμπειρία, πάμε να δούμε μαζί τι προηγήθηκε **στον επαγγελματικό τομέα** της δημιουργίας του Διαιτολογικού κέντρου.

Στο πλαίσιο των σπουδών μου και των πρακτικών ασκήσεων που πραγματοποίησα κατά το παρελθόν, έχω εργαστεί:

- στο Διαιτολογικό τμήμα του **401 Γενικού Στρατιωτικού Νοσοκομείου Αθηνών** (*στην παρακολούθηση ασθενών στα εξωτερικά ιατρεία, τον σχεδιασμό διαιτολογίων και διαιτητικών εντολών εντερικής και παρεντερικής σίτησης για ενδοноσοκομειακούς ασθενείς, κ.α.*)
- στο Διαβητολογικό Τμήμα του **Γ.Ν.Π.Α. Παίδων «Π.&Α. Κυριακού»** (*όπου πραγματοποιούσα διατροφική εκπαίδευση σε γονείς και παιδιά με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 για τον σχεδιασμό γευμάτων, την καταμέτρηση υδατανθράκων, την ενίσχυση ινσουλινοευαισθησίας μέσω διατροφικών επιλογών, κ.α.*)
- σε Διαιτολογικό γραφείο και Εταιρείες τροφίμων
- στο **Ιαώ Παίδων** (*όπου σε συνεργασία με την Επιστημονική Διευθύντρια του Διατροφολογικού – Διαιτολογικού τμήματος πραγματοποιήσαμε έρευνα και σχεδιασμό διαδικτυακών μέσων και εργαλείων για τη διευκόλυνση των ασθενών στις διατροφικές παρεμβάσεις*)

Στην πορεία, αποκτώντας **άδεια ασκήσεως επαγγέλματος**, εργάστηκα για αρκετά χρόνια σε Διαιτολογικά γραφεία και συγκεκριμένα:

- παρακολουθούσα πλήθος **κλινικών περιστατικών** καθημερινά
- σχεδιάζα και πραγματοποιούσα **ομαδικές συνεδρίες**
- δημιουργούσα **εκπαιδευτικό υλικό στο διαδίκτυο** και σε έντυπη μορφή
- εκπαίδευα νέους συναδέλφους

Στο παρόν, παράλληλα με το Διαιτολογικό **γραφείο που διατηρώ στην Αθήνα** με την επιχρονία φίλη και επαγγελματική συνοδοιπόρο μου Βασιλική Μπουλούγουρη, έχω τη χαρά να είμαι **Επιστημονική συνεργάτιδα** του **Ευρωπαϊκό Κέντρου για την Καταπολέμηση της Παχυσαρκίας** του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών και να παρακολουθώ καθημερινά παιδιά και οικογένειες στα πλαίσια της **Εθνικής Δράσης για την Παιδική παχυσαρκία**.

Τέλος, στο πλαίσιο της ενασχόλησής μου με την παιδική διατροφή, έχω πραγματοποιήσει **ομιλίες:**

- σε **ημερίδες**
- στην **πρωτοβάθμια εκπαίδευση** σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Προληπτικής Ιατρικής Prolepsis και το Υπουργείο Παιδείας.

Εξειδίκευση

Ως απόρροια των παραπάνω, η εμπειρία μου στην Διατροφική υποστήριξη ενηλίκων και παιδιών έχει σαν κύρια αντικείμενα εξειδίκευσης:

- την **Παχυσαρκία** και το **Συναισθηματικό φαγητό**
- τον **Σακχαρώδη Διαβήτη** τύπου 1 και τύπου 2
- την **Αντίσταση στην ινσουλίνη** και το **Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών**
- τις **Δυσλιπιδαιμίες** (π.χ. αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης, τριγλυκεριδίων) και την **Αθηροσκλήρωση**
- την **Υπέρταση**
- τα **Μεταβολικά νοσήματα**
- τα Νοσήματα & συμπτώματα του Γαστρεντερικού συστήματος (π.χ. **Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου, Νόσος Crohn, κ.α.**)
- τη **Συμβουλευτική γονέων** για την απόκτηση υγιών συμπεριφορών και υγιεινών συνθηκών σε βρέφη και παιδιά
- την Εκπαίδευση γονέων σε θέματα **βρεφικής και παιδικής διατροφής** όπως:
 - εισαγωγή στερεών τροφών
 - τροφικές αλλεργίες
 - επιλεκτικότητα στο φαγητό
 - παιδική παχυσαρκία
 - μείωση ή αύξηση βάρους στα παιδιά, κ.α.
- τη διενέργεια **ομαδικών συνεδριών** με τη χρήση βιωματικών μεθόδων και εργαλείων.

Φιλοσοφία

Η φιλοσοφία ή διαφορετικά, το ενδιαφέρον μου στο τέλος κάθε ημέρας εστιάζεται στο να πάρει κάθε άνθρωπος που συνεργαζόμαστε: τις πληροφορίες, τις τεχνικές και τα εργαλεία που θα του δώσουν εχέγγυα ώστε η προσπάθεια που κάνει να έχει **ένα αποτέλεσμα με διάρκεια**.

Οι διατροφικές συνεδρίες για εμένα έχουν σκοπό **να εκπαιδεύσουν** το άτομο ώστε να μπορεί να επιλέγει τα τρόφιμα εκείνα που θα:

- ✓ ενισχύσουν τους προσωπικούς του στόχους,
- ✓ βελτιώσουν το ιατρικό του ιστορικό και

- ✓ ταιριάζουν στις γευστικές του προτιμήσεις.

Η υγιεινή διατροφή, άλλωστε, είναι **δικαίωμα και εργαλείο υγείας** για τον οργανισμό και δεν πρέπει να ταυτίζεται με την στέρηση και την απώλεια της απόλαυσης.

Ο σκοπός είναι να δημιουργηθεί με επιστημονική καθοδήγηση και ανθρωποκεντρική προσέγγιση μια ισορροπημένη και βιώσιμη σχέση με το φαγητό και το σώμα!

Bonus info

Οι ημέρες που έχω λίγο περισσότερο χρόνο, έχουν έναν κοινό παρονομαστή: μια ποιοτική κοινωνική ζωή.

Καθώς η ανθρώπινη σύνδεση:

- ✓ αποτελεί βασικό θεμέλιο για την ψυχική ισορροπία,
- ✓ είναι προορισμός ζωής και
- ✓ θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες μακροζωίας (όπως φαίνεται και από τη βιβλιογραφία)!