

# Dietitians and Chronic Disease Management

## The impact of diet counselling



### The facts about chronic disease

- Half of Canadians (52%) over the age of 20 live with a chronic disease
- Chronic diseases represent the largest share of direct healthcare costs – an estimated \$68 billion annually
- **Obesity** – 62% of Canadian adults and 32% of children and youth (6-17 years) have excess weight or obesity
- **Diabetes** – More than one in four Canadians live with diabetes and this will rise to one in three by 2020
- **Heart Disease** – 1.3 million Canadians live with heart disease. As the leading cause of death and hospitalizations, heart disease is estimated to cost more than \$20 billion annually
- **High Blood Pressure** – Two in five Canadians have high blood pressure or are considered pre-hypertensive
- According to the World Health Organization, an unhealthy diet is one of the primary risk factors for chronic disease.

*Current practice guidelines for treating obesity, diabetes, heart disease, high blood pressure, and kidney disease specifically recommend the clinical expertise of a registered dietitian.*

### Dietitians are effective diet counsellors

- **Dietitians** have both the scientific knowledge and the counselling skills needed to deliver effective dietary advice
- **Dietitians** apply proven behaviour change techniques and counselling methods and tailor nutrition advice
- **Dietitians** counsel effectively to individuals and groups, optimize limited resources, and help streamline care.

### Nutrition counselling makes a difference

- Nutrition counselling improves general eating behaviours associated with good health such as increased fruit, vegetable, and fibre intake and decreased fat intake
- Lifestyle interventions (nutrition counselling, physical activity and behaviour modification) can:
  - *reduce the risk of developing type 2 diabetes by up to 70% in adults at risk*
  - *improve blood pressure and cholesterol levels (after at least 3 months)*
  - *decrease body weight by about 3-6 kg (after at least 12 months).*

# Les diététistes et la gestion des maladies chroniques

## L'impact du counseling en diététique



### Les faits au sujet des maladies chroniques

- La moitié des Canadiens (52%) 20 ans et plus vivent avec une maladie chronique
- Les maladies chroniques sont responsables de la plus importante part des coûts directs des soins de santé – on estime que ces coûts s'élèvent à 68 milliards de dollars annuellement
- **Obésité** – 62 % des adultes canadiens et 32 % des enfants et des jeunes (de 6 à 17 ans) sont en surpoids ou obèses
- **Diabète** – Plus d'un Canadien sur quatre vit avec le diabète, et cette proportion augmentera à une personne sur trois d'ici 2020
- **Maladies du cœur** – 1,3 million de Canadiens vivent avec une maladie du cœur; ces maladies sont la principale cause de décès et d'hospitalisation, et leurs coûts sont estimés à plus de 20 milliards de dollars annuellement
- **Hypertension artérielle** – Deux Canadiens sur cinq souffrent d'hypertension artérielle ou sont considérés comme étant atteints de préhypertension
- Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la mauvaise alimentation est l'un des principaux facteurs de risque de maladies chroniques.

*Les lignes directrices de pratique actuelles pour le traitement de l'obésité, du diabète, des maladies du cœur, de l'hypertension artérielle et des maladies du rein recommandent spécifiquement l'expertise clinique d'une diététiste.*

### Les diététistes prodiguent des conseils efficaces

- **Les diététistes** possèdent à la fois les connaissances scientifiques et les compétences en counseling nécessaires pour prodiguer des conseils efficaces sur l'alimentation
- **Les diététistes** utilisent des techniques de changement de comportement et des méthodes de counseling éprouvées et offrent des conseils personnalisés
- **Les diététistes** prodiguent efficacement des conseils aux personnes et aux groupes, optimisent les ressources limitées et contribuent à rationaliser les soins.

### Le counseling en nutrition présente de nombreux avantages

- Le counseling en nutrition améliore les comportements alimentaires généralement associés à une bonne santé tels que l'augmentation de la consommation de fruits, de légumes et de fibres et la diminution de l'apport en lipides.
- Les interventions sur le mode de vie (counseling en nutrition, activité physique et modification du comportement) peuvent :
  - Réduire le risque de développer le diabète de type 2 de jusqu'à 70 % chez les adultes à risque;
  - Améliorer la tension artérielle et les taux de cholestérol (après un minimum de 3 mois);
  - Diminuer le poids corporel d'environ 3 à 6 kg (après un minimum de 12 mois).