



ZDRAVSTVO



PREHRANA IN DIETETIKA



Manica Radivo

*Močnejši si, kot se zdiš; pogumnejši, kot verjameš;
in bistrejši, kot misliš.*



www.bodiprofi.si





Splošne informacije gradiva

Izobraževalni program

Bolničar - negovalec

Ime modula

Prehrana in dietetika – M5

Naslov učnih tem ali kompetenc, ki jih obravnava učno gradivo:

Spoznavanje zdrave prehrane in pomena prehrane za zdravje

Spoznavanje hranilnih snovi in živil

Spoznavanje različnih diet in njihova uporaba v praksi

Naslov enote učnega gradiva; to ni ena učna ura

Prehrana pri različnih bolezenskih stanjih



Povzetek

Enota učnega gradiva opisuje različna obolenja, pri katerih je načrtovana prehrana bistveni del zdravljenja in diete pri posameznih obolenjih.

Ključne besede: dieta, bolezen, hrana, živilo, jedilnik

Avtor: Manica Radivo

Recenzent: Suzana Zupan

Lektor: Irena Margon

Datum: 2012



To delo je ponujeno pod Creative Commons Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Deljenje pod enakimi pogoji 2.5 Slovenija licenco.



Kazalo

| | |
|---|-----------|
| PREDSTAVITEV CILJEV ENOTE | 2 |
| PREHRANA - DIETE PRI RAZLIČNIH BOLEZENSKIH STANJIH..... | 3 |
| Prehrana pri boleznih prebavil | 3 |
| Bolezni zgornje prebavne cevi | 3 |
| Bolezni spodnjega dela prebavne cevi | 8 |
| Celiakija | 8 |
| Fenilketonurija (PKU)..... | 10 |
| Cistična fibroza..... | 11 |
| Motnje izločanja..... | 12 |
| Napenjanje (flatulenca) | 12 |
| Zaprte (obstipacija) | 13 |
| Driska (diareja) | 14 |
| Hemoroidi..... | 15 |
| Chronova bolezen | 15 |
| Prehrana pri izpeljanem črevesju | 16 |
| Prehrana pri jetrnih in žolčnih obolenjih..... | 17 |
| Obolenja trebušne slinavke | 20 |
| Prehrana pri sladkorni bolezni | 20 |
| Vnetje trebušne slinavke ali pankreatitis | 22 |
| Prehrana pri boleznih kosti, sklepov in mišic | 23 |
| Artritis..... | 23 |
| Putika (protin ali giht)..... | 24 |
| Osteoporoza | 26 |
| Prehrana pri obolenjih ledvic..... | 27 |
| Prehrana in diete pri boleznih srca in ožilja..... | 29 |
| Arterijska hipertenzija | 32 |
| Prehrana pri nevroloških obolenjih | 33 |
| Možganska kap (cerebrovaskularni inzult – CVI)..... | 33 |
| Epilepsija | 35 |
| Prehrana pri obolenjih krvi | 36 |
| Prehrana pri boleznih ščitnice..... | 37 |
| Prehrana pri okužbah | 37 |
| Prehrana pri sindromu pridobljene okvare imunskega sistema (AIDS) | 38 |
| Prehrana onkološkega pacienta..... | 39 |
| Prehrana kirurškega pacienta..... | 41 |
| Medsebojno vplivanje zdravil in hrane..... | 42 |
| PONOVIMO | 43 |
| LITERATURA IN VIRI..... | 45 |



Kazalo slik

| | |
|--|-----------|
| Slika 1 Zaščitni znak izdelkov brez glutena | 9 |
| Slika 2 Spremembe na sklepih prstov | 24 |
| Slika 3 Osteoporoza | 26 |
| Slika 4 Možganska kap..... | 33 |
| Slika 5 Dietni pripravki pri ketogeni dieti | 36 |



Kazalo preglednic

| | |
|--|-----------|
| Preglednica 1 Priporočena in nedovoljena živila pri celiakiji..... | 9 |
| Preglednica 2 Priporočena in neprimerna živila pri obolenjih jeter in žolčnika..... | 19 |
| Preglednica 3 Priporočena in odsvetovana živila pri sladkorni bolezni..... | 21 |
| Preglednica 4 Dovoljena živila pri putiki..... | 25 |



PREDSTAVITEV CILJEV ENOTE

Veliko težav in bolezni izvira iz nezdrave prehrane. Vedno več bolezni lahko obvladujemo ali zdravimo z ustrežno prilagojeno prehrano. Gradivo opisuje najpogostejše bolezni po organskih sistemih in opis prehrane (diete in dietnega režima) pri vsakem obolenju.

S pomočjo učnega gradiva boš spoznal:

- različna obolenja in pomen pravilne prehrane,
- različne diete,
- načine zdravljenja in obvladovanja bolezni s prehrano,
- različne jedilnike in živila.



PREHRANA - DIETE PRI RAZLIČNIH BOLEZENSKIH STANJIH

Maša je zaskrbljena sedela ob očetovi bolniški postelji. Oče se je počutil mnogo boljše kot prejšnje dni, veselil se je, ker gre kmalu domov. Mašo pa je vseeno skrbelo, kako bo z očetom. Zdravnik jim je namreč pojasnil, da je očetovo zdravje v veliki meri odvisno od njegovega prehranjevanja in opustitve nezdravih navad. Mašin oče je kadilec, opravlja stresno in pretežno sedeče delo, o zdravem prehranjevanju do sedaj ni hotel slišati. Zdaj bo moral spremeniti prehranske navade, dobil je seznam dovoljenih živil in vrsto navodil, kako naj se prehranjuje.



Razmislite in odgovorite:
Kakšna je razlika med zdravo prehrano in dieto?
Kaj je dieta?
Katere bolezni ogrožajo Mašinega očeta?

Dieta pomeni predvsem določene omejitve pri izbiri živil in načinu priprave hrane. Je prehrana, ki je prilagojena pacientom z različnimi obolenji.

Prehrana v bolnišnici je del zdravljenja. Pri vsaki bolezni (akutni ali kronični) se spremeni prebava in presnova hranil. Spremembe presnove nastanejo tudi zaradi zdravil. Zaradi bolezni in spremenjene presnove potrebujejo pacienti prilagojeno prehrano (klinična prehrana) ali dieto. Prehrana je še pomembnejša pri pacientih, ki imajo kronične bolezni, so slabo hranjeni ali so dalj časa v bolnišnici.



Prehrana pri boleznih prebavil

Bolezni prebavil se lahko pojavijo na kateremkoli delu prebavne cevi:

- bolezni zgornje prebavne cevi (usta, zobovje in žrelo, požiralnik in želodec),
- bolezni spodnjega dela prebavne cevi (tanko in debelo črevo).

Bolezni zgornje prebavne cevi

Zdrave dlesni in zobje so pomembni za ustrezno prehranjenost, saj omogočajo dobro žvečenje hrane in požiranje.

Karies ali zobna gniloba je pogosto obolenje, ki se pojavlja predvsem pri otrocih zaradi prekomernega uživanja enostavnih ogljikovih hidratov (sladkorjev) in neustrezne ustne higijene.

Pri starostnikih so bolezni ustne votline in zobovja pogoste zaradi starostnih sprememb.

Zaradi kariesa ali drugih bolezni zob se pojavijo motnje žvečenja hrane in motnje požiranja. Karies je opisan pri civilizacijskih boleznih.

Motnje žvečenja in požiranja so prisotne pri:

- vnetjih v ustni votlini (stomatitis, afte, angina),
- pacientih z onkološkimi boleznimi,
- nevroloških obolenjih, predvsem možganski kapi,
- operativnih posegih.

Dietni postopki pri oteženem žvečenju in požiranju:

- hrana naj bo mehka ali tekoča,
- izločimo močne začimbe, kislino in grobo hrano,
- izključimo koncentrirane sladkorje,
- pri požiranju naj pacient nagne glavo nazaj,
- usta večkrat močimo z vodo.

Pacienta, ki zaradi motenj žvečenja in požiranja ne morejo uživati hrane skozi usta (per os), hranimo po nazogastrični sondi ali operativno vstavljenih stomah (gastrostoma, jejunostoma).

Jedilnik (mleta hrana)

Zajtrk: medolino z mlekom

Malica: zmleto sadje

Kosilo: goveja juha, piščančje prsi, krompir in korenje (zmleto skupaj), gosti sadni sok

Malica: jogurt z banano in piškoti - vse skupaj zmleto

Večerja: zmlet mlečni riž

Jedilnik (kašasta hrana)

Zajtrk: mlečna kava, rahla polenta

Malica: sadni jogurt, piškoti

Kosilo: zelenjavno-kremna juha, mesni puding, dušen riž, bučke v prikuhi, skutina torta

Malica: bananino mleko, sredica mlečnega kruha

Večerja: zdrobov narastek, kompot iz olupljenega sadja

Vnetje ustne sluznice nastane pri nekaterih bolezenskih stanjih (angina, afte) ali pa je posledica stranskih učinkov zdravljenja z obsevanjem in kemoterapijo (stomatitis).

Dietni postopki pri vnetju ustne sluznice:

- hrana naj bo mehka, tekoča in sočna,
- iz prehrane izločimo trda in suha živila (trda zelenjava in sadje, prepečenec),
- hrana naj bo sobne temperature,
- izogibamo se vroče hrane,
- iz prehrane izločimo kislino, slano in začinjeno hrano,
- tekočino ponudimo po slamici.

Ob vnetju ustne sluznice so lahko prizadete tudi žleze slinavke, zaradi česar se zmanjša količina sline. Pacienti težko žvečijo in požirajo. Suha usta vplivajo tudi na okušanje hrane.

Dietna priporočila pri suhi ustni sluznici:

- hrana naj bo sočna, živilom dodajamo jogurt, mleko, zelenjavne ali sadne sokove,
- ponudimo dovolj tekočine, večkrat in po požirkih,
- omejimo pitje kave in pravega čaja,
- pacientom svetujemo, naj večkrat počasi sesajo koščke sadja (npr. ananas), kar spodbudi izločanje sline.

Najpogostejši boleznij požiralnika sta zgaga in refluksna bolezen.

Zgaga je pekoč in nelagodn občutek v predelu žličke. Največkrat se pojavlja pol ure po obroku, predvsem pri ležanju. Pacienti opisujejo kiselkast okus, pekoč občutek na jeziku, neprijeten okus v ustih, lahko tudi bruhamo.

Neprimerna (nedovoljena) živila, ki pospešijo zgago:

- alkohol,
- kava,
- maščobe,
- čokolada,
- čebula in česen.

Primer jedilnika pri zgagi

Zajtrk: kamilični čaj, mehko kuhano jajce, 1 dan star beli kruh

Malica: nemastni keksi, pečeno jabolko

Kosilo: krompirjeva kremna juha, kuhana teletina, dušen riž, zelenjavna omaka, puding

Malica: kuminov čaj, 1 dan stara žemlja, banana

Večerja: korenje v solati, piščančja rižota, kompot

Refluksna bolezen požiralnika se pojavlja pri vseh starostnih skupinah, pogosteje prizadene starejše. Pri tem obolenju gre za oslabelost spodnjega dela požiralnika (vratar), ki ne opravlja svoje naloge. Kisli želodčni sok se vrača v požiralnik in poškoduje sluznico požiralnika.

Dietni postopki pri refluksni bolezni:

- dvig vzglavja,
- več manjših obrokov na dan,
- pacient naj je počasi, hrano naj dobro prežveči,
- pacient po obroku ne sme ležati,
- opustitev kajenja in alkohola.

Pacienti naj se izogibajo naslednjim živilom:

- čokoladi,
- orehom,
- pomarančnemu soku,
- gaziranim pijačam,
- kofeinskim napitkom,
- kislemu sadju in zelenjavi,
- česnu,
- pepermintu,
- mastni hrani.

Gastritis ali vnetje želodčne sluznice lahko poteka v akutni ali kronični obliki.

Akutni gastritis nastane zaradi neustrezne prehrane (vroča, hladna, kisla, močno začinjena hrana), neupoštevanja diete, uživanja alkohola in stresa. Akutni gastritis poteka burno, traja nekaj dni.

Znaki so:

- izguba apetita,
- slabost in bruhanje,
- zadah iz ust, spahovanje,
- bolečine v želodcu.

Dietna priporočila:

- post (24 do 36 ur), v tem času nadomeščamo tekočino,
- čajna pavza (nesladkani, mlačni čaji),
- prehod na lahko hrano (živila, ki ne dražijo sluznice prebavitel).

Kronični gastritis je dolgotrajna ali doživljenjska bolezen, ki največkrat prizadene ljudi, ki opravljajo stresne službe, kadilce in alkoholike. Povzroča ga tudi okužba z bakterijo *Helicobacter pylori*.

Pri kroničnem gastritisu je sluznica želodca zelo stanjšana, kar spremeni izločanje želodčne kisline. Lahko se izloča preveč ali premalo želodčne kisline. Pri pomanjkanju želodčne kisline pacientom ustrezajo rahlo kisle jedi.

Pri kroničnem gastritisu se odsvetuje:

- začinjeno hrano,
- kavo in alkohol,
- mrzle pijače (vse pijače naj imajo sobno temperaturo),
- mleko,
- mastno hrano,
- kislo hrano,
- svež kruh.

Primer jedilnika za kronični gastritis s preveč kisline:

Zajtrk: nesladkan kamilični čaj, star beli kruh, šunka (z znakom varovalnega živila)

Malica: zeliščni čaj, star kruh, mehko kuhano jajce

Kosilo: kremna zelenjavna juha, mesni hlebček, tlačen krompir, mehka solata

Malica: 1 dan stara potica z rozinami, jabolčni kompot

Večerja: piščančja obara, beli kruh

Splošna načela diete pri boleznih želodca:

- hrana naj bo zmerno topla, pijača sobne temperature,
- hrana ne sme biti prekisla ali presladka,
- hrana mora biti brez ostrih začimb,
- hrana naj bo lahko prebavljiva,
- biološko polnovredna hrana, primerne energijske vrednosti,
- pacient naj je počasi, hrano naj dobro prežveči,
- hrana naj bo primerne konsistence,
- odsvetuje se uživanje alkoholnih pijač in kajenje,
- svetuje se 5 do 6 obrokov dnevno.

Zaradi nekaterih hudih bolezni (rak želodca) je potrebna operacija, pri kateri delno ali v celoti odstranijo želodec. Po odstranitvi želodca pride do iztekanja vsebine črevesja nazaj v preostanek želodca ali v požiralnik. Pri pacientih se pojavi slabost, napenjanje in trebušni krči. Najbolj poznana posledica operacije želodca je **zgodnji ali pozni dumping sindrom**.

Prehrana po operaciji želodca

- prve dni po operaciji je hrana tekoča in ne sladkana,
- prehod na mehko, kašasto hrano, obroki so manjši in pogosti,
- individualen in postopen prehod na lahko hrano,
- upoštevati je potrebno dietna načela pri boleznih želodca.

Zgodnji dumping sindrom

Pojavi se takoj po zaužitju obroka. Značilni simptomi so napihnjenost trebuha, trebušni krči, driska, hitro bitje srca, občutek šibkosti, mrzel znoj, tiščanje in bolečina v predelu žličke. Vzrok zgodnjega dumping sindroma je hiter prehod hrane iz požiralnika v tanko črevo.

Dietni ukrepi:

- majhni in pogosti obroki,
- hrana naj se dobro prežveči,
- hrana in napitki naj bodo sobne temperature,
- omeji se uživanje sladkorjev (med, marmelada, piškoti, sladkarije),
- manj soljena hrana.

Pozni damping sindrom se pojavi kasneje po obroku (1,5 do 3 ure). Razvije se zaradi hitre prebave in vsrkanja hranil, predvsem ogljikovih hidratov. Pacient nima prebavnih težav, pojavi se občutek lakote, šibkosti, znojenje, slabost in tremor (tresenje).

Dietni ukrepi so enaki kot pri zgodnjem damping sindromu. Pri izraženih znakih padca krvnega sladkorja pacientu ponudimo sladek napitek.

Bolezni spodnjega dela prebavne cevi

Dietna načela pri boleznih črevesja:

- hranilno in energijsko uravnotežena prehrana,
- pacient naj ne uživa vročih ali hladnih jedi,
- pacient naj poje počasi, hrano naj dobro prežveči,
- pacient naj tekočino pije po požirkih,
- pacient se mora izogibati alkoholnim pijačam in kavi (o količini odloči zdravnik),
- pacient mora prekiniti s kajenjem,
- priporoča se vsaj enourni počitek po obrokih.

Odsvetuje se uživanje:

- svežega mleka,
- mrzlih in gaziranih pijač,
- mastnih jedi (juh, omak, mastnega mesa),
- cvrtega krompirja,
- kislih jedi (kumarice, paprike, česen, čebula),
- svežega kruha,
- začinjene in slane hrane.



Celiakija

Celiakija je pogosto obolenje otrok in odraslih.

Je kronična bolezen zgornjega dela tankega črevesja zaradi preobčutljivosti na gluten. Značilna je atrofična sluznica tankega črevesja, kar pomeni, da so izginile črevesne resice.

GLUTEN ali lepek je beljakovina, ki jo najdemo v pšenici, ovsu, ječmenu in rži.

Znaki obolenja:

- driska,
- smrdeče, mastno blato,
- hujšanje (otrok se ne redi),
- zaostajanje v rasti,
- velik, napet trebuh,
- dolge in suhe roke (zmanjšano podkožno maščevje),
- zmanjšan mišični tonus,
- nerazpoloženost in razdražljivost.

Celiakijo ugotavljamo s presejalnimi testi (protitelesa v krvi), odvzemom tkiva sluznice tankega črevesja (biopsija) in dodatnimi preiskavami krvi in blata.

Celiakijo se zdravi z dieto, ki traja doživljenjsko.

Celiakalna dieta je prehrana brez pšenične, ržene, ječmenove in ovsene moke. Omenjena žita, njihove moke in izdelke iz njih moramo popolnoma izključiti iz prehrane.

Dieta mora biti dosledna, sicer se zdravstveno stanje poslabša, pripravljena mora biti iz žit, ki ne vsebujejo glutena:

- koruza,
- ajda,
- riž ter njihovi mlevski izdelki.

Vsi izdelki iz žit, ki so namenjeni pacientom s celiakijo, morajo biti označeni z zaščitnim znakom.



Slika 1 Zaščitni znak izdelkov brez glutena

Vir: <http://personales.mundivia.es/acecan/mundo.htm> (6. 5. 2011)

| Priporočena živila | Nedovoljena živila |
|---|---|
| Koruza: moka, zdrob, zrnje | Vsi izdelki, ki vsebujejo pšenico, rž, ječmen in oves |
| Riž: škrob, moka, zdrob, kosmiči | Vsi proizvodi, ki jim je dodan pšenični škrob |
| Ajda: kaša, kosmiči, moka | Mesni, mlečni, zelenjavni in sadni pripravki, ki vsebujejo dodatke iz teh žit |
| Proso: moka, kaša | Žitna kava in sladki napitki |
| Soja: moka, kosmiči, zrnje | Likerji, pivo |
| Krompir: moka, škrob, kosmiči | Poljnjeni čokoladni in drugi bonboni |
| Grah: moka, zrnje | Sojina omaka |
| Čičerika | Kečap |
| Tapioka | |
| Sago | |
| Vse testenine in kruhi iz riža, koruze, soje, ajde, graha | |

Preglednica 1 Priporočena in nedovoljena živila pri celiakiji



Riževi krofi

Za 5 oseb potrebujemo: 1 l mleka, 20 g masla, 2 skodelici riža, malo sladkorja, 2 jajci, brezglutenske drobtine, 1/2 stroka vanilije, olje za cvrtje in čokolado v prahu.
Priprava: V mleku, ki si mu dodal maslo in strok vanilije, do mehkega skuhaj riž.
Kuhan riž ohladi. Ko vpije vse mleko, ga stresemo na desko, ki jo prej zmočimo z mrzlo vodo. Riževo testo poravnamo do debeline prsta. Z modelom za krofe izrežemo okrogle krofe, ki jih previdno povaljamo v stepenih jajcih in brezglutunskih drobtinah. Cvremo jih do zlato rumene barve. Potresemo jih s čokolado v prahu.



Fenilketonurija (PKU)

Je prirojena presnovna motnja, pri kateri je motena presnova aminokislina fenilalanin. Vzrok za nastanek bolezni je genska motnja, zaradi katere pacienti nimajo encima za razgradnjo fenilalanina. Ker se fenilalanin ne razgradi, se kopiči v organizmu in poškoduje možgane.

Bolezen je dedna. Odkriva se s presejalnim testom (koncentracija fenilalanina v krvi), ki ga delamo pri vseh novorojenčkih 3. do 5. dan po rojstvu. V primeru, da je test pozitiven, je potrebno takoj uvesti primerno dieto.

Nizko beljakovinska dieta je osnova zdravljenja in je doživljenjska. Otroci s fenilketonurijo, ki nimajo uvedene diete, začnejo zaostajati v telesnem in psihičnem razvoju. Cilj diete je zagotoviti potrebno količino beljakovin in preprečiti nalaganje fenilalanina v krvi.

Dieta je individualna, saj vsakemu pacientu zdravnik določi dovoljeno količino fenilalanina. Preparat po imenu PKU je za pacienta edini vir beljakovin.

Aminokislina fenilalanin se nahaja v beljakovinskih živilih (meso, jajca, mleko, stročnice, žita).

Prepovedana živila:

- meso in mesni izdelki,
- ribe in morski sadeži,
- mleko in mlečni izdelki,
- jajca,
- orehi, lešniki, arašidi, mandlji,
- čokolada,
- testenine, kruh, pecivo.

Dovoljena živila:

- jabolka, hruške, melone,
- zelena solata, kumare, paradižnik, korenje, buče, rdeča pesa,
- rastlinska olja,
- sladkor, med,
- voda, čaj, kava.

Pacienti s fenilketonurijo morajo skrbno prebrati deklaracijo na posameznih živilih in preveriti vsebnost fenilalanina.



V trgovini poiščite izdelke, ki ne vsebujejo glutena. Preverite na deklaraciji živil, ali vsebujejo fenilalanin.



Cistična fibroza

Cistična fibroza je dedna bolezen otrok in mladih, ki najpogosteje prizadene dihala in prebavila. V Sloveniji je bolezen redka in slabo poznana. Najbolj so prizadeta pljuča. Prisotni so tudi simptomi bolezni prebavil (trebušna slinavka, jetra, žolčnik), kot sekundarna bolezen se lahko pojavi sladkorna bolezen in zmanjšana kostna gostota (osteoporoza).

Zdravljenje je simptomatsko, usmerjeno je v preprečevanje pljučnih okvar in podhranjenosti ter ohranjanje primerne kakovosti življenja.

Znaki bolezni:

- znaki bolezni dihal (težko dihanje, kašelj),
- obilno in smrdeče blato,
- otrok se ne redi,
- velik trebuh, suhe okončine,
- nizka rast,
- bledica,
- bolečine v trebuhu.

Bolezen povzroči povečanje potrebe po energiji, vpliva na zmanjšanje apetita in poslabša absorpcijo hranil.

Prehrana in dietna priporočila:

- večji dnevni energijski vnos (40–50 % zavzamejo maščobe),
- pogosti in manjši obroki,
- izbira okusnih živil, ki jih otrok ne bo odklanjal,
- več spodbude pri hranjenju, otroka ne silimo,
- v prehrano vključimo dodatke in napitke (jogurti, med, sladoled, sadje).

Pri izbiri živil ni omejitev, kar nam omogoča, da pripravimo okusne in pestre obroke. Maščobe, ki pokrivajo polovico dnevnih energijskih potreb, moramo izbrati skrbno. Najbolj primerna so olja (olivno, sončnično), v jedilnik vključimo tudi sire, polnomastne skute in jogurte, kvalitetno margarino in svežo kisko ali sladko smetano. Pomembno je, da maščob pri pripravi hrane ne pregrevamo (akrolein).

Potrebo po beljakovinah pokrijemo z beljakovinskimi živilimi kot so ribe, meso in mesni izdelki, jajca, mleko in mlečni izdelki.

Ogljikovi hidrati naj pokrijejo 30–40 % energijskih potreb. Izberemo polnozrnata žita, riž, testenine, peciva iz celega zrna in žitne kosmiče.

Sadje je pomemben vir vitaminov in mineralov, zato ga vključimo v vsak obrok. Sadni sokovi naj bodo naravni, brez konzervansov. Odsvetuje se pitje gaziranih pijač. Zelenjava naj dopolni vsaj dva dnevna obroka.

Otrokov jedilnik dopolnimo z dodatki in hranilnimi napitki, ki so lahko pripravljene po otrokovih željah, in so iz:

- jogurta, medu in pomarančnega soka,
- mladega korenčka, jabolka, jogurta in olja,
- mleka, čokolade v prahu, sladkorja in sladoleda,
- svežega surovega domačega jajca, mleka, banane in sladkorja.



Na spletu si oglejte spletno stran slovenskega društva za celiakijo <http://drustvo-celiakija.si/> in društva za fenilketonurijo <http://www.pku.si/index.htm>
Preverite lahko tudi spletno ponudbo prehranskih izdelkov za celiakijo in fenilketonurijo: <http://www.mojaprehrana.si/index.php/fenilketonurija.html>
Spletna stran društva za cistično fibrozo: <http://www.drustvocf.com/cf.php>

Motnje izločanja

Na delovanje črevesja lahko vpliva več dejavnikov:

- stres,
- zdravila,
- gibanje,
- prehrana.

Napenjanje (flatulenca)

Je občutek povečane količine zraka v črevesju. Težave, ki jih pacient občuti, so bolečine, spahovanje in napihnjenost. Plini v črevesju nastajajo zaradi presnove določenih živil, velika količina zraka v prebavni cevi je posledica hitrega požiranja.

Dietni predpis:

- uživanje več manjših obrokov,
- jesti je potrebno počasi, v mirnem okolju,
- hrano je treba dobro prežvečiti,
- izločiti živila, ki pri posamezniku povzročajo napenjanje (fižol, leča, zelje, cvetača, slive, hruške),
- izogibanje gaziranim napitkom.

Ugodni živila sta jogurt in brusnični sok (zmanjšuje nastanek črevesnih plinov).

**Primer jedilnika:**

Zajtrk: kamilični čaj, beli kruh in skuta, pomaranča

Malica: beli kruh, dve rezini pršuta, sveža limonada

Kosilo: kostna juha z ribano kašo, pusta govedina, pire, dušene bučke, brusnice

Malica: nemastni keksi, ananas

Večerja: piščančje meso, krompir, paradižnik

Zaprtje (obstipacija)

Je oteženo, boleče odvajanje trdega blata. Kadar se blato (feces) v črevesju zadržuje dlje, kot je običajno, se iz njega resorbira več vode in postane trdo. Odvajanje trdega blata je boleče in oteženo, lahko povzroči tudi poškodbe zadnjega dela črevesja.

Vzroki za zaprtje so različni:

- mehanske zapore prebavil (tumor),
- hormonski vzroki,
- vnetja.

Kadar vzrok ni bolezenski, govorimo o **funkcionalnem zaprtju**, ki je ena najpogostejših težav razvitega sveta.

Funkcionalno zaprtje ima vzroke v:

- načinu prehrane (premalo vlaknin, hitra hrana, premalo tekočine, neredna prehrana),
- nezdravem načinu življenja (premalo gibanja, pogosto zadrževanje blata).

Poleg ustrezne prehrane je priporočeno:

- dovolj vsakodnevnega gibanja,
- pitje tekočine,
- redno odvajanje.

Prehrana (dieta) pri zaprtju

- vlaknine (črn kruh, graham, ajdova kaša, prosena kaša, suhe slive, orehi, sveže fige, jabolka, marelice, grah, fižol, zelje),
- Donat Mg,
- vitamini skupine B (otrobi, riž, grah),
- dovolj tekočine,
- bel kruh zamenjamo s črnim, ovsenim, polnozrnatim,
- izločimo čokolado, pravi čaj, kakav, banane.

Primer jedilnika: Pred zajtrkom na tešče naj pacient zaužije kuhane suhe slive.

Zajtrk: polnozrnat kruh, skuta, jabolko, čaj

Malica: graham žemljica, jogurt

Kosilo: porova juha, pire krompir z graham, pečenka, zelena solata, hruška

Malica: solata, laneni kruh, donat

Večerja: graham testenine, paradižnik, grozdni sok

Driska (diareja)

Je pogosto, prekomerno izločanje tekočega blata.

Vzroki so:

- infekcijski (okužba) ali
- neinfekcijski (neprimerna prehrana, vnetja, alergije, zastrupitve ali druga obolenja).

Infekcijske driske nastanejo zaradi okužbe z:

- bakterijami (Escherichia coli, Salmonella, Shigella),
- virusi (Rota virus, adenovirus, kalicivirus) ali
- zajedalci (gliste podančice).

Povzročitelji okužbe prebavil, ki povzročajo driske, se prenašajo z umazanimi rokami (fekalno oralna pot). Najpogosteje je vzrok okužena hrana ali voda.

Neinfekcijske driske imajo lahko številne vzroke, največkrat je vzrok prav neprimerna prehrana.

Driske so nevarne zaradi dehidracije ali izsušitve. Telo namreč izgublja vodo in soli. Posebej so ogroženi otroci in kronični bolniki.

Priporočila:

- vzdrževanje primerne hidracije (nadomeščanje tekočine),
- primerna prehrana (dieta).

Prehrana pri driski:

- uživanje uravnotežene in energetsko dovolj bogate hrane, ki je lahko prebavljiva (riž, krompir, prepečenec, banane),
- izogibanje sladki in mastni hrani.

Pripravimo lahko:

- ruski čaj,
- čaj iz posušenih borovnic,
- nastrgana jabolka,
- riževo kašo na vodi,
- prežganko.



Ruski čaj

Potrebujemo 3 dcl vode, žličko ruskega čaja, med. Čaj prelijemo z vrelo vodo in pustimo stati vsaj 5 minut. Precedimo in sladkamo.

Hemoroidi

Hemoroidi so razširjeni vozliči ven v danki. Največkrat nastanejo pri nosečnicah (povečan pritisk v mali medenici) in pri kroničnem zaprtju. Pri zdravljenju hemoroidov ima pomembno vlogo prehrana.

Težave, ki jih imajo pacienti:

- srbenje v predelu anusa,
- boleče odvajanje blata,
- krvavitev iz anusa.

Prehranska priporočila:

- prehrana z več vlakninami,
- veliko tekočine,
- več manjših obrokov,
- izogibanje živilom, ki zapirajo (čokolada).

Chronova bolezen

Je kronično vnetje sluznice črevesja, ki prizadene končni del tankega črevesja (ileum) ali celotna prebavila. Na bolezensko spremenjeni sluznici nastanejo rane, ki se celijo z brazgotinami.

Vzrok za nastanek te bolezni je še nepojasnen, med dejavniki tveganja za njen nastanek je tudi neustrezna prehrana.

Značilne težave so:

- trebušni krči,
- driska,
- izguba apetita in hujšanje.

Chronova bolezen je doživljenjska, njen potek lahko omilimo z ustrežno prehrano in zdravim življenjskim slogom. Prehrana se v veliki meri ne razlikuje od zdrave varovalne prehrane, vseeno mora biti načrtovana individualno, saj so težave pri pacientih različne. Pacienti se morajo zavedati, da s primerno prehrano vplivajo na potek bolezni. Pacienti morajo opazovati, katera hrana jim povzroča težave in katera vpliva ugodno.

Prehranska priporočila:

- polnovredna mešana prehrana,
- 5 do 6 majhnih obrokov,
- izogibanje svežemu sadju in zelenjavi,
- kuhana ali dušena hrana,
- veliko tekočine (nesladkan čaj),
- izogibanje kavi, alkoholu, gaziranim pijačam,
- odsvetuje se močno začinjene jedi,
- odsvetuje se mastno hrano (mleko, meso),
- priporoča se uporabo dan ali dva starega kruha.

Primer jedilnika

Zajtrk: čaj, mehko kuhano jajce, žemlja

Malica: beli kruh, rezina pustega sira, borovničev sok

Kosilo: posneta goveja juha, vlivanci, dušen riž, korenje v solati, puding

Malica: žemlja, rezina puste šunke, korenčkov sok

Večerja: dušen ribji file, bučke v solati

Prehrana pri izpeljanem črevesju

Črevesne izločalne stome so operativne izpeljave črevesja skozi trebušno steno.

Stoma je poimenovana po delu črevesja, iz katerega je izpeljana:

- stoma tankega črevesja ali ileostoma,
- stoma debelega črevesja ali kolostoma.

Pacient potrebuje svojevrstno individualno dieto. Z individualno načrtovano prehrano lahko zmanjša napenjanje, vetrove, driske, dehidracijo in slabo počutje.

Približno šest tednov po operaciji pacienti začnejo uživati normalno hrano. V jedilnik postopoma vključujemo različna živila in omogočimo pacientu, da spozna delovanje določenega živila. Poskuša po eno vrsto hrane, in če jo prenaša brez posledic (napenjanje, vetrovi, driska ali zaprtje), jo vključimo v vsakodnevni jedilnik. Tako postopoma razširimo izbiro jedi.

Prehranska priporočila:

- več manjših obrokov,
- hrana naj se dobro prežveči,
- izogibanje hrani z veliko balasta (sveže sadje),
- hrana naj bo pripravljena brez ostrih začimb,
- primerna količina tekočine,
- zgolj manjše količine soli,
- izogibanje gaziranim pijačam in mastni hrani.

Iz jedilnika izključimo živila, ki:

- napenjajo (zelje, fižol, grah, repa, ohrovt, brokoli, jajca, sveže sadje),
- zapirajo (čokolada),
- delujejo odvajalno (kava, suhe slive).



Na internetu poiščite slike izločalnih stom.

Zakaj je pomembno, da pacient izbira živila postopoma in sam?

Napišite primeren jedilnik za pacienta, ki ima izločalno stomo.

Katera živila bi priporočal pacientu, ki je obstipiran?



Prehrana pri jetrnih in žolčnih obolenjih

Ali si vedel, da so jetra v telesu kot tovarna za predelavo ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob in hkrati tudi skladišče za minerale, vitamine in sladkor? Vse škodljive snovi potujejo skozi jetra. Jetra kemično razgradijo tudi zdravila, ki jih zaužiješ in predelajo v obliko, ki je v telesu uporabna. Mnogih škodljivih snovi, ki jih zaužijemo s hrano, pa ne morejo predelati in onesposobiti (strupene gobe).

Bolezni jeter:

- virusna vnetja jeter (hepatitisi A, B, C),
- kronična bolezen jeter ali ciroza jeter,
- steatoza ali zamaščenost jeter.

Prehranski problemi pacientov s kroničnimi boleznimi jeter:

- slabost, bruhanje in izguba apetita, kar vodi v nedohranjenost,
- bolečine v trebuhu,
- edemi.

Pacienti z boleznimi jeter lahko uživajo živila iz vseh skupin. Posebne prehranske potrebe nastopijo takrat, ko bolezen napreduje.

Cilj načrtovane prehrane je vzdrževanje dobre hranjenosti pacienta in preprečevanje zapletov.

Prehranska priporočila:

- prehrana je individualna glede na stopnjo okvare jeter,
- prepovedano je uživanje alkohola,
- količino beljakovin se prilagodi,
- enteralno ali parenteralno prehrano predpiše zdravnik, če ugotovi, da normalna prehrana ne zadostuje,
- pacientom, ki imajo edeme, znižamo dnevni odmerek soli (2 g na dan) in omejimo uživanje tekočine (1 do 1.5 l na dan).

Žolčnik skladišči žolč med obroki hrane. Približno 30 minut po obroku se začne krčiti in izločati žolč, zeleno rumeno tekočino, ki se pomeša s hrano in prebavlja (emulgira) maščobe.

Bolezni, ki pogosto prizadenejo žolčnik, sta:

- vnetje žolčnika in
- žolčni kamni, za katere je lahko značilen napad ali žolčna kolika.

Pri napadu ali žolčni koliki (bruhanje, huda bolečina in izguba apetita) uvedemo čajno pavzo. Traja naj dva do tri dni, v tem obdobju pacient pije nesladkane ali malo sladkane čaje (šipek, melisa, kamilica).

Ko se stanje umiri, lahko preidemo na tekočo lahko hrano, brez maščob ali lahka žolčna dieta:

- sluzne juhe,
- juhe iz pretlačene zelenjave,
- krompirjev pire,
- riževe jedi,
- kompot,
- prepečenec.

Sledi prehodna žolčna dieta, ko lahko pacient v prehrano vključi testenine, krompir, kuhano perutnino.

Odsvetuje se svež kruh, smetana in jajčne jedi. V nekaj dneh lahko preidemo na trajno varovalno žolčno dieto.

V prehrani se:

- zmanjša količina maščob,
- popolnoma izloči jajčni rumenjaki in vse jedi, ki ga vsebujejo,
- izloči smetano, stročnice, solate, paradižnik,
- omeji surovo sadje,
- prepove alkoholne pijače.

Primer jedilnika trajne varovalne žolčne diete

Zajtrk: metin čaj z medom, 1 dan star beli kruh, skuta iz posnetega mleka

Malica: jabolčna čežana, albert keksi

Kosilo: zelenjavno kremna juha, dušen riž, dušeno meso, bučke

Malica: jogurt iz posnetega mleka, 1 dan stara žemlja

Večerja: pesa v solati, slan krompir, dušene piščančje prsi



Odgovorite.

S katero snovjo najbolj okvarimo jetra?

Kakšno nalogo ima v prebavi žolč?



| | Priporočena živila | Neprimerna živila |
|--------------------------------|---|--|
| Pijače | Sadni, zeliščni in drugi rastlinski čaji (lahko sladkani), vse mineralne vode in naravni sadni sokovi. Pijače naj imajo sobno temperaturo. | Močni čaji (ruski) z dodatkom ruma ali žganja, vse alkoholne pijače in vse ledene ali mrzle pijače. |
| Mleko in mlečni izdelki | Posneto mleko, mlečna kava, kakav, kava brez kofeina, nemastna skuta, jogurt iz posnetega mleka, manjše količine sveže sladke ali kisle smetane (dodatek jedem), polmastni mladi siri | Polnomastno mleko, mastni in pikantni siri. |
| Jajca | Sveža, mehko kuhano ali kot dodatek jedem | Trdo kuhano, majoneza, jajčne kreme |
| Meso | Mlado in nemastno (teletina, puran, mlada govedina, nemastne ribe, pusta šunka, posebna salama | Staro in mastno meso, mesni izdelki, konzerve. Mastne, pečene ribe Ribje konzerve, pikantne salame |
| OH-škrobne jedi | Krompir, testenine, riž, pšenični in koruzni zdrob, mlinci, kruhovi in skutni cmoki. | Pražen in ocvrt krompir, krompirjeva solata, mastne jušne zakuhe, prežganje. |
| OH – sladkorji in kruh | En dan star beli ali črni kruh, prepečenec. Sadne pite, nemastni keksi, pudingi in mlečne sladice. | Svež kruh, zelo sladko in mastno pecivo. Pice, ocvrte in močnate jedi. |
| Zelenjava | Korenje, cvetača, repa, bučke, jajčevci, por, svež paradižnik, mlad grah, pesa. Zelenjava naj bo mlada, sveža in kuhana. | Gobe, kumare, surova paprika in zelje, ohrovt, suhi fižol, regrat, kisle paprike in kumarice. |

Preglednica 2 Priporočena in neprimerna živila pri obolenjih jeter in žolčnika



Obolenja trebušne slinavke



Prehrana pri sladkorni bolezni

55 letna Majda ima že nekaj časa povišan krvni tlak in prekomerno telesno težo. Že vrsto let se nezdravo prehranjuje. Na zadnjem pregledu ji je zdravnica omenila, da ima povišan tudi krvni sladkor. Majdi je svetovala hujšanje, ureditev prehrane in redno telesno aktivnost.

Jure je star 15 let in je aktiven športnik. Lansko šolsko leto je zbolel za sladkorno boleznijo. Bolezen se je pokazala v času zaključevanja ocen, ko je imel Jure veliko šolskih obveznosti. Večkrat je bil žejen in utrujen. Ko je obiskal zdravnika, je imel Jure povišan krvni sladkor. Jure je dobil veliko informacij o življenju s sladkorno boleznijo in navodila o prehrani.



Pojasnite razliko med Majdinimi in Juretovimi težavami. Kako je za bolezen izvedela Majda in kako Jure?

Krvni sladkor (glukoza) je nujno potreben za delovanje možganov, zato mora biti v krvi v zadostni koncentraciji. Previsoka raven škoduje organizmu.

Sladkorna bolezen ali diabetes mellitus (diabetes) je stanje stalno zvišane ravni glukoze v krvi. Nastane zaradi pomanjkanja hormona inzulina ali zmanjšanja odzivnosti celic na njegovo prisotnost. Kaže se kot motnja v presnovi ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin.

Inzulin je hormon (kemijsko beljakovina), ki ga proizvajajo in izločajo celice v trebušni slinavki.

Normalna raven glukoze v krvi na tešče je med 3,5 in 6 mmol/l krvi. Po obroku med 7 do 8 mmol/l.

Poznamo več tipov sladkorne bolezni:

- sladkorna bolezen tip 1,
- sladkorna bolezen tip 2 (najpogostejša oblika),
- motena toleranca na glukozo,
- nosečniška sladkorna bolezen.

Prehranska priporočila za sladkorne paciente so enaka smernicam zdrave varovalne prehrane. Razlika je le v izbiri ogljikohidratnih živil; priporočajo se tista, ki imajo nižji glikemični indeks.

Prehrano sladkornega pacienta načrtujemo individualno. Količina energije mora biti primerna energijskim potrebam pacienta, omogočati mora vzdrževanje primerne telesne mase.

Sladkorni pacient ne sme uživati alkoholnih pijač, v prehrani mora omejiti uporabo soli. Dnevno naj ima 3 do 5 rednih obrokov. Hrana mora biti sveža, zlasti sadje in zelenjava.

Obrok mora vsebovati:

- sestavljene ogljikove hidrate (škrobna živila, vlaknine),
- zelenjavo in sadje,
- beljakovinska živila z manj maščobe (pusto meso, puste ribe),
- čim manj maščob živalskega izvora,
- čim manjšo količino enostavnih ogljikovih hidratov (sladkor, sladice, marmelade, med).

Za pripravo hrane so najprimernejši:

- kuhanje v majhni količini vode,
- kuhanje v sopari,
- dušenje v lastnem soku,
- pečenje v pečici.

| Priporočljiva živila | Odsvetovana živila |
|---|---|
| <p>hrana, ki vsebuje veliko vlaknin:</p> <ul style="list-style-type: none">• polnozrnat, rženi, črni, ajdov kruh;• ajdova, prosenka kaša, ješprenj;• ječmenovi, ovseni, rženi kosmiči;• krompir v olupku, neoluščen riž;• polnozrnat testenine;• fižol, grah, soja;• sveža, zamrznjena zelenjava;• surovo, neolupljeno sadje, predvsem jagodičje;• posneto mleko;• nemastna skuta;• jajčni beljak; <p>nesladkane pijače: čaj, voda, mineralna voda, čiste zelenjavne juhe</p> | <p>hrana z veliko maščobami:</p> <ul style="list-style-type: none">• ocvrte jedi, maslo, svinjska mast, margarina, mastno meso, majoneza, masleni rogljički, kremni siri, hrenovke, salame, klobase, industrijsko pripravljene jedi, pomfri, čips, industrijsko izdelane kremne juhe ; <p>živila z veliko sladkorja:</p> <ul style="list-style-type: none">• marmelada, med, sadni sirupi, kompoti, sadni izdelki iz konzerv, pudingi, brezalkoholne sladkane pijače (kokakola, koka, fanta...), likerji; <p>živila z veliko maščob in sladkorja:</p> <ul style="list-style-type: none">• torte, sladoled, čokolada |
| V zmernih količinah | |
| pogosto: krompir, riž, testenine, mleko, jogurt, polmastni sir, pusto meso, ribe; redko: beli kruh, keksi za diabetike, sladko sadje, sadni sok iz svežega sadja, pusti izdelki iz mesa, jajčni rumenjaki, drobovina | |

Preglednica 3 Priporočena in odsvetovana živila pri sladkorni bolezni



Odgovorite:

Kdaj se praznuje svetovni dan sladkorne bolezni?

Kakšen je logotip svetovnega dneva sladkorne bolezni?

Katera dva hormona uravnava nivo glukoze v krvi?

Ali mora sladkorni pacient poznati glikemični indeks ogljikovih hidratov?

Sestavite jedilnik za pacienta s sladkorno boleznijo.

Jure, ki ima sladkorno bolezen, je kljub športni aktivnosti izpustil popoldansko malico. Začel se je znojiti, tresti, bil je bled in razdražljiv. Ko mu je mama izmerila krvni sladkor, je ta znašal pod 3,5 mmol/l. Mama je hitro ukrepala in mu dala 3 kocke sladkorja.

Hipoglikemija je stanje, ko je koncentracija glukoze v krvi prenizka (pod 3,5 mmol/l). Pokaže se z značilnimi znaki in zahteva hitro ukrepanje. Hipoglikemija se največkrat pojavi zaradi napora, izpuščenega obroka ali pitja alkoholnih pijač.

Majda je zjutraj pozabila na svoj odmerek inzulina. Pojedla je obilen zajtrk in odšla na avtobus. Na avtobusu ji je postalo slabo, zato je prej izstopila. Vstopila je bližnjo trgovino, kjer ji je postalo zopet slabo, začela je težko dihati in se zgrudila na tla. Blagajničarka, ki je pritekla do Majde, je zaznala vonj po acetonu.

Hiperglikemija je stanje povišane glukoze v krvi, ki se lahko pojavi, če pacient zaužije preobilan obrok, pozabi na dozo inzulina, ali kadar je prisotno spremljajoče obolenje, npr. prehlad.



Na spletu si oglejte spletno stran zveze društev diabetikov Slovenije.

<http://www.diabetes-zveza.si/?area=dsb>



Kateri so znaki hipoglikemije?

Kako ukrepate, če je pacient nezavesten?

Zakaj se pojavi hipoglikemija?

Izdeljate seminarsko nalogo na temo zapletov pri sladkorni bolezni.

Vnetje trebušne slinavke ali pankreatitis

Akutni pankreatitis je vnetje trebušne slinavke, ki poteka hitro in burno. Nastane zaradi žolčnih kamnov, prekomernega uživanja alkohola ali virusnih okužb.

Blaga oblika pankreatitisa ne vpliva bistveno na prehransko stanje in presnovo hranil. Pri hudi obliki pankreatitisa je potrebno uvesti enteralno hranjenje.

Prehranska priporočila:

- post, ki traja 48 ur,
- enteralno hranjenje,
- tekočino nadomeščamo z infuzijo.

Kronični pankreatitis poteka počasi, ima obdobja izboljšanj ali poslabšanj. Najpogostejši vzrok je alkoholizem.

Načrtovana varovalna prehrana varuje pred poslabšanjem bolezni in pred podhranjenostjo zaradi kronične bolezni.

Prehranska priporočila:

- prepoved alkohola,
- uživanje rednih obrokov - 4 do 6 obrokov na dan,
- pogrevanje jedi ni dovoljeno,
- obroki ne smejo biti energijsko prebogati,
- omejitev maščob, maščobe naj bodo rastlinskega izvora,
- odsvetuje se uživanje stročnic,
- priporoča se uživanje hrane z veliko ogljikovih hidratov,
- pijače morajo imeti sobno temperaturo.

Priprava hrane:

- kuhanje,
- dušenje v lastnem soku,
- pečenje s suho vročino.



Prehrana pri boleznih kosti, sklepov in mišic

Artritis

Vnetje sklepov nastane zaradi različnih vzrokov. Prizadeti so različni sklepi, največkrat sklepi rok (prsti, zapestje), nog (gležnji) in hrbtenica.

Znaki artritisa so:

- bolečina,
- oteklina,
- rdečina in
- slabša gibljivost sklepov.

Nekatera hrana lahko poslabša ali celo povzroči artritis (alergije, presnovne motnje – npr. putika).

Za artritis posebej ugodna živila so:

- plave ribe (skuša, tuna, losos),
- ribje olje,
- česen,
- zelenjava (regrat, repa, čebula, koleraba, olive),
- sadje (češnje, maline, ananas, jagode, limone, banane),
- žita (ajda in proso),
- nekatera zelišča (žajbelj, timijan, kamilice, majaron).

Pri alergiji na določeno živilo se lahko pojavi artritis. Potrebno je ugotoviti, katero živilo je povzročitelj alergije in ga izločiti iz prehrane.

Najpogostejši alergeni so:

- mleko in mlečni izdelki,
- jajca,
- ribe,
- oreščki,
- arašidi,
- paradižnik,
- soja.

Ko zdravnik alergolog ugotovi, na katera živila je pacient alergičen, napiše seznam prepovedanih živil, ki jih mora pacient izločiti iz prehrane.

Putika (protin ali giht)

Je revmatična presnovna bolezen, ki se kaže z akutnimi napadi bolečin v sklepih, posebej palca na nogi ali kolenih. Pride lahko do deformacije sklepov in do okvare ledvic. Pri putiki v krvi zasledimo preveliko količino sečne kisline (urata).

Bolezen lahko sproži prehrana, ki vsebuje preveč purinov, veliko alkohola ali alergija na določeno sadje ali zelenjavo.



Slika 2 Spremembe na sklepih prstov

Vir: <http://www.arthritis.co.za/gout.html> (11. 7. 2011)

Pri putiki se priporoča dieta z malo purini.

Splošna načela prehrane pri putiki so:

- vzdrževanje normalne telesne teže,
- shujševalna dieta za paciente s povečano telesno težo,
- izogibanje alkoholu,
- v prehrani naj bo veliko sadja in zelenjave, vlaknin.

Dieta pri akutnem napadu protina (stroga sedemdnevna dieta):

- Na začetku je dovoljeno samo pitje nesladkanih sadnih ali zelenjavnih sokov 2 do 4 litre na dan.
- Sledi sedemdnevna dieta, ki skoraj popolnoma izključuje purine.
- Po sedmih dneh se lahko dodaja nekatera živila, ki vsebujejo malo purinov.
- Jedi se čim manj soli.
- Živila so pripravljena s čim manj maščob.
- Jedi dušimo in kuhamo.

Primer jedilnika za prvi dan

Zajtrk: nesladkan čaj, beli kruh, med

Malica: nesladkan čaj, beli kruh, jabolko

Kosilo: juha s kolerabo, dušen riž, korenje na sopari, zelena solata, kompot

Malica: navadni jogurt 1,6 % maščobe, beli kruh

Večerja: koruzni kosmiči, posneto mleko, banana

| | |
|-------------------------|---|
| Mleko in mlečni izdelki | Posneto mleko 1,6 %, kisló mleko bela žitna kava, skuta s posnetega mleka navadni jogurti 1,6 % |
| Zelenjava | Vsa, razen: cvetača, špinača, blitva, ohrovt, beluši, fižol, grah, leča, čičerika, bob, brstični ohrovt |
| Sadje | Jabolko, banana, vloženo ali kuhano sadje |
| Škrobna živila | Beli kruh, testenine, riž, krompir, koruzna polenta, pšenični zдроб, ajdova ali prosena kaša, koruzni kosmiči |
| Maščoba | Vsa rastlinska olja |
| Ostalo | Med, marmelada, čaji, sadni sokovi, jajčni beljak, sladkor v majhnih količinah, sol v majhnih količinah |

Preglednica 4 Dovoljena živila pri putiki

Ko napad putike mine in se stanje izboljša, preidemo na zdravo prehrano. Priporočljivo je, da pacient izbira med živila z manj purini, saj se tako izogne ponovnim napadom.

Odsvetuje se:

- uživanje močno soljene hrane,
- pitje alkoholnih pijač,
- uživanje mastne hrane,
- uživanje koncentriranih sladkorjev.

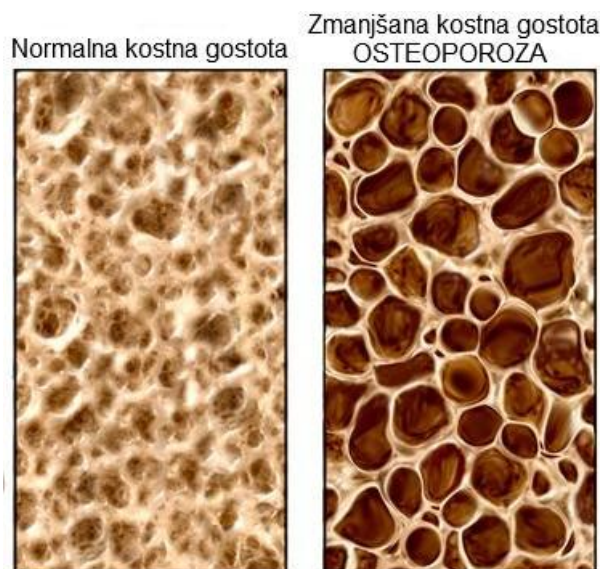
Dieta brez purinov, ki se uporablja pri akutnem napadu protina, vsebuje živila, ki po svoji sestavi hitro povišujejo telesno maso. Zato se v nadaljevanju priporoča, da se ta živila omeji in v prehrano vključi več sadja in zelenjave.

Osteoporoza

Bolezen so poznali že stari narodi (Grki, Rimljani). Danes prizadene skoraj vsako četrto žensko po 60. letu. Gre za bolezen, ki prizadene kosti. Zmanjša se gostota kosti, ki postanejo krhke, zaradi česar se hitreje lomijo.

Dejavniki tveganja za osteoporozo so različni:

- ženski spol,
- dednost,
- zgodnja menopavza,
- jemanje nekaterih zdravil,
- premalo gibanja,
- kajenje,
- nezdrava prehrana (premalo kalcija, vitamina D).



Slika 3 Osteoporoza

Prehrana je eden od dejavnikov, na katerega lahko vplivamo, da preprečimo nastanek osteoporoze.

Kalcij je najpomembnejši mineral, ki se vgrajuje v kosti, in jim daje trdnost. Večina telesnega kalcija je v kosteh, preostanek ima pomembno vlogo pri delovanju mišic, živcev in srca. Če ga primanjkuje, postanejo kosti mehke in lomljive.

V obdobju pred puberteto in po njej telo potrebuje največ kalcija. V tem obdobju je resorpcija kalcija iz črevesja najučinkovitejša. To je najpomembnejši čas za preventivo osteoporoze, zato morajo otroci in mladostniki uživati veliko mleka in mlečnih izdelkov, da si izgradijo čim večjo kostno maso.

Kalcij ima velik vpliv tudi v zrelih letih in starosti (po 50. letu), ko se začne kostna masa manjšati. Če v tem obdobju ne uživamo dovolj kalcija, bo izgubljanje kostne mase pospešeno in osteoporoza se bo razvila prej. V starosti je resorpcija kalcija iz črevesja v kri slabša, zato moramo zaužiti več kalcija. Najboljši vir kalcija je mleko.

Kalcij prehaja iz črevesja v kri in kosti s pomočjo vitamina D. **Vitamin D** se nahaja v mleku, morskih ribah, jajcih in jetrih. Predvitamin (ergosterol) nastaja v jetrih iz holesterola, nalaga se v koži, kjer se pod vplivom sončnih žarkov spreminja v vitamin D. V koži starejših ljudi se tvori manj vitamina D.

Velik in ugoden vpliv za preprečevanje pojava osteoporoze imajo naslednja živila:

- mleko in mlečni izdelki (kalcij, vitamin D),
- oreščki, med,
- sadje (grozdje),
- ananasov sok,
- žita,
- zelje,
- stročnice (fižol).

Neugoden vpliv imajo:

- pitje kave,
- uživanje alkohola,
- prevelika količina soli.

Primer jedilnika pri osteoporozi
zajtrk: mleko, beli kruh, sir
malica: sadni jogurt, sport musli
kosilo: juha, riž s piščancem, zelje v solati
malica: ananasov kompot
večerja: zeleni rezanci, paradižnik



Na spletu si oglej spletno stran zveze društev bolnikov z osteoporozo.

<http://www.osteoporoz.si/>



Odgovorite.

Zakaj se dojenčkom dodaja kapljice AD₃?

Kakšno prehransko piramido bi sestavili za ženske po 50 letu?



Prehrana pri obolenjih ledvic

Ledvice so paren organ, ki imajo več nalog, glavna je filtracija in ločevanje uporabnih in strupenih snovi. V ledvicah so nefroni, v katerih se prečiščuje kri in nastaja seč (urin). Na dan se filtrira 180 litrov plazme, iz katere nastaja seč.

Ledvice imajo pomembno vlogo pri presnovi kalija, natrija, kalcija, fosforja, vitamina D in vode. Nepravilno delovanje ledvic spremeni presnovo naštetih snovi.

Bolezni ledvic

- ledvična okvara zaradi zvišanega krvnega tlaka,
- diabetična nefropatija (okvara ledvic zaradi sladkorne bolezni),
- sečni kamni,
- odpoved ledvic (akutna in kronična).

Pri zdravljenju pacientov z obolenji ledvic je dieta temelj celotne obravnave. Glede na vrsto bolezni in stopnjo ledvične okvare se diete razlikujejo.

Dieta z zmanjšano količino beljakovin

Namenjena je pacientom s kroničnim ledvičnim odpovedovanjem, pri diabetični nefropatiji in cistinskih sečnih kamnih.

Prehrana mora biti lahko prebavljiva in sveže pripravljena. Omejene so beljakovine (0,6 do 0,8 g/kg telesne mase). Pacient mora vedeti, v katerih živilih je veliko beljakovin. Dobiti mora pisna navodila s seznamom dovoljenih in prepovedanih živil.

Strogo je prepovedano:

- uživanje večjih količin mesa,
- uživanje stročnic,
- uživanje hrane s konzervansi,
- uživanje suhomesnatih izdelkov,
- uživanje drobovine,
- uživanje suhega sadja (suhe fige, suhe marelice, rozine), semen (bučno) in oreščkov,
- uživanje slanih prigrizkov (čips, smoki),
- uporaba ostrih začimb.

Pri pacientih s končno odpovedjo ledvic sta primerni:

- trajna varovalna dieta za paciente na hemodializi in
- trajna varovalna dieta za paciente na peritonealni dializi.

Trajna varovalna dieta za paciente na hemodializi

Prehrana mora biti lahko prebavljiva, sveže pripravljena in brez dodatka soli. Navodila se spreminjajo glede na individualni zdravnikov predpis. Pacienti morajo poznati seznam dovoljenih in prepovedanih živil.

Strogo je prepovedano:

- uživanje soljene hrane,
- uživanje hrane s konzervansi,
- uživanje suhomesnatih izdelkov,
- uživanje drobovine,
- pitje alkoholnih pijač,

- pitje velikih količin tekočine. Navodila vsebujejo do 1000 ml vode (pridobljena s hrano) in 2 dcl pijače na dan.
- uživanje suhega sadja (suhe fige, suhe marelice, rozine), semen (bučno) in oreščkov,
- uživanje slanih prigrizkov (čips, smoki),
- uporaba ostrih začimb,
- uživanje čokolade.

Pomemben je tudi način priprave hrane. Zelenjavo kuhamo v veliki količini nesoljene vode, med kuhanjem vodo 1x zamenjamo. Tudi sadje kuhamo v veliki količini vode. Pacienti naj imajo 4 do 6 manjših obrokov dnevno. Omejimo tekočino, natrij, fosfor in kalij.

Pri trajni varovalni dieti za paciente na peritonealni dializi je strogo prepovedano:

- pitje alkoholnih pijač,
- uporaba ostrih začimb,
- uživanje soljene hrane,
- uživanje drobovine,
- uživanje hrane s konzervansi,
- uživanje čokolade,
- uživanje koncentriranih sladkorjev (sladkor, med).

Načini priprave hrane:

- kuhanje,
- dušenje v lastnem soku,
- pečenje z majhno količino olja.

Pacienti naj imajo 4 do 6 manjših obrokov dnevno. Omejimo tekočino, natrij in fosfor.



Na spletu obišči strani zveze društev ledvičnih bolnikov:

<http://www.zveza-dlbs.si/>



Prehrana in diete pri boleznih srca in ožilja

Bolezni srca in ožilja so kronične nenalezljive bolezni. Najpogosteje se pojavljajo v razvitem svetu kot posledica preobilja in nezdravega življenjskega sloga.

Med dejavniki tveganja za bolezni srca in ožilja so najpomembnejši:

- povečana raven holesterola v krvi,
- debelost,
- povišan krvni tlak in
- arterioskleroza.

Najpogostejše bolezni srca in ožilja so:

- ishemična obolenja srca (akutni miokardni infarkt),
- hipertenzivna srčna obolenja,
- popuščanje srca.

Pri obravnavi pacientov, ki imajo težave s previsokim krvnim tlakom, so predebeli ali imajo povišane vrednosti holesterola, je dieta prvi ukrep:

- a) pacienti, ki so predebeli morajo shujšati. Na voljo je več shujševalnih diet.
- b) pacientom, ki imajo povišane vrednosti holesterola in drugih maščob v krvi, se priporoča dieta z manj maščobami ali dieta z manj holesterola.
- c) pacientom s povišanim krvnim tlakom se predpiše ustrezno dieta.

Pri vseh opisanih dietah morajo pacienti poleg ustnih navodil dobiti tudi pisna navodila s seznamom dovoljenih in prepovedanih živil.

Dieta z manj maščobami ali hipolipidna dieta

Priporočila:

- pacienti naj vzdržujejo normalno telesno težo,
- energijski vnos ne sme presegati 35 kcal na kg telesne mase,
- dnevni vnos skupne maščobe ne sme biti višji od 30 %,
- odstranjevanje vidnih maščob,
- osnova dieti so zelenjava, sadje, stročnice, neoluščen riž, testenine, polnozrnat kruh,
- 4 do 6 obrokov na dan.

Odsvetuje se:

- pitje alkoholnih pijač,
- uživanje močno soljene hrane,
- uživanje mastne hrane,
- uživanje jedi, ki vsebujejo veliko holesterola (jajčni rumenjaki, drobovina),
- uživanje koncentriranih sladkorjev (sladkor, med, sladice).

Načini priprave hrane:

- kuhanje, dušenje brez maščobe,
- pečenje na žaru, v pečici,
- pečenje v posebni foliji, brez maščobe.

Primer jedilnika

Zajtrk: nesladkan čaj, 120 g kruha, rezina puste šunke

Malica: banana, kos kruha

Kosilo: nezakuhana juha, gratiniran krompir z brokolijem, pečena paprika v solati

Malica: jabolčni kompot, prepečenec

Večerja: rižota, radič v solati

Dieta z omejitvijo holesterola je namenjena pacientom, ki imajo povišan holesterol v krvi.

Holesterol je v organizmu nujno potreben. Prevelika količina holesterola v krvi se začne odlagati na stene žil, kar lahko povzroči arteriosklerozo ali poapnenjenje žil (arterij).

V krvi se holesterol nahaja v dveh oblikah, ki jim pogovorno rečemo **slab ali škodljiv holesterol**, ki povzroča arteriosklerozo in **dober ali koristen holesterol**, zavira nastajanje arterioskleroze.

Priporočila:

- hrana mora biti sveže pripravljena iz neoporečnih živil,
- vsebovati mora manj kot 250 mg holesterola dnevno,
- dieta naj vsebuje veliko ogljikovih hidratov v obliki vlaknin (sadje, zelenjava, polnozrnat kruh, neoluščen riž).

Strogo je prepovedano:

- pitje alkoholnih pijač,
- uživanje hrane s konzervansi,
- uporaba ostrih začimb,
- uživanje živil, ki vsebujejo holesterol (jajca, drobovina),
- uživanje jajčnega rumenjaka, piščančje kože,
- uživanje mesnih izdelkov (pašteta, hrenovke, salame, drobovina),
- uživanje vidnih maščob pri mesu in ostalih jedeh,
- uživanje čokolade in čokoladnih izdelkov.

Omejimo:

- jajca in jedi pripravljene z jajci (majoneza),
- maslo,
- kislo in sladko smetano,
- polnomastno mleko,
- sladkor, sladice, sladkarije, suho sadje, mlečne sladolede,
- ocvrte jedi.

Primer jedilnika

Zajtrk: bela kava s posnetim mlekom, kruh, paradižnik, rezina pustega sira

Malica: jabolko

Kosilo: korenjeva juha, kuhana postrv, kuhana leča, krompirjeva solata

Malica: hruška, koruzna žemlja

Večerja: zelenjavna enolončnica



Arterijska hipertenzija

Visok krvni tlak ali arterijska hipertenzija je najpogostejša bolezen obtočil in lahko povzroči nekatere resne bolezni srca in ožilja ter drugih organov (ledvice). Pogostejša je pri ljudeh, ki prekomerno solijo hrano. Velikokrat so pri ljudeh s povišanim krvnim tlakom prisotni tudi drugi dejavniki tveganja: tvegano pitje alkohola, kajenje in stres. Med pacienti s povišanim krvnim tlakom je veliko predebelih in sladkornih bolnikov.

Pri zdravljenju arterijske hipertenzije so pomembni splošni ukrepi:

- znižanje telesne mase pri debelih,
- omejitev maščob v prehrani,
- omejitev pitja alkoholnih pijač,
- omejitev soli v prehrani (do 3 g/dan),
- opustitev kajenja,
- redna telesna aktivnost.

Normalen krvni tlak je med 140/90 mmHg in 110/70 mmHg.

Dieta pri povišanem krvnem tlaku (trajna varovalna dieta z omejitvijo soli)

Priporočila:

- zmanjšanje telesne mase, če je pacient predebel,
- omejitev natrija (kuhinjska sol),
- hrana naj bo lahko prebavljiva, brez dodatka soli,
- izogibanje mastni hrani,
- močno omejiti uživanje živil, ki vsebujejo veliko holesterola (jajčni rumenjak, drobovina, pašteta, hrenovke),
- izogibanje koncentriranim sladkorjem (sladkor, med, sladice),
- 4 do 6 obrokov na dan.

Prepovedano je:

- pitje alkoholnih pijač,
- uživanje soljene hrane,
- uživanje hrane s konzervansi,
- uporaba ostrih začimb.

Način priprave hrane:

- kuhanje nad soparo,
- kuhanje z malo vode,
- dušenje v lastnem soku,
- pečenje z majhno količino dodanega olja.

Primer jedilnika:

Zajtrk: neslan ržen kruh, margarina, med, čaj

Malica: sadje

Kosilo: neslana goveja juha, neslana špinača, neslan pire krompir, neslani lignji na žaru, breskov kompot

Malica: tekoči jogurt 1,6 % maščobe, sport müsli

Večerja: neslana zeljna enolončnica, neslan kruh



Odgovorite.

Kaj bi svetovali človeku s prekomerno telesno maso?

Katera živila lahko vplivajo na krvni tlak?

Katera maščobna živila bi odsvetovali pacientom s povišano ravniyo maščob v krvi?

Ali se holesterol nahaja v živilih rastlinskega izvora?



Prehrana pri nevroloških obolenjih

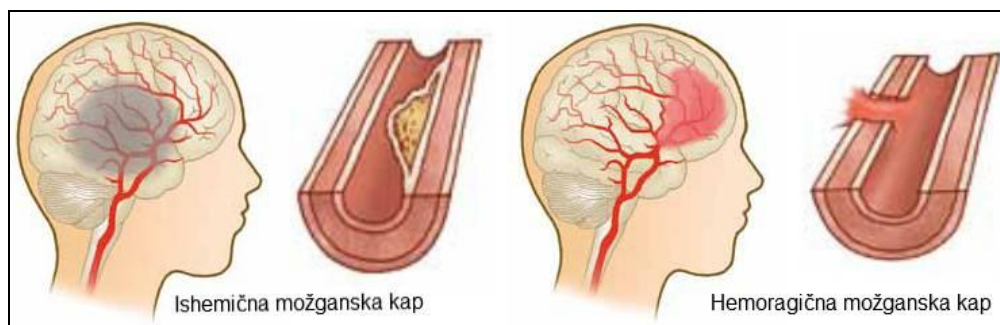
Nevrologija je veda o boleznih živčevja. Najpogostejša nevrološka obolenja so:

- možgansko žilne bolezni (možganska kap),
- epilepsija,
- multipla skleroza,
- Parkinsonova bolezen,
- demenca.

Možganska kap (cerebrovaskularni inzult – CVI)

Možganska kap najpogosteje nastane zaradi prekinjenega dotoka krvi (kisika) v možgane – ishemična možganska kap. Vzrok so krvni strdki (tromboza).

Nastane lahko tudi zaradi krvavitve v možganih – hemoragična možganska kap. Pri tej obliki v možganih počni arterija, ki je spremenjena zaradi visokega krvnega tlaka, sladkorne bolezni ali drugih tveganih stanj (povišan holesterol, kajenje).



Slika 4 Možganska kap

Vir: <http://www.krka.si/media/bin?bin.id=3783> (11. 7. 2011)

Dejavniki tveganja, na katere lahko vplivamo, so:

- nezdrava prehrana,
- povišan holesterol,
- debelost,
- zvišan krvni tlak,
- kajenje in tvegano pitje alkohola,
- telesna nedejavnost in
- sladkorna bolezen tipa 2.

Težave, ki jih imajo pacienti:

- ohromelost in moteno gibanje,
- motnje govora, žvečenja in požiranja,
- motnje vida in
- spremembe vonja in okusa.

Prehrana v akutnem obdobju bolezni:

V tem obdobju moramo pri pacientih nadomeščati tekočino in zagotoviti osnovne energijske potrebe. Zaradi motene zavesti, požiranja in gibanja (ohromitve obraza, jezika, rok) je potrebno pacientom zagotoviti primerno prehranjevanje:

- intravenska infuzija (parenteralna prehrana),
- nazogastrična sonda (enteralna prehrana).

Paciente hranimo po sondi dokler ne okrevalo in se jim vrne občutek požiranja (nevarnost aspiracije). Ko preidemo na normalno hranjenje – per os, upoštevamo individualno stopnjo prizadetosti.

Priporočila:

- pacienta namestimo v udoben, varen, sedeč položaj,
- hrano serviramo tako, da jo pacient lahko vidi in vonja,
- hrana naj bo primerne konsistence (kašasta, mleta, pretlačena),
- pacienta spodbujamo k čim večji samostojnosti (uporaba pribora, samostojno hranjenje).

Prehrana v obdobju rehabilitacije (po končanem zdravljenju v bolnišnici):

Paciente je nujno seznaniti z načeli zdrave varovalne prehrane.



Odgovorite.

Na kaj boste pozorni pri hranjenju pacienta po možganski kapi?

Zakaj je sladkorna bolezen dejavnik tveganja za pojav možganske kapi?

Epilepsija

Epilepsija je nevrološka bolezen, pri kateri se zaradi nenadne nepravilnosti v delovanju možganskih celic pojavijo epileptični napadi. Napadi se navzven kažejo na različne načine, najpogosteje kot motnje zavesti, motnje zaznavanja, gibanja in obnašanja. Poznamo več oblik epilepsije (epileptičnih napadov). Epilepsija se lahko pojavi kadarkoli v življenju, pogostejša je pri otrocih in mladih.

Za učinkovito zdravljenje je potrebno z ustreznimi preiskavami postaviti diagnozo in opredeliti obliko. Zdravljenje z zdravili je dolgotrajno ali vseživljenjsko.

Za kvalitetno življenje morajo pacienti, poleg zdravil, poskrbeti za zdravo življenjsko okolje, izogibati se morajo vsem dejavnikom, ki bi lahko sprožali epileptične napade.

Priporočila:

- izogibanje alkoholu in kajenju,
- izogibanje stresnim situacijam in preobremenitvam,
- dovolj spanja in počitka,
- poseben prehrambeni režim – dieta.

Ketogena dieta je način prehrane z visoko vsebnostjo maščob, nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov in ustreznim vnosom beljakovin. Glavni vir energije so maščobe (sladka smetana, maslo in rastlinska olja). Pomembno je, da pacienti, otroci in starši dobijo vse potrebne informacije in opravijo vse potrebne preiskave že pred uvedbo ketogene diete. Dieta zahteva spremembo prehranjevanja celotne družine.

Ketogena dieta zahteva timski pristop nevrologa, dietetika in medicinske sestre. Dieto načrtuje dietetik za vsakega pacienta individualno. Uvajanje diete poteka v bolnišnici, pod nadzorom zdravnika in je postopno (3 do 5 dni). Pri izvajanju ketogene diete so potrebni redni pregledi, tehtanje, antropološke meritve in laboratorijske preiskave.

Značilnosti diete:

- visoka vsebnost maščob,
- omejen kalorični vnos (80–90 % vrednosti priporočil glede na starost otroka),
- omejen vnos tekočin,
- iz prehrane so popolnoma izločeni sladkorji (čokolada, bomboni, piškoti),
- omejena je količina ogljikohidratnih živil (riž, testenine, žitarice, kruh),
- razmerje 4 g M proti 1 g OH in B,
- prigrizki med obroki niso dovoljeni,
- 3–4 obroki na dan,
- natančno tehtanje sestavin obroka.

Zaradi povišane koncentracije ketonov v organizmu se pojavijo prehodni stranski učinki:

- slabost, bruhanje,
- driska, dehidracija,
- utrujenost, zaspanost in
- odklanjanje hrane.

Dolgotrajni škodljivi učinki so redki:

- zaprtje,
- ledvični kamni,
- vnetje trebušne slinavke in
- zapleti na ožilju.



Slika 5 Dietni pripravki pri ketogeni dieti

Vir: http://www.nutricia.co.uk/products/view/epilepsy/ketocal_41_lq_vanilla_flavour

(11. 7. 2011)



Prehrana pri obolenjih krvi

Anemija ali slabokrvnost je stanje znižanega hemoglobina v krvi, ki največkrat nastane zaradi pomanjkanja železa.

Vzroki za nastanek anemije so lahko povezani z neustrezno prehrano (vegetarijanci, otroci) ali s povečanimi potrebami po železu (nosečnost, kronične bolezni).
Uravnotežena in pestra prehrana zagotavlja zadosten vnos železa in vitamina B₁₂.

Slabokrven pacient ima zmanjšan apetit, zato mu ponudimo hrano, ki jo želi in veliko tekočine. obroki so manjši in pogostejši.

Anemija je opisana pri deficitarnih boleznih.



Odgovorite.

V katerih živilih se nahaja železo?

Kdaj lahko ženska postane slabokrvna?

Kakšno prehrano bi svetovali ženski v času menstruacije?

Zaradi pomanjkanja katerega vitamina lahko postanemo slabokrvni?



Prehrana pri boleznih ščitnice

Ščitnica je endokrini žleza (z notranjim izločanjem), nahaja se na vratu pred sapnikom. Naloga ščitnice je tvorba hormonov, ki vplivajo na delovanje vseh telesnih organov (srce, črevesje, mišice, kosti), vplivajo na presnovo maščob, ogljikovih hidratov in beljakovin, rast in razpoloženje. Delovanje žleze ščitnice je posebej pomembno v času nosečnosti, za pravilen razvoj ploda. **Jod** je ključen element, potreben za sintezo ščitničnih hormonov.

Povečana ščitnica (golša) se pojavi zaradi pomanjkanja joda. Golšo lahko otipamo kot oteklino na sprednjem delu vratu. Povečana ščitnica lahko pritiska na sapnik in otežuje dihanje, moten je lahko tudi odtok krvi iz ven na vratu.

Da bi preprečili golšavost, so ponekod uvedli obvezno jodiranje kuhinjske soli. Veliko joda je v morskih ribah (sardele, skuše, losos), v špinači, ohrovtu in žitih.

Povečano delovanje ščitnice ali hipertiroza

Ščitnica deluje premočno, tvori preveč hormonov, zato se pri obolelih pospeši srčni utrip, pojavijo se tresenje rok, driska in utrujenost. Pacientom se poveča apetit, vendar zaradi pospešene presnove vseeno hujšajo.

Zmanjšano delovanje ščitnice ali hipotiroza

Ščitnica je premalo aktivna, zaradi pomanjkanja ščitničnih hormonov se presnovni procesi upočasnijo. Pacienti se hitro utrudijo in so zaspani. Težave imajo s prebavo, so zaprti in se zredijo.



Odgovorite.

V katerih živilih se nahaja jod?

Kakšno prehrano boste načrtovali pri boleznih ščitnice?

Kaj bi svetovali pacientu, ki se redi?



Prehrana pri okužbah

Akutne okužbe

Prehrana pri akutnih okužbah (prehlad, gripa) naj bo uravnovešena, varovalna in varna. Prilagaja naj se pacientovemu počutju in vrsti obolenja.

Pri akutnih obolenjih se pojavijo:

- povišana telesna temperatura,
- utrujenost,
- bolečine v mišicah,
- potenje, bruhanje,
- dehidracija,
- kašelj, težje požiranje.

Pri prehrani pacienta z akutnimi okužbami se prilagajamo njegovim težavam. Pomembno je nadomeščanje tekočine in elektrolitov.

Prehranska priporočila:

- veliko tekočine (voda, čaj, kompot, sadni sokovi),
- nadomeščanje elektrolitov,
- manjši in pogostejši obroki,
- omejimo sladkor,
- vitaminsko bogata hrana (sadje in zelenjava),
- začasno izključimo kavo.



Prehrana pri sindromu pridobljene okvare imunskega sistema (AIDS)

AIDS je spolno prenosljiva kronična okužba z virusom **HIV**, ki oslabi in onemogoči celice imunskega sistema. Posledica tega so oslabiljen imunski sistem, različne okužbe in rakava obolenja.

Problemi pri pacientih so:

- kaheksija ali huda shujšanost (izguba telesne mase, maščevja in mišične mase),
- anoreksija (neješčnost, odpor do hrane),
- nedohranjenost ali malabsorbcija (nezmožnost absorbcije hranilnih snovi skozi črevesno sluznico),
- driske in
- različne okužbe.

Pojavi se pomanjkanje železa, folne kisline, vitamina A, E, B₆ in B₁₂.

Z uravnoteženo prehrano upočasnimo izgubo telesne mase in preprečimo primanjkljaj hranilnih snovi. Zaradi nevarnosti okužb mora biti hrana varna. Pacientom nudimo prehransko svetovanje, po potrebi uvedemo enteralno ali parenteralno hranjenje (prehranska podpora).

Prehranska priporočila:

- visoko kalorična prehrana,
- več beljakovin (1,5 do 2 g/kg telesne teže na dan),
- nadomeščanje tekočine,
- pogosti, energijsko bogati obroki,
- izogibanje mastnim in začinjenim jedem.



Prehrana onkološkega pacienta

Rak spada med najpogostejše bolezni sodobnega človeka. Z besedo rak označujemo skupino številnih bolezni, za katere je značilna nenadzorovana in nenormalna rast celic, ki tvorijo mase (tumorje).

Med dejavnike tveganja za nastanek malignih obolenj sodijo tudi telesna nedejavnost, neustrezna prehrana, debelost, kajenje in pretirano uživanje alkohola.

Prehrana onkoloških pacientov je pomembna in mora biti skrbno, individualno načrtovana, ker:

- rast tumorjev izčrpa organizem in
- so postopki zdravljenja (kemoterapija, obsevanja) naporni.

Največja težava onkoloških pacientov je **zmanjšanje apetita in odpor do hrane (anoreksija)**.

Na prehrano onkološkega pacienta vplivajo še:

- sposobnost žvečenja in požiranja,
- spremembe na sluznici prebavil (driska, zaprtje),
- slabosti in bruhanje,
- slabokrvnost,
- motnje v okušanju hrane in
- motnje prebave in vsrkavanja hranil.

Priporočila za prehrano onkoloških pacientov se razlikujejo od priporočil zdrave varovalne prehrane. Pravilno prehranjevanje pacientov z rakavimi obolenji je pomembno, ker:

- vzdržuje normalno prehranjenost,
- preprečuje kaheksijo,
- ohranja kondicijo,
- krepi odpornost organizma,
- zmanjša tveganje za okužbe in
- omogoča hitrejše celjenje ran in ozdravitev.

Pacienta hranimo per os, prehrano prilagodimo po konsistenci, količini in kakovosti. Upoštevamo pacientove želje glede prehrane.

Onkološki pacient potrebuje:

- dovolj kalorično hrano (energijsko bogato hrano),
- več beljakovin (1,5 do 2 g/kg telesne teže na dan),
- uživanje kakovostnih maščob,
- več manjših obrokov na dan,
- več tekočine (voda, čaji),
- dodajanje vitaminov in mineralov.

Primer jedilnika:

Zajtrk: sladkana bela kava iz posnetega mleka, rženi polnozrnat kruh, maslo, piščančje prsi

Malica: žemlja, jabolko

Kosilo: cvetačna juha, puranji zrezek na žaru, korenčkov pire, krompir, zelena solata

Malica: pomarančni sok, posneta skuta, grisini

Večerja: potočna postrv, dušen riž, zelena solata

Dodatek po večerji: prosena kaša na mleku

Enteralna ali parenteralna prehrana je potrebna, ko zdravnik ugotovi, da oralna prehrana ne zadostuje, ali ko ima pacient težave s požiranjem (nevarnost zadušitve).

Redno merimo bilanco tekočin in telesno maso. Zdravnik večkrat preveri prehranski status pacienta.



Pobrskejte po knjigi. V knjigi Prehrana in rak boste izvedeli še več o prehranski terapiji onkoloških pacientov.



Na spletu obišči stran društva onkoloških bolnikov:

<http://www.onkologija.org/>



Prehrana kirurškega pacienta

Operacija ali kirurški poseg je za vsakega pacienta stresen dogodek. Celovita oskrba kirurškega pacienta vključuje tudi prehransko oskrbo in podporo.

V pripravi pacienta na operativni poseg je potrebna ustrezna prehranska anamneza in ugotavljanje prehranskega stanja pacienta (antropološke meritve, preiskave krvi in funkcionalne preiskave). Pri pacientih, ki so hudo prehransko ogroženi, je potrebno poseg prestaviti.

Pacienti s hudo prehransko ogroženostjo:

- v zadnjih mesecih izgubljajo telesno maso,
- imajo ITM nižji od 18,5 in
- so anemični.

Dieto (prehrano) pred posegom zdravnik prilagodi vrsti operativnega posega.

Zaradi anestezije so pacienti na dan posega tešči, kar pomeni, da ne zaužijejo nobene hrane 6 ur pred načrtovanim posegom.

Prehrana po operaciji je prilagojena vrsti operativnega posega, individualnemu zdravstvenemu in prehranskemu stanju pacienta.

Pri pacientih želimo čim prej začeti z normalnim hranjenjem – **oralno ali per os**. Takoj po operaciji se pacientom zagotovi zadosten vnos hranil, tekočin in elektrolitov – **parenteralno hranjenje**. Popolno parenteralno prehrano se uporablja le, če prebavila niso funkcionalna.

Hranjenje po sondi – enteralno hranjenje uporabljamo pri pacientih, pri katerih zgodnjega oralnega hranjenja ne moremo začeti:

- po velikih operacijah glave in prebavil,
- pri hudih poškodbah,
- pri motnjah požiranja.

Pri pacientih, ki potrebujejo hranjenje po sondi, začnemo z ustrezno enteralno prehrano čim prej po posegu. Pretok hranil naj bo počasen.

Med bolnišničnim zdravljenjem je potrebno pacientom redno ocenjevati prehransko stanje. Prehransko podporo po potrebi nadaljujemo tudi po odpustu iz bolnišnice.



Odgovorite.

Koliko časa pred operativnim posegom mora biti pacient tešč?

Zakaj morajo biti pacienti pred posegi tešči?

Kakšna je razlika med enteralno in parenteralno prehrano?



Medsebojno vplivanje zdravil in hrane

Vse več ljudi se aktivno ukvarja s svojim zdravjem, vendar ne vedno na primeren način. Zaradi stiske s časom in hitrega tempa življenja pozabljajo na najbolj ugodne in primerne načine ohranjanja zdravja, kot so telesna dejavnost, zdrava prehrana, izogibanje razvadam in drugi. Vedno bolj posegajo po različnih pripravkih, zdravilih, ki naj bi njihovo zdravje ali počutje izboljšali čez noč.

Uporaba zdravil narašča tako med zdravimi ljudmi, ki želijo ohranjati zdravje in dobro počutje, kot med bolnimi, ki si želijo ozdraveti.

Nekatere bolezni opisane v učnem gradivu, se zdravijo z zdravili, ki jih predpiše zdravnik specialist. Med hrano in zdravili lahko pride do različnih interakcij. Nekatere so klinično nepomembne, druge lahko povzročijo resne posledice, ki pomembno vplivajo na zdravje posameznika.

Zaradi medsebojnega vpliva zdravil in živil se lahko spremeni:

- apetit,
- okus,
- prebava in presnova,
- vsrkavanje hranil in
- izločanje.

Pacienta je potrebno opazovati in opozarjati na spremembe, ki lahko nastanejo. **Ob jemanju zdravil se je potrebno popolnoma odpovedati alkoholnim pijačam.**



Odgovorite.

Kaj je samozdravljenje?

Kako lahko vpliva jemanje zdravil na izločanje?

Kako lahko zdravila vplivajo na apetit?



PONOVIMO

Pojasni povezavo med kroničnimi nenalezljivimi boleznimi in nezdravim prehranjevanjem.

Kateri so cilji klinične prehrane?

Katera živila bi priporočal pacientu, ki je obstipiran?

Katera živila lahko povzročijo žolčno koliko?

Pojasnite izraz bolezen preobilne mize.

Kaj je arterioskleroza?

V katerih živilih se nahaja holesterol?

Pojasni povezavo med povišano telesno maso in boleznimi srca in ožilja.

Pojasni, kako vpliva sol na krvni tlak.

Kakšne zaplete ima sladkorna bolezen?

Kaj je najbolje zaužiti pri znakih hipoglikemije?

Kdaj se v organizmu povečajo potrebe po tekočini?

Kakšno vlogo ima v organizmu mineral jod?

Napišite jedilnik za pacienta, ki ima diarejo.

Kaj je anemija? Zakaj nastane?

V kateri del prebavil je kirurško vstavljena gastrostoma?

Kaj vpliva na način hranjenja pacienta?

Kako imenujemo bolezen, pri kateri je črevesna sluznica občutljiva na gluten?

Kateri vitamini so pomembni za odpornost organizma?

Katere minerale izgubljam pri diareji?



MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Povezava z naravoslovjem:

Anatomija in fiziologija prebavil.

Izdelajte plakat, s katerim boste prikazali prebavni trakt.

Zgradba in delovanje človekovega telesa (obtočila, prebavila, izločala, dihala).

Povezava z nego in oskrbo:

Prehrana pacienta s posameznimi obolenji.

Strokovna ekskurzija »ogled lekarne«.

Izdelajte seminarsko nalogo na temo prehrane pri posameznih obolenjih.

Povezava s komunikacijo:

Igra vlog: svetovanje pacientu o ustrezni prehrani (dieti).

Povezava z gospodinjstvom:

Priprava hrane.

Serviranje hrane in jedi.



KONZORCIJ ŠOLSKIH CENTROV



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

Povezava z varovanje zdravja in okolja:
Strokovna ekskurzija »ogled bolnišnične kuhinje«.
Naredite okroglo mizo na temo uporabe zdravil in samozdravljenja.



LITERATURA IN VIRI

Bizjak M., Kovač D., Lindič J. in Verhovec M. (1999). *Diete za ledvične bolnike*. Ljubljana: Domus.

Kos Golja M., Kocijančič A., Verhovec M. in Bizjak M. (1999). *Diete pri artritisu, putiki in osteoporoozi*. Ljubljana: Domus.

Medvešček M. in Pavčič M. (2009). *Sladkorna bolezen tipa 2*. Ljubljana: Littera picta.

Pokorn D. (2004). *Dietna prehrana bolnika*. Ljubljana: Marbona.

Prelec Lainščak J., Šeruga M. (1998). *Dieta pri boleznih jeter, žolča in vnetju trebušne slinavke*. Ljubljana: Domus.

Prelec Lainščak J., Šeruga M. (1999). *Prehrana pri boleznih prebavil*. Ljubljana: Domus.

Rakovec P., Bizjak M. in Verhovec M. (1999). *Diete za hujšanje, zmanjšanje holesterola in krvnega tlaka*. Ljubljana: Domus.

Rotovnik Kozjek N., Mlakar Mastnak D. in Sedej I. (2009). *Prehrana in rak*. Ljubljana: Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk.