

## Zalecenia żywieniowe dla chorych leżących

Beata Czernik i Bożena Hoinkes

**Leczenie żywieniowe** chorych z dysfunkcją narządu ruchu ( leżących ) w środowisku domowym obejmuje planowe podawanie odpowiednio dobranych i zbilansowanych pod względem ilościowym i jakościowym składników pożywienia. Zapotrzebowanie kaloryczne osoby leżącej jest znacznie mniejsze. Kaloryczność posiłków w ciągu doby powinna wynosić ok. 1800 - 2000 kcal. Bardziej kalorycznej diety wymagać będzie chory, u którego pojawią się odleżyny czy choroba gorączkowa. W tych przypadkach musimy również zwiększyć ilość białka w diecie. Należy dbać o utrzymanie należytej wagi ciała chorego leżącego.

**Odpowiedni sposób żywienia** osób leżących przeciwdziała pogorszeniu się stanu odżywienia chorych, poprawia ich samopoczucie i reakcję na zastosowane leczenie.

**W warunkach domowych można stosować różne formy leczenia żywieniowego:**

- karmienie doustne, uzupełniane najczęściej przez diety przemysłowe,
- pełne żywienie preparatami przemysłowymi,
- żywienie dojelitowe drogą pokarmową (dotyczy chorych z zaburzeniami połykania, niedrożnością górnego odcinka pokarmowego - przelyk, żołądek, dwunastnica),
- żywienie pozajelitowe,
- odżywianie mieszane (dojelitowe uzupełniane żywieniem pozajelitowym).

Należy uwzględnić sugestie lekarza prowadzącego odnośnie zastosowania odpowiedniej diety oraz podawania suplementów diety.

### Zasady odżywiania osób leżących

#### **Karmienie drogą doustną**

**Dieta powinna być tak skomponowana**, aby dostarczyć odpowiednią podaż energii, witamin, mikro- i makroelementów oraz płynów. Zastosowanie ma tutaj dieta lekkostrawna, bogatobiałkowa. Potrawy podawane pacjentowi powinny być smaczne, urozmaicone, dobrze przyprawione (najlepiej świeżymi lub suszonymi ziołami), przygotowywane z produktów wysokiej jakości, nie powinny zawierać konserwantów i barwników. Podaje się 4 - 5 posiłków dziennie, najlepiej o stałych porach, kolacja nie później niż o 19. Potrawy powinny być ciepłe, ale nie gorące. Wszystkie składniki muszą być miękkie, dobrze dogotowane. Należy unikać potraw zalegających w żołądku, wzdymających, używek (alkoholu, mocnej herbaty i kawy, papierosów). Pokarmy wzdymające powodują dyskomfort w jamie brzusznej, należą do nich m.in. nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, ogórki, rzodkiewki.

**Ważnym aspektem** w spożywaniu posiłków jest to, by osoby mogące zrobić to samodzielnie, próbowały jeść same, bez naszej znacznej pomocy. Zwróćmy uwagę na ile nasz chory jest samodzielny i jeśli może gryźć i odgryzać np. pieczywo nie krójmy na bardzo drobne kawałki. Nawet jeśli nakruszą, pochłapią się lub ubrudzą, ćwicząc zachowują sprawność. Jeśli nasz chory ma problem z gryzieniem i połykaniem pokrójmy kanapkę, mięso na części - nie za duże i nie za małe.

**Posiłki powinny być** estetycznie podane w celu zachęcenia do spożycia większej ilości pokarmu.

Przygotowując posiłek należy zwrócić uwagę, czy nie jest konieczna zamiana konsystencji potrawy na papkowatą lub płynną, gdy chory ma trudności z gryzieniem oraz problemy z połykaniem. Jeżeli chory ma problemy ze spożywaniem posiłków, jego jadłospis można uzupełnić w produkty odżywcze Nutridink. Zawierają one dużo energii oraz składników odżywczych.

**Stosuje się potrawy** gotowane w wodzie, na parze, duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w piekarniku w folii aluminiowej, pergaminie lub rękawie foliowym. Smażenie i pieczenie z dodatkiem tłuszczu jest zabronione. Nie należy stosować tłuszczu zwierzęcych: smalcu, sadła, słoniny, boczku. Zalecane są tłuszcze roślinne: masło, oleje: sojowy, rzepakowy, słonecznikowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, słodka śmietanka. Potrawy należy zagęszczać zawiesiną z mąki i wody, lub z mąki i mleka.

**Należy ograniczać** cukier i sól, która zatrzymuje wodę w organizmie, przez co powstają obrzęki. Ważne jest nawadnianie organizmu. Zwykle zaleca się picie ok. 3 litrów płynów dziennie w postaci słabej herbaty, soków, kompotów, wody niegazowanej, zup. Chory leżący powinien wypijać 2 szklanki dziennie mleka lub jego przetworów (jogurty, kefir, zsiadłe mleko), które zaspokoją w znacznej mierze dobowe zapotrzebowanie na wapń. Inne produkty bogate w wapń to sery, ryby, orzechy, soja, nasiona sezamu, suszone owoce.

**Choremu, który przez** wiele miesięcy lub nawet przez lata nie wychodzi z domu, może brakować witaminy D ( wytwarzanej w skórze pod wpływem promieni słonecznych ), niezbędnej w gospodarce wapniowej. Źródłem witaminy D mogą być w szczególności takie produkty, jak jaja, masło, wątroba, ryby, tran.

**W codziennej diecie** chorego nie może zabraknąć chleba z pełnego przemiału (razowy lub graham), warzyw (z wyłączeniem wzdymających) i owoców, które oprócz witamin i soli mineralnych dostarczają błonnika poprawiającego perystaltykę jelit. Umożliwia to zapobieganie zaparciom.

**Zaparcia są częstym problemem** osób mało aktywnych lub leżących. Należy zwrócić uwagę na zawartość w diecie wspomnianego już błonnika. Bogatym źródłem błonnika są warzywa i owoce oraz pieczywo pełnoziarniste, kasze (gryczana, jęczmienna), ryż brązowy. By usprawnić wypróżnienia, wskazane jest wypijać na czczo szklankę wody z łyżeczką miodu, a przed snem napar z siemienia lnianego. Do zupy czy surówki dobrze jest dodawać 2-3 łyżki otrąb pszennych. Dobrze robi też kefir lub lekko zsiadłe mleko, kawa inka (z cykorią, która zawiera rozpuszczalną frakcję błonnika pokarmowego - inulinę), która pomaga oczyścić organizm z toksyn, jednocześnie zabezpieczając także przed obstrukcją.

**Białko** - (jeżeli nie występują przeciwwskazania związane z inną chorobą np.: ciężką niewydolnością nerek) zawarte w białkach aminokwasy biorą czynny udział w budowie i regeneracji tkanki mięśniowej. Dzielne zapotrzebowanie na białko u osoby dorosłej wynosi ok. 0,8 - 1 g / kg masy ciała. Najlepszym źródłem białka są mleko i jego przetwory, jaja, chude mięso, chudy drób i ryby.

**Ważnym aspektem** jest dostarczanie w codziennej diecie witamin. Najpopularniejsza z nich to witamina C, która jest silnym przeciwutleniaczem, a dodatkowo wspiera syntezę kolagenu, który odpowiedzialny jest za elastyczność skóry. Produkty bogate w witaminę C, to przede wszystkim owoce dzikiej róży, jagodowe, cytrusowe, a także warzywa zielone, papryka, pomidory, ziemniaki, chrzan, natka pietruszki.

**W diecie osoby leżącej** musimy także pamiętać o odpowiednich pierwiastkach. Niezwykle cenny dla osoby leżącej jest cynk, który wspiera gojenie się ran. Kolejny pierwiastek - żelazo odpowiedzialne jest za produkcję odpowiedniej ilości hemoglobiny, a pośrednio za transport tlenu w organizmie. Odpowiednia ilość żelaza we krwi poprawia kondycję skóry, włosów i paznokci. Jest też ważnym sprzymierzeńcem w walce z pękającymi kącikami ust. Produkty bogate w żelazo to między innymi - mięso czerwone, ryby, drób, żółtka jaj, mąka z pełnego przemiału, otręby pszenne i ryżowe, płatki owsiane, szpinak, pietruszka korzeń, natka pietruszki, szczaw, buraki, boćwina, brukselka, suszone owoce i warzywa.

**Często w trosce** o naszych bliskich chcemy podawać im do jedzenia tylko to co zdrowe, bez tłuszczu, na parze, ekologiczne, żeby nie zaszkodziło. Nie popadajmy w skrajności. Jeśli nasz chory nie ma ustalonej konkretnej diety, a ma ochotę na coś smażonego, dobrze przyprawionego, coś kwaśnego, np. ogórka kiszzonego, śledzia marynowanego, to pozwólmy mu zjeść to co zechce. Każdy ma czasem ochotę na wyrazisty smak i wszystko w umiarze nie powinno nikomu zaszkodzić.

**Jeśli nasz chory ma problem** z koordynacją ruchową przygotowując posiłek dbajmy by nie zastawiać pułapek na naszego chorego. Podanie kanapki z twarożkiem, a na to pomidor musi zakończyć się niepowodzeniem przy próbie jedzenia drżącą ręką. Można zamiast tego podać pieczywo z masłem i np. twarożek i pomidora w miseczce do zjedzenia łyżką. Szansa, że połowa nie spadnie na chorego jest znacznie większa. Da to pacjentowi większe poczucie radzenia sobie z jedzeniem. Pozwólmy jeść choremu w jego własnym tempie, nawet jeśli wydaje się nam to zbyt wolno, nie poganiajmy.

**Długotrwałe leżenie** wpływa na stan zdrowia osoby przewlekle chorej. Następuje zmniejszenie masy mięśniowej, napięcie mięśniowe ulega obniżeniu. Długotrwały ucisk na wybrane części ciała, niedobór energii i białka w diecie jest przyczyną występowania zmian na skórze w postaci **odleżyn**. W tym przypadku należy zwiększyć ilość energii i białka w diecie do 1,5 - 2,1 g / kg masy ciała / dobę. W praktyce oznacza to, że spożycie białka powinno być co najmniej dwukrotnie większe niż w zwykłej diecie. Osoba przebywająca w łóżku powinna spożywać mleko i jego przetwory, jajka, mięso, drób i ryby. Duże znaczenie dla gojenia ran ma mięso, zwłaszcza wołowe i wieprzowe oraz królicze. Z kolei ryby oprócz białka zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, które wspomagają proces gojenia ran, poprawiają odporność organizmu oraz zapobiegają miażdżycy. W diecie takiej powinny być również obecne warzywa i owoce, które są źródłem witamin i soli mineralnych. Dieta osoby leżącej powinna także uwzględniać odpowiednią ilość tłuszczów. Warstwa tkanki tłuszczowej chroni kości w miejscach, które są najbardziej narażone na otarcia i odleżyny. Dlatego sytuacja, w której chory, nagle traci na wadze, nie jest dla niego korzystna. Właściwy sposób żywienia przyspiesza proces gojenia się ran odleżynowych oraz przeciwdziała pojawieniu się nowych.

**W żywieniu chorego leżącego** można podawać też (po obowiązkowej konsultacji z lekarzem prowadzącym lub rodzinnym) dietetyczne środki spożywcze specjalnego przeznaczenia medycznego o różnej konsystencji, smaku i składzie np.: nutridrinki, peptamen, protifar itd.