

VLOGA DRUŠTVA PRI IZBOLJŠANJU ZDRAVSTVENEGA STANJA KRONIČNEGA BOLNIKA – PRIMER PREHRANJENOSTI

Slavka Grmek Ugovšek

predsednica Društva za cistično fibrozo Slovenije

Ljubljana, maj 2017

PREHRANA

„Vaša hrana naj bo zdravilo,
vaše zdravilo naj bo hrana.“

Hipokrat

- Pravilna in uravnotežena prehrana – kakovost življenja kroničnega bolnika (optimalno prehransko stanje bolnika)
- Zdrav način prehranjevanja (sveže pripravljene obroki, pet obrokov, vedno ob istem času)

NEDOHRANJENOST PRI BOLNIKI S CF

- dodajanje nadomestnih encimov trebušne slinavke (glede na delež maščob v obroku), vitaminov in mineralov (**vitamini A, D, E, K** – na recept)
- peroralno hranjenje z **energijskimi dodatki** – na recept
- enteralno hranjenje preko sonde ali gastrostome

ugotoviti
vzroke

nizek indeks
telesne teže

usmerjeno
prehransko
svetovanje

kronična
pljučna
okužba

psihološka
podpora

URAVNOTEŽENA PREHRANA

- čim več živil z visoko hranilno vrednostjo (sadje zelenjava)
- povečane energijske in hranilne potrebe bolnikov s CF (20-50%)
- pravilna izbira in primerna količina živil – energijsko in hranilno bogata
- **energijska** vrednost živila – število kJ/g živila ali obroka
- **hranilna** vrednost živila – kolikšno količino določenih hranil (OH, B, M, vitaminov in mineralov) vsebuje določeno živilo na enoto energije

hranilno bogato živilo,
nizka energijska vrednost

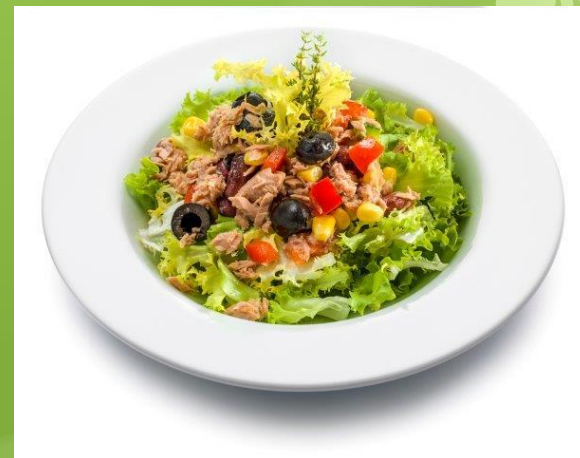


energijsko bogato živilo,
nizka hranilna vrednost



PREHRANJEVALNE NAVADE

- način prehranjevanja, izbor in količina hrane, pogostost in razporejenost obrokov preko dneva
- spreminjajo z leti odraščanja (oblikujejo se že v otroštvu – postaviti vrednote, v puberteti manj vpliva – zdrav življenjski slog, obed za skupno mizo, vzgled, različna vrsta hrane – barve, okusi, simpatično oblikovanje jedi)
- številni dejavniki (čas priprave hrane, psihološki vidik, prijetno, sproščeno in mirno družinsko okolje, spoštljiv odnos do hrane, redni obroki hrane, starševska vzgoja in praksa hranjenja)



ZAVRAČANJE HRANE PRI OTROKU

- neofobija – zavrača hrano in jo sploh noče poskusiti – strah pred novo hrano (tesnoba, ne ve kdo in kako jo je pripravil)
- izbirčnost – zavrača veliko število jedi, hrane noče jesti oz. noče sprejeti njenega okusa, premalo raznolika in premajhna količina zaužite hrane
- izbirčnost pri otrocih s CF – v družini konflikti, starši pripravljajo posebne obroke, jemlje čas in denar – izgorelost, ustrezna psihološka podpora, krajši delovni čas



AKTIVNOSTI DRUŠTVA

- pomoč bolnikom s CF in njihovim družinam pri spodbujanju dobrih prehranjevalnih navad in pripravi uravnotežene prehrane
- organizacija delavnic in izobraževanj ter izdaja različnih priročnikov o prehranskem svetovanju
- aktivno sodelovanje pri pripravi pobud za izboljšanje pravic bolnikov s CF in njihovih družin

