

DIETA W ANOREKSJI

Jadłowstręt psychiczny (Anorexia nervosa) występuje głównie u dziewcząt, zwykle w okresie pokwitania. Do najczęstszych objawów należą: lęk przed otyłością prowadzący do drastycznego ograniczenia ilości i kaloryczności pokarmów, prowokowanie wymiotów, stosowanie forsownego wysiłku fizycznego, stosowanie środków przeczyszczających, moczopędnych, zmniejszających apetyt. Anoreksja prowadzi do poważnych zaburzeń metabolicznych i hormonalnych (brak miesiączek), wyniszczenia organizmu, w skrajnych przypadkach może prowadzić do zgonu.

Przyczyny choroby:

Badania naukowe wskazują, że u źródeł choroby leży wiele czynników: biologicznych, psychicznych oraz społecznych. Wśród najczęściej wymienianych, które przyczyniają się do wystąpienia anoreksji, są m.in.: podatność dziewcząt na wpływ mediów, zaburzony wizerunek swojego ciała, niezadowolenie z figury, przekonanie, że szczupła sylwetka jest niezbędna do osiągnięcia sukcesów w życiu, niska samoocena i brak wiary we własne możliwości, problemy w życiu rodzinnym.

Leczenie:

Ze względu na złożoność przyczyn choroby, pacjenci z anoreksją wymagają pomocy specjalistycznej, najlepiej prowadzonej przez zespół specjalistów, w którego skład powinni wchodzić: lekarz, psychiatra bądź psycholog, dietetyk i niekiedy pracownik opieki społecznej. Celem leczenia jest przywrócenie należnej masy ciała, wzrost spożycia żywności, nauczanie chorego prawidłowych nawyków żywieniowych, w miarę możliwości uzyskanie cofnięcia powikłań zdrowotnych, które są wynikiem wyniszczenia, analiza i rozwiązanie kwestii psychologicznych, które doprowadziły do rozwoju choroby.

Terapia dietetyczna:

Celem leczenia dietetycznego jest odtworzenie masy ciała pacjenta. Dietetyk jest konsultantem dla rodziców oraz dla zespołu specjalistów. Pomaga on m.in. w uzyskaniu stopniowego zwiększania porcji pożywienia pacjenta, proponuje odpowiednie pożywienie, np. bardzo odżywcze (o dużej gęstości energetycznej), radzi w sprawie podawania wysokoenergetycznych napojów (produktów specjalnego przeznaczenia żywieniowego).

Dieta początkowa:

Początkowo dieta powinna być łatwostrawna, ubogotłuszczowa i ubogolaktozowa, aby nie dopuścić do wystąpienia zaburzeń gastroenterologicznych spowodowanych wyniszczeniem organizmu. W pierwszym okresie nie powinno się dążyć do uzyskania masy ciała większej niż 80–95% masy odpowiedniej dla wieku, wzrostu i budowy ciała pacjenta. W planowaniu diety bardzo ważne jest, aby (w miarę możliwości) uwzględnić preferencje żywieniowe pacjenta dotyczące spożywanych potraw oraz produktów. Dieta powinna być dobrana

DIETA W ANOREKSJI

indywidualnie dla każdego chorego. Kaloryczność diety ustalana jest indywidualnie i ściśle zależy od stanu pacjenta (jego masy ciała, stopnia wyniszczenia i niedoborów witaminowo - mineralnych).

Dieta docelowa:

Dieta docelowa powinna zawierać składniki odżywcze w następujących proporcjach:

1. Białko: 1,2–2 g na kilogram należnej masy ciała* (90–140 g na dobę), co najmniej połowa powinna być pochodzenia zwierzęcego.
2. Tłuszcze: 1,5 g na kg należnej masy ciała (70–100 g tłuszczu na dobę), tłuszcze powinny dostarczać ok. 25% energii dziennego zapotrzebowania, najlepsze źródła to: masło, śmietana, oleje, mleko pełnotłuste, sery śmietankowe, jako wzbogacenie diety – MCT (łatwo przyswajalne tłuszcze zawierające średnio - łańcuchowe kwasy tłuszczowe).
3. Węglowodany: są uzupełnieniem wartości energetycznej diety, należy włączyć do diety produkty wysokoenergetyczne, takie jak: miód, cukier, dżemy. Do napojów, soków owocowo-warzywnych, koktajli wskazane jest dodawanie cukru.

Posiłki powinny być spożywane 6–8 razy dziennie, w małych porcjach. Dozwolone są wszystkie techniki kulinarne (jeżeli nie ma żadnych przeciwwskazań), posiłki powinny być urozmaicone, potrawy doprawione do smaku, estetyczne podane i spożywane regularnie. Ma to znaczący wpływ na poprawę apetytu chorego.

** Należną masę ciała dla osób dorosłych można określić obliczając wskaźnik masy ciała – BMI według wzoru; $BMI = m/h^2$ (m – masa ciała w kilogramach, h – wysokość ciała w metrach). Dla właściwej masy ciała wartość BMI wynosi od 18,5 do 24,9. Wartość wskaźnika poniżej 18,5 oznacza niedowagę, od 25 do 30 - nadwagę, powyżej 30 otyłość, powyżej 40 otyłość trzeciego stopnia. Dla dzieci i młodzieży obliczona wartość BMI należy odnieść do specjalnych siatek centylowych BMI (wartość mieszcząca się pomiędzy 25 a 75 centylem jest prawidłowa).*

DIETA W ANOREKSJI

Zalecenia żywieniowe:

Grupy produktów	Produkty dozwolone	Produkty niezalecane
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby, potrawy gotowane; pulpety, potrawki	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, tłuste ryby, potrawy smażone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu, tarta z warzywami, z serem, z owocami	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np. placki ziemniaczane, kotlety krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Masło, słodka śmietana, oleje roślinne, oliwa z oliwek	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, pietruszka, pomidory bez skórki, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu	Warzywa: kapusta, cebula, czosnek, ogórki, rzodkiew, rzepa, suche nasiona roślin strączkowych, warzywa zasmażane, marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	Smażone z tłuszczem, frytki, krążki
Owoce	Dojrzałe, soczyste, jagodowe i winogrona bez pestek, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, orzechy, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki, jogurty, kremy, soki i przeciera owocowe	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao
Przyprawy	Sok z cytryny, cukier, pietruszka, koper, majeranek, rzeżucha, melisa	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, gorczyca, ziele angielskie, liść laurowy
Napoje	Mleko, jogurt, kefir, słaba herbata, słaba kawa, soki owocowo-warzywne, koktajle owocowo-warzywne	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, woda mineralna gazowana, coca-cola, lemoniada
Pieczycwo	Chleb pszenny, suchary, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	Chleb żytni świeży, razowy, pieczywo chrupki żytnie
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica, chude ryby, jaja, galaretki mięsne, drobiowe i rybne	Tłuste wędliny, konserwy, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery, jaja gotowane na twardo, i smażone z tłuszczem
Zupy i sosy gorące	Chudy rosół z cielęciny, kurczaka, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem, śmietanką. Sosy łagodne ze słodką śmietanką	Tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach mięsnych i kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych i strączkowych