



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 należytej masy ciała, wzrost spożycia żywności, nauczenie 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,



DIETA W ANOREKSJI

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 ubogolaktazowa, 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 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 średniołańcuchowe 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.



DIETA W ANOREKSJI

* 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).









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 użytkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao



DIETA W ANOREKSJI

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY NIEZALECANE
Przyprawy 	Sok z cytryny, cukier, pietruszka, koper, majeranek, rzeżucha, melisa	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, cury, 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