



INTERNATIONAL ALLIANCE
OF ALS/MND ASSOCIATIONS



UDRUŽENJE OBOLJELIH
OD AMIOTROFIČNE
LATERALNE SKLEROZE (ALS)

ISHRANA OBOLJELIH OD AMIOTROFIČNE LATERALNE SKLEROZE

Vodič pravilne ishrane
za oboljele od ALS



**Zahvaljujemo se na pomoći u realizaciji ove brošure:
Gradu Banja Luka, Odjeljenju za društvene djelatnosti**

Autorima:

Doc. Dr sc. med Aleksandri Dominović-Kovačević,

Prim. dr sc. med. Zoranu Vukojević,

Prof. dr. Dušku Račiću

Našim članovima Udruženja bez kojih ovo sve ne bi bilo:

Andrei Grozdanić i Zoranu Gvozdenu

ISHRANA OBOLJELIH OD AMIOTROFIČNE LATERALNE SKLEROZE

**Vodič pravilne ishrane
za oboljele od ALS**

PREDGOVOR

Oboljeli od amiotrofične lateralne skleroze imaju u određenim fazama bolesti smetnje sa gutanjem, koje predstavljaju teškoće oboljelima, ali i njihovim članovima porodice, na koji način pripremiti ishranu. Nepravilna ishrana uz nemogućnost gutanja dovodi do gubitka tjelesne mase, a to u svojoj konačnici dovodi i do manjka snage što doprinosi težem kretanju. Navedene smetnje se mogu popraviti adekvatnim izborom hrane, kao i načinom pripreme hrane.

U ovoj brošuri željeli smo da Vam damo par savjeta koji će omogućiti oboljelima pravilnu i energetski dovoljnu ishranu, kao i način na koji je najlakše pripremiti.

Prijatno!

AUTORI:

Doc. dr sc. med. Aleksandra Dominović-Kovačević

Prim. Mr sc. med. Zoran Vukojević

Prof. dr Duško Račić

Klinika za neurologiju UKCRS

Udruženje oboljelih od ALS, Banja Luka, 2016.

PRAVILNA ISHRANA BOLESNIKA SA AMIOTROFIČNOM LATERALNOM SKLEROZOM

Kod velikog broja bolesnika se javljaju smetnje sa gutanjem, bilo na početku bolesti ili u kasnijoj uznapredovaloj fazi bolesti. Kada se jave smetnje sa gutanjem bolesnici trebaju jesti manje zalogaje, uzimati manje gutljaje tečnosti, a pri tome jesti polako, bez ikakve žurbe i nerviranja. Ukoliko su smetnje izraženije, najsigurnije je davati kašastu hranu. Vrlo često se dogodi da ove smetnje budu i prolazne zbog straha koji se tada javlja kod bolesnika.

Pravilna ishrana omogućava stvaranje veće količine energije i bolji osjećaj da je čovjek u dobrom zdravstvenom stanju. Ona ojačava imuni sistem bolesnika i pomaže da se organizam lakše bori protiv raznih infekcija. Ako je ishrana nepravilna, gubi se ne samo na tjelesnoj težini nego i u snazi.

Svima nama je potrebna pravilna ishrana sa dovoljno kalorija, bjelančevina, vitamina i minerala da bi se ispunili osnovni zahtjevi koji su neophodni za dobro funkcionisanje našeg organizma. U tabeli su prikazane četiri osnovne grupe namirnica sa preporučenim dnevnim ritmom obroka zajedno sa priloženom listom preporučenih namirnica, a preporučuje se kombinacija namirnica iz ovih grupa. Navedena uputstva se odnose na bolesnike koji nemaju smetnji sa gutanjem, a ukoliko one postoje za ove bolesnika su potrebna posebna uputstva za pripremanje hrane.

LISTA NAMIRNICA	DNEVNI RITAM OBROKA	PREPORUČENA LISTA
Različita mesa i ostale energetske važne namirnice	3-4 puta dnevno koristiti preporučene namirnice	60 g govedine, živine, ribe 1 jaje, 60 g sira/ kačkavalja ½ šolje mladog sira ½ šolje sira od soje 1 šolja kuvanog pasulja
Mlijeko	2 ili više puta dnevno	2 dl mlijeka 1 šolja jogurta
Voće i povrće	4 ili više puta dnevno	½ šolje konzervisanog voća 1 komad svježeg voća ½ šolje barenog povrća 1 šolja svježeg povrća
Žitarice	4 ili više puta dnevno	1 komad hljeba 1 šolja prethodno pripremljenih žitarica ½ šolje kuvanih žitarica ½ šolje pirinča ili tijesta

ZNAČAJ BJELANČEVINA (PROTEINA) U ISHRANI

Zapamtite da je neophodno da se pridržavate preporučenih dnevnih porcija govedine, ribe, živine, mlijeka, sira i jaja, jer su ove namirnice bogate bjelančevinama koje su neophodne za jačanje mišića.

Nekoliko načina kako dodati bjelančevine ishrani:

- ubacite meso, živinu, jaja, sir ili mlijeko u supe, u čorbe od povrća i u jela napravljena od krompira
- izmiksati mlijeko u prahu i staviti ga u supu, čorbu od povrća i pripremiti
- mliječne obroke kao što su krem i pudding.

ZNAČAJ UNOSA KALORIJA U ISHRANI

Neophodno je da bolesnik unosi dovoljno kalorija da bi održavao tjelesnu težinu i da ne bi došlo do slabljenja mišića, ali treba izbjegavati hranu koja dovodi do povećanja tjelesne težine.

Nekoliko načina da se poveća unos kalorija:

- dodati malu kašiku putera ili margarina u supe, bareno povrće, tijesta, pirinač, bareni krompir ili na hljeb. Vrlo je korisno maslinovo ulje kao zamjena za standardno suncokretovo ili kukuruzno ulje
- premazati komad hljeba majonezom koji ima manje kalorija
- dodati u obroke jednu ili dvije kašike kisele pavlake, preliv za salatu, ulje
- premazati hljeb medom
- izmiksati mlijeko sa bananom ili nekim voćem

KRATKI SAVJETI KOD SLEDEĆIH PROBLEMA:

TEŠKOĆE PRILIKOM GUTANJA

Bolesnici često imaju problema sa gutanjem, bilo na početku bolesti ili u kasnijoj uznapredovaloj fazi bolesti. Prvi problem javlja se prilikom konzumiranja vode kada se bolesnici zagrcnu ili prilikom žvakanja imaju problema da jezikom pokreću hranu i zato imaju osjećaj da se hrana blokira u grlu. Kada se jave smetnje sa gutanjem bolesnici trebaju jesti manje zalogaje, uzimati manje gutljaje tečnosti, a pri tome jesti polako, bez ikakve žurbe i nerviranja. Ukoliko su smetnje izraženije, najsigurnije je davati kašastu hranu. Vrlo često se dogodi da ove smetnje budu i prolazne zbog straha koji se tada javlja kod bolesnika. Ako se uoči bilo koji od ovih problema, u tom slučaju treba obratiti posebnu pažnju na vrstu ishrane i način njene pripreme.

Posebni saveti za bolesnike koji imaju probleme prilikom gutanja:

- prostorija u kojoj se jede treba da je prijatna
- prilikom jela sjediti uspravno, glavu blago nagnuti ka naprijed da hrana ne bi slučajno pogrešno krenula u dušnik
- jesti polako, uzimati male zalogaje i dobro sažvakati svaki zalogaj
- sažvakati zalogaj prije nego što nešto kažete
- ne dišite dok niste potpuno progutali hranu
- jesti u društvu člana porodice ili prijatelja
- ne gledati TV za vrijeme jela
- kašljite kada osjetite potrebu
- ako kašljete, prvo progutajte, a zatim dišite
- sjedite uspravno 20 minuta nakon jela
- nakon jela dobro isprati usta.

Promena načinan ishrane je neophodna. Bolesnik može lakše konzumirati guste sokove napravljene od voća, nego vodu ili sokove, zato što gusti sokovi lakše mogu da skliznu niz grlo. Voda i čaj su uvijek rijetki i obično se rasprše po ustima.

Nekoliko savjeta za pripremanje gustih sokova:

- izmiksati krompire, povrće ili meso u sokovniku da bi se dobila fina smjesa
- da bi se dobila gusta supa dodati izmiksani krompir ili cerealijske/žitarice
- kombinovati pire od voća sa sokovima da bi se dobio gust sok
- izmiksati mlijeko sa bananom.

Bolesnici treba da konzumiraju meku i tečnu hranu koja može lako da sklizne niz grlo.

Preporučuje se sledeća hrana:

- vekna od mesa, malo vlažnija
- poširana riba (bez kostiju)
- omleti sa sufleom
- piletina, tunjevina ili salata od jaja sa malo majoneza
- zrela banana
- pečena jabuka bez kore
- dobro obareno povrće bez kore
- pire krompir sa puterom, margarinom ili prelivom od mesa
- puding



Sledeću hranu treba izbegavati ukoliko se dobro ne isjecka ili samelje:

- sirovo voće i povrće
- orahe - kikiriki puter
- kukuruz
- jagode, borovnice
- krekeri
- hljeb
- zelenu salatu

PRIPREMA HRANE U BLENDERU/MIKSERU

Ako bolesnici ne mogu da konzumiraju čvrstu hranu, biće vam neophodan blender/mikser. Hrana treba da je pogodna da se bolesnik ne bi zagrcnuo i da bi mogao lijepo da je proguta.

PROBLEMI SA LUČENJEM PLJUVAČKE

Ukoliko se javi problem sa nagomilavanjem pljuvačke lučenjem može doći do otežanog gutanja. U normalnim uslovima, pljuvačka se guta nesvesno. Ovi bolesnici zaborave da progutaju pljuvačku i ona može da se akumulira u ustima. Takođe možete uočiti da je ona gušća i da ju je teško progutati.

Nekoliko saveta bolesnicima kako da uspešno riješe ove probleme:

- obratite pažnju da ne zaboravite da ponekad progutate pljuvačku polako i pažljivo
- izbjegavajte konzumiranje slatke ili kisele hrane jer ona podstiče lučenje pljuvačke. Preporučuje se tečnija hrana da bi se pljuvačke lakše rastvarala u ustima
- ako uočite da mlijeko čini da pljuvačka postaje gušća može se koristiti mlijeko od soje, međutim, mlijeko se može konzumirati i u pudinzima ili kremovima
- izbjegavajte konzumiranje čokolade zato što od nje pljuvačka postaje gušća.

DEHIDRACIJA (GUBITAK VODE)

Dehidracija nastaje postepeno. Većini ljudi neophodno je oko 8 čaša tečnosti svakog dana.

Nekoliko saveta bolesnicima kako da uspešno riješe ove probleme:

- konzumirajte dosta gustih sokova
- jedite dosta kuvanog povrća sa jogurtom
- izbjegavajte slatke napitke, hladne ili bistre sokove
- ponekad možete zamijeniti obrok nekim drugim dodatkom, ali za to je neophodan savet nutricioniste.

ZAMOR

Pošto se zamor često javlja kod bolesnika, događa se da su tako umorni da ne mogu da jedu.

Nekoliko saveta bolesnicima kako da uspešno riješe ove probleme:

- odspavajte prije obroka
- jedite meku hranu isjeckanu na male komade

- organizujte 6 obroka dnevno
- servirajte male porcije za glavne obroke i za međuobroke

SMANJEN APETIT

Bolesnik može imati smanjen apetit ili nedostatak apetita.

Nekoliko saveta bolesnicima kako da povećaju apetit:

- jedite u prijatnoj, mirnoj atmosferi
- ukasite vašu hranu, tj. lijepo je servirajte
- pozovite prijatelja da jede sa vama
- jedite raznovrsnu i vašu omiljenu hranu
- začinite hranu prema ukusu
- pijte tečnost u toku obroka
- izbjegavajte niskokaloričnu hranu
- planirajte male porcije za glavne obroke i međuobroke
- pronađite načine kako da izbjegavate odnosno prevazilazite stres
- uključite se uvijek kada je to moguće u aktivnosti vaše porodice, prijatelja i društva

Ako rezimiramo, problemi gutanja obično se mogu predvidjeti. Prvo, pljuvačka se sakuplja u ustima i bolesnik je mora progutati. Gutanje bistrh sokovi može predstavljati problem i u tom slučaju preporučuje prelazak na guste sokove. Sledeći korak bio bi izbjegavanje tvrde hrane, kao što su suvo meso, orasi i krekeri. Konačno, dodatak hranljivih tečnosti između zalogaja je neophodan i može pomoći u prevazilaženju problema pri gutanju.



**INTERNATIONAL ALLIANCE
OF ALS/MND ASSOCIATIONS**



**UDRUŽENJE OBOLJELIH
OD AMIOTROFIČNE
LATERALNE SKLEROZE
(ALS)**

Banja Luka za ALS

