

DIETA BOGATOENERGETYCZNA, BOGATOBIAŁKOWA, ŁATWOSTRAWNA

Charakterystyka diety

ZALECANE (NALEŻY WYBRAĆ TE SKŁADNIKI, KTÓRE SĄ DOBRZE TOLEROWANE)

- Dietę w chorobach przebiegających z wychudzeniem należy zacząć od diety ubogokalorycznej stopniowo dochodząc do bogatokalorycznej oraz bogatobiałkowej. Stopniowe rozszerzanie diety zmniejszy ewentualne dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (wzdęcia, bóle brzucha). Nie należy jednak wydłużać tego etapu zbyt długo, aby nie pogłębiać niedożywienia.
- Należy pamiętać o regularnym spożywaniu pełnowartościowych posiłków o stałych porach (minimum 5-6 na dzień).
- Źródłem białka w diecie powinny być: półtłuste sery twarogowe; mleko i przetwory mleczne (0,5-2% tłuszczu); sery żółte w mniejszych ilościach ze względu na zawartość tłuszczu; ryby; mięsa: drób bez skóry; cielęcina; mięso z królika; wołowina, w mniejszych ilościach wieprzowina (połędwica, schab); jajka. Ponadto białko roślinne: ser tofu, mleko sojowe, nasiona roślin strączkowych (jeśli są dobrze tolerowane).
- Źródłem tłuszczu powinny być nieprzetworzone oleje: lniany, rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, masło, zmielone orzechy. Ponadto tłuste ryby, przetwory mleczne i mięso są także źródłem tłuszczu. Zaleca się dodawanie tłuszczu na surowo do gotowych potraw.
- Źródłem węglowodanów powinny być: produkty zbożowe (pieczywo, kasze, ryż, makarony) oraz warzywa i owoce. Im bardziej obciążony przewód pokarmowy tym bardziej zalecane są warzywa gotowane, owoce pieczone a zbożna oczyszczona (kasze drobne: manna, kuskus, ryż biały, makarony pszenne). W miarę poprawy stanu zdrowia należy wymieniać produkty te na zbożna pełnoziarniste, a warzywa i owoce surowe.
- Źródłem witamin i składników mineralnych powinny być różnorodne warzywa i owoce (spożywanie codziennie).
- Codzienna dieta powinna być urozmaicona, zawierać produkty z różnych grup, aby zapowiedz niedoborom istotnych składników pokarmowych.
- Potrawy należy delikatnie doprawiać, w celu pobudzenia apetytu; należy wykluczyć nadmiar soli, kostki rosołowe, zupy w proszku, fixy i mieszanki przypraw z glutaminianem sodu. Nie należy jednak rezygnować z przypraw.
- Dozwolone techniki przygotowywania posiłków: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenia w naczyniach żaroodpornych.
- Należy zadbać o higienę podczas przygotowywania posiłków by eliminować ryzyko wystąpienia zakażenia potraw.
- Należy jeść powoli, dokładnie przeżuwać, aby minimalizować połykanie zbyt dużych kęsów oraz połykanie powietrza.
- Zaleca się spożywanie ok. 2 litrów płynów dziennie (ilość ta zależy od masy ciała, wieku, przyjmowanych leków i ogólnego stanu zdrowia)

- Wskazane płyny to słabe herbaty: czarna, owocowa, ziołowa, biała oraz rooibos, kawa zbożowa; wody mineralne niegazowane; świeże soki domowe (maksymalnie 1 szklanka/dobę).

PRZECIWSKAZANE

- Produkty wędzone, konserwowe, marynowane zawierające duże ilości soli, tłuste wędliny.
- Nadmiar cukrów prostych w diecie (słodyczne, ciastka, batoniki, etc.), sztuczne substancje słodzące
- Tłuszcze typu: smalec, słonina, boczek, twarde margaryny, majonez w dużych ilościach.
- Chipsy, słone przekąski, smażone orzechy itp.
- Napoje gazowane i słodzone; duże ilości kawy naturalnej.
- Żywność typu Fast food.

PONADTO

Dietę należy dostosować do ewentualnych chorób współistniejących.

Należy pamiętać, iż przyrost masy ciała powinien być osiągnięty sukcesywnie spożywając zdrowe, świeże, pełnowartościowe posiłki.

Jak zwiększać kaloryczność posiłków?

Najłatwiej byłoby spisywać skrupulatnie wszystkie spożyte posiłki i przy pomocy kalkulatora do obliczania wartości odżywczej diety podliczyć ile faktycznie zjadasz kalorii, białka, tłuszczów i węglowodanów.

Następnie należy nieco zwiększać porcje (o około 200 kcal/dobę), aby osiągnąć docelową wartość diety.

Jak obliczyć docelowe zapotrzebowanie?

Wzór na zapotrzebowanie dobowe → $CPM = PPM \times PAL + TEF$

Na początek należy obliczyć **podstawowe zapotrzebowanie kaloryczne (PPM)**. Można do tego celu użyć wzoru Harrisa-Benedicta.

Wzór dla kobiet

$$PPM = 665,1 + (9,567 \times \text{masa ciała w kg}) + (1,85 \times \text{wzrost w cm}) - (4,68 \times \text{wiek w latach})$$

Wzór dla mężczyzn

$$PPM = 66,47 + (13,7 \times \text{masa ciała w kg}) + (5,0 \times \text{wzrost w cm}) - (6,76 \times \text{wiek w latach})$$

PPM – podstawowa przemiana materii, czyli ilość kalorii, jakie zużywa nasz organizm na podstawowe funkcje życiowe (oddychanie, pracę serca etc.)

Uzyskany wynik PPM należy jeszcze pomnożyć przez współczynnik aktywności fizycznej i dodać TEF (Thermic Effect of Food) to około 10% spożytych kalorii, co uwzględnia energię potrzebną na trawienie pokarmu.

Współczynniki aktywności fizycznej:

* 1,2 – chorzy leżący oraz z bardzo małą aktywnością

* 1,4 – mała aktywność fizyczna, jak siedzący tryb życia połączony z sporadycznymi marszami/ćwiczeniami

* 1,7 – umiarkowana aktywność fizyczna z regularnymi kilkoma treningami w tygodniu

przykład: 55 letnia pacjentka o masie ciała 55 kg, wzroście 170 cm, mało aktywna

$$\text{PPM} = 665,1 + (9,567 \times 55) + (1,85 \times 170) - (4,68 \times 55)$$

$$\text{PPM} = 665,1 + 526 + 314 - 257$$

$$\text{PPM} = 1248$$

$$1248 \times 1,4(\text{PAL}) = 1747 \text{ kcal}$$

$$\text{TEF} = 1747 \text{ kcal} \times 0,10 = 174 \text{ kcal}$$

$$\text{CPM} = 1747 + 174 = \mathbf{1921 \text{ kcal}}$$

W opisanym przykładzie całkowite docelowe zapotrzebowanie wynosi 1921 kcal/dobę.

Zgodnie z zaleceniami zawartymi powyżej w przypadku pacjentów wyniszczonych ilości te należy dostarczyć po powolnym zwiększaniu kcal (zwykle całkowitą dawkę należy podać około 7 doby żywienia) zaczynając od podaży wyliczonych z dotychczasowego spożycia.

Pomocne strony i aplikacje

- w obliczaniu wartości odżywczej diety - kalkulatory dietetyczne jak np. Fitatu, MyFitnessPal
- celu oszacowania wielkości porcji - strona ilewazy.pl
- przykłady jadłospisów można znaleźć na stronie diety.nfz.gov.pl

W przypadku braku możliwości spożycia zalecanej ilości kalorii i składników pokarmowych do diety należy włączyć **żywność specjalnego przeznaczenia żywieniowego (ŻSPM)**. Asortyment ŻSPM jest obszerny i zawiera zarówno produkty z pełnym składem np. Nutridrink Protein, Nutramil Protein, Recomed, Resource Protein, Fresubin Energy Protein itp. oraz same białko np. Recomed Protefast lub pojedyncze aminokwasy np. Arginilan. Żywność ta ma za zadanie uzupełniać dietę w cenne składniki odżywcze. Ważne aby 1 opakowanie pić wolno (nie szybciej niż 30 min), można je dodawać do potraw np. do koktajlu/zupy itp. Można je zamrażać i schładzać, nie należy jednak gotować.