

KAKO NA VAREN NAČIN ZAGOTOVITI ENERGIJSKO ZADOSTNO IN URAVNOTEŽENO PREHRANO PO MOŽGANSKI KAPI

Tatjana Erjavec

Slabo prehransko stanje v akutnem obdobju možganske kapi poveča smrtnost in korenito vpliva na izid zdravljenja. Zadosten vnos hrane, uravnotežena in energijsko zadostna prehrana je danes sestavni del sodobnega zdravljenja po možganski kapi.

Vendar so bolniki po možganski kapi prehransko ogroženi tudi v kroničnem obdobju. Motnje požiranja (disfagija) so prisotne pri 19 % oseb, 18 % jih ima težave z žvečenjem, 10 % z zapiranjem ust, 75 % jih ima težave s funkcijo roke. Na možnost vnosa hrane vplivajo kognitivne motnje, depresija, utrujenost in nenazadnje tudi priprava hrane in socialni status. Kateri koli izmed teh deležnikov lahko vpliva na zavračanje obrokov ali posamezne vrste hrane.

Zavedajoč se pomena prehrane, smo v okviru Združenja bolnikov s CVB organizirali delavnice, ki je namenjene prehrani. Prva je bila 23. aprila v Thermani Laško, druga 27. maja na Ptuj. Vabljeni so bili naši člani, bolniki in svojci na rehabilitaciji in negovalno osebje.

K sodelovanju smo pritegnili strokovnjakinje URI - Soča, logopedinjo Patricijo Širca Ule, dietetičarko Evo Peklaj in delovno terapevtko Metko Javh.

Prvi del delavnice je bil namenjen kratkim osnovam za razumevanje težav pri prehranjevanju oseb po možganski kapi. Spoznali smo, kako poteka požiranje hrane, kako prepoznamo motnje požiranja in kako si lahko pomagamo sami. Ga. Eva Peklaj je predstavila zdravo in uravnoteženo prehrano. Ga. Metka Javh nam je prikazala pripomočke za pripravo hrane in hranjenje. Opozorila je na pravilne položaje pri hranjenju v postelji ali na invalidskem vozičku.

Pri praktičnem delu smo natančno opazovali, kaj se dogaja, ko jemo piškot, čokolado, puding ali pijemo tekočino. Največkrat se nam zaleti pri pitju tekočine, ki hitro zalije ustno votlino in zdrsi v žrelo. Spoznali smo, na kakšen način prilagoditi hrano, kako jo jesti in kako gostiti. Pri hranjenju potrebujemo mirno okolje in zavestno pogoltnemo vsak grizljaj. Torej uživamo v hrani.

Dietetičarka nam je natančno predstavila posamezne skupine živil, vlaknin, mikrodelcev in elektrolitov, ki jih moramo dobiti s hrano. Če jih ni dovolj, si pomagamo z različnimi napitki (formulami), ki zagotavljajo energijsko zadostno in uravnoteženo prehrano. Naslednja delavnica bo v septembru. Vabljeni, veliko novega boste slišali in doživeli.



Kaj vse je potrebno, da pojemo majhen piškot.