Univerzitetni rehabilitacijski inštitut
Republike Slovenije - Soča

KAKO ZAGOTOVITI ENERGIJSKO ZADOSTNO IN URAVNOTEŽENNO PREHRANO PO MOŽGANSKI KAPI

ASISTENT. EVA PEKLAJ, UNID.DIPL.INŽ.ŽIV.TEHNOL., KLINIČNI DIETEIK

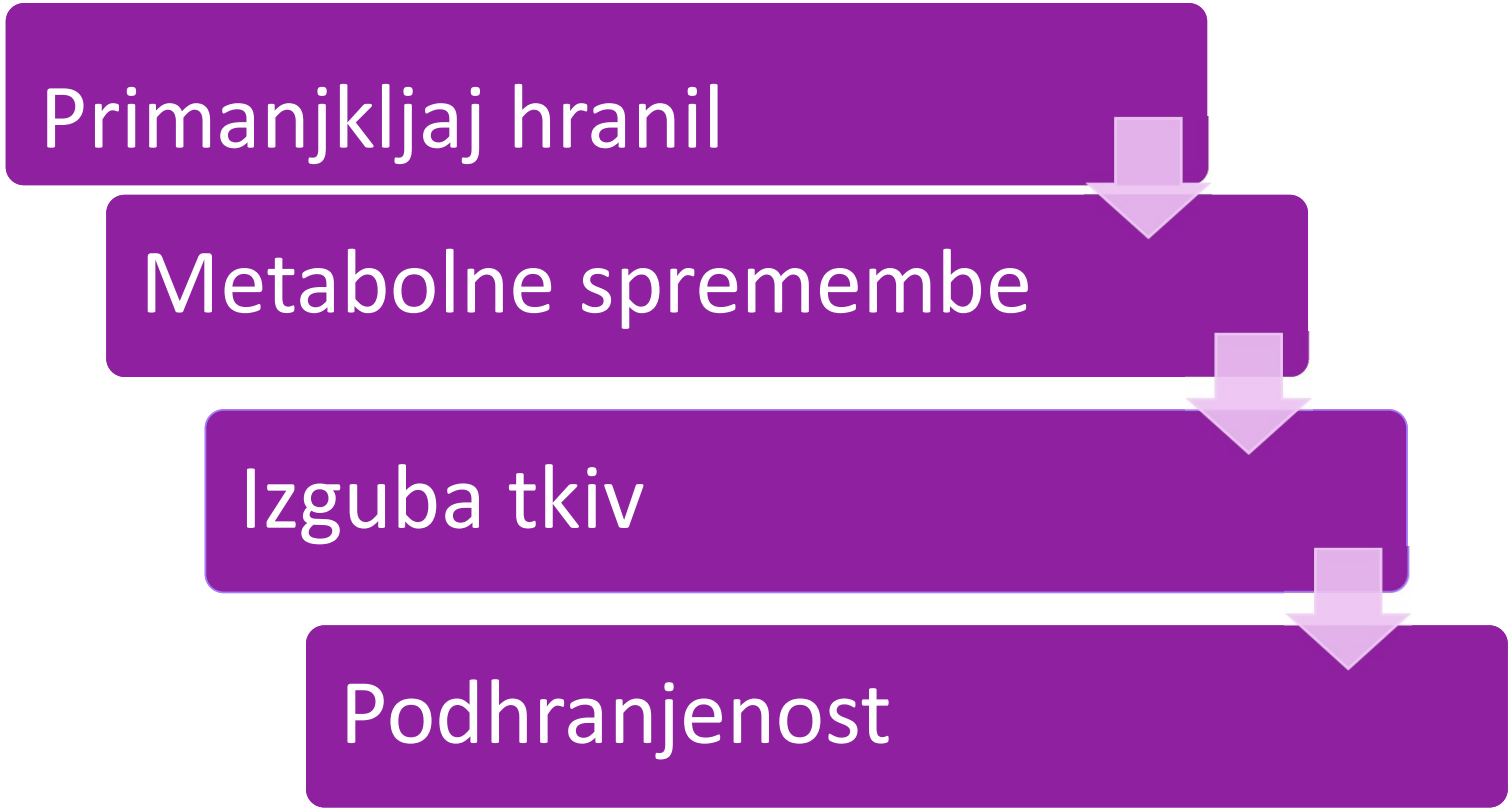
KAJ JE „ZDRAVA“ PREHRANA PACIENTA PO KAPI

Prehrano pacienta po možganski kapi moramo individualno prilagoditi prehrnskemu in presnovnemu stanju.

PREHRANSKE TEŽAVE PACIENTA PO KAPI

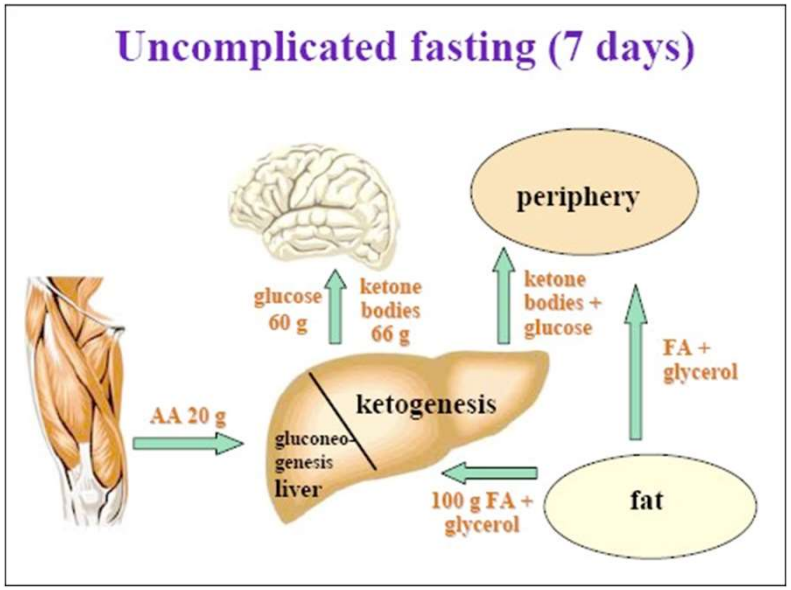
- Hipermetabolizem
- Anoreksija
- Apraksija
- Kognitivni upad
- Šibkost, prizadetost zgornjega uda
- Depresija
- Disfagija (24-53%)
- Prebavne težave

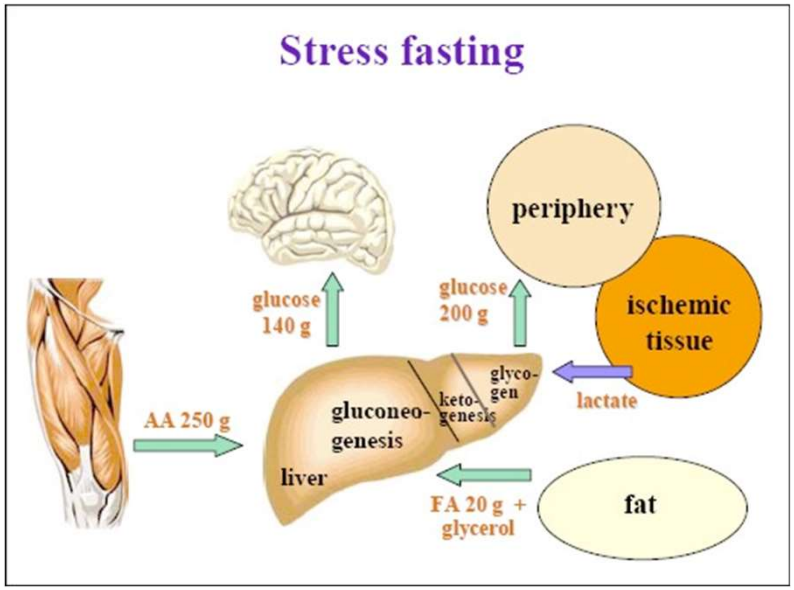
KASKADA PODHRANJENOSTI

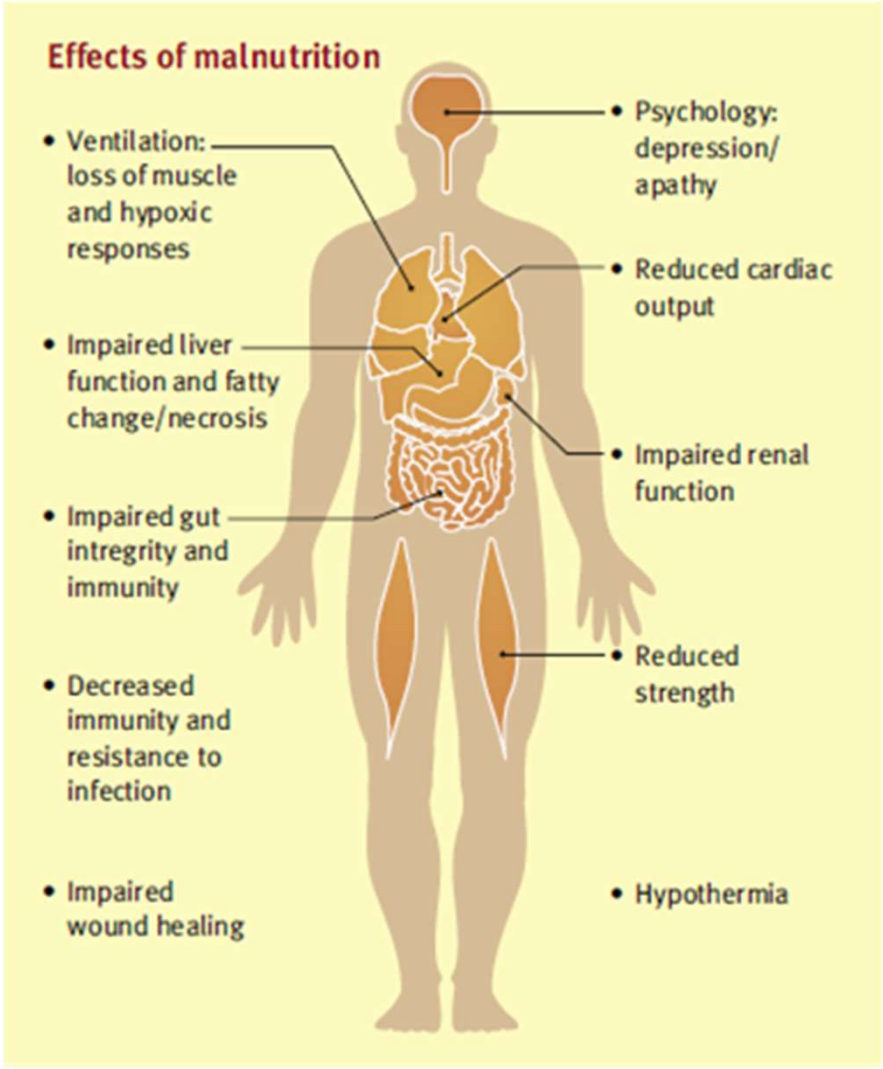


PODHRANJENOST

- Prevalenca podhranjenosti ob sprejemu - 20%
- Prevalenca po kapi (akutno obdobje) - 6.1 - 62%







Saunders et al.. Malnutrition and undernutrition. Medicine 2011

POSLEDICE PODHRANJENOSTI

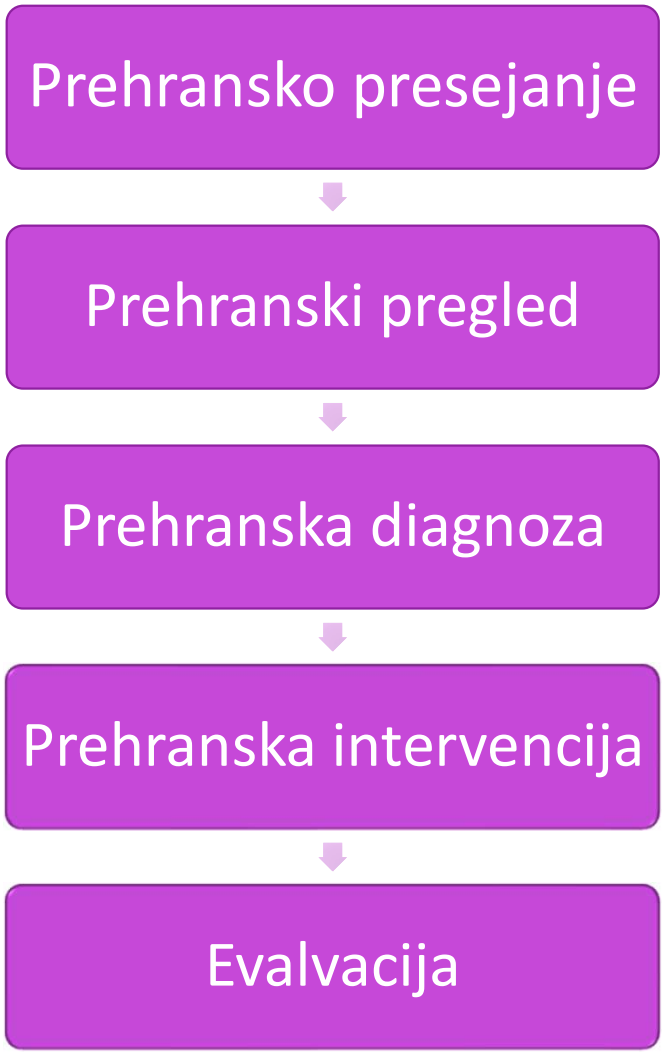
- ↗ komplikacij
  - Rane zaradi pritiska, pljučnice, krvavitve GI
- ↗ umrljivost po 1. in 6. mesecih
- ↘ funkcionalni status
- ↗ odvisnost od pomoči
- ↘ kvaliteta življenja

Albrecht Dürer,
„Mutter“ 1514

KAJ STORITI?

- Oceniti prehransko stanje bonika.
- Redne prehranske obravnave in svetovanja.
- Čim bolj zgodaj začnemo s prehransko intervencijo, da preprečimo ali zmanjšamo nadaljnjo izgubo telesne mase.

Prehranska obravnava



PREHRANSKA INTERVENCIJA

- Prehransko svetovanje
  - bogatenje običajnih obrokov
  - volumsko manjši obroki
  - večja frekvenca hranjenja
  - prilagojena konsistenca hrane/ tekočine
  - asistenca pri hranjenju
- Oralni prehranski dodatki
- Enteralna prehrana
- Parenteralna prehrana

Ali pacient po možganski kapi potrebuje dieto?

DIETE, KI OBLJUBLJAJO OZDRAVITEV BOLEZNI

- Nizek energijski vnos
- Izključitev določene skupine živil iz prehrane
- Neuravnotežene
- Vodijo v pomanjkanje hranil
- Niso znanstveno utemeljene
- **Podhranjenost**

Yogurt
Yogurt
low fat milk

HRANILA

HRANILA – so snovi, ki jih celice, tkiva in organi telesa potrebujejo za izgradnjo, presnovo, obnovo in delovanje.

MAKROHRANILA

MIKROHRANILA

ELEMENTI V SLEDOVIH

VODA

Maščobe: 9 kcal/g
Beljakovine: 4 kcal/g
Ogljikovi hidrati: 4 kcal/g

BELJAKOVINE

- Meso
- Mesni izdelki
- Ribe
- Morski sadeži
- Mleko
- Mlečni izdelki
- Jajca
- Stročnice
- Oreščki in semena

OGLJIKOVI HIDRATI

- Žitarice
- Testenine
- Kaše
- Kosmiči
- Zdrobi
- Kruh
- Krompir
- Stročnice
- Sadje
- Sladkarije

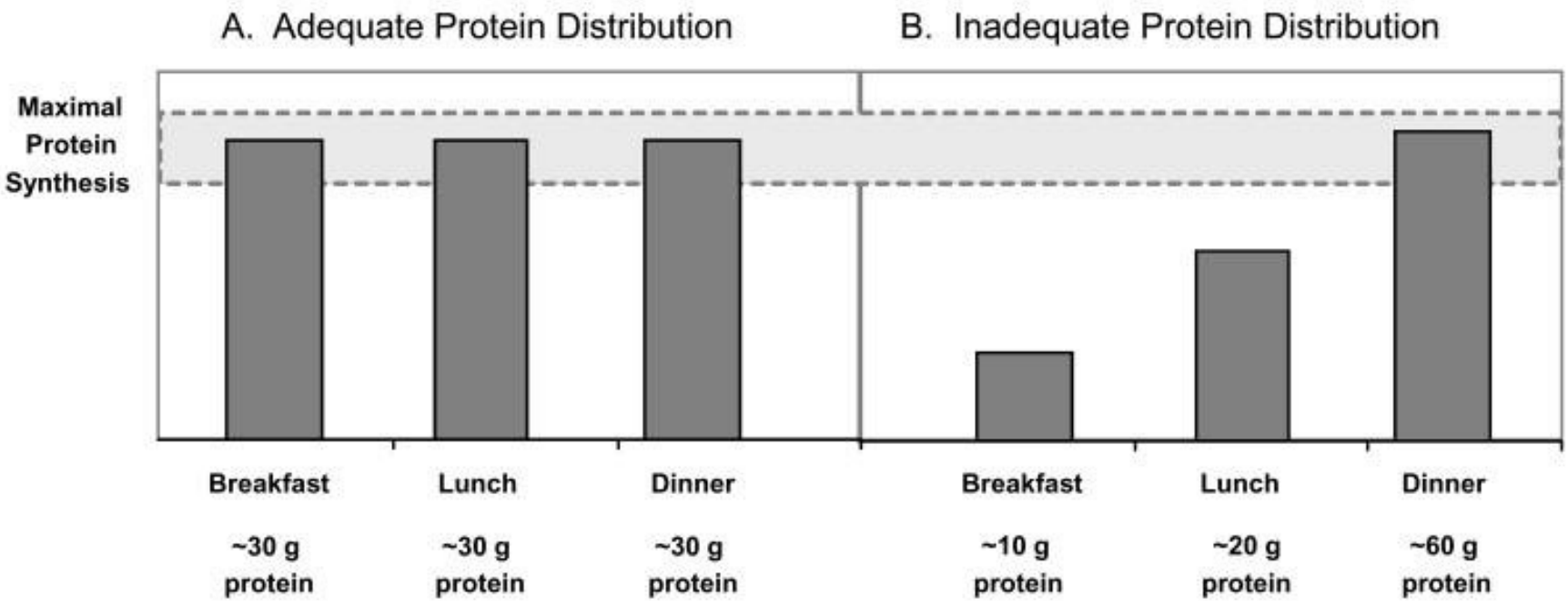
PREHRANSKE VLAKNINE

So neprebavljivi deli rastlin. Prehranske vlaknine se v tankem črevesu ne morejo prebaviti. Ko pa dosežejo debelo črevo se popolno ali delno fermentirajo s strani črevesne mikroflore ali pa se v celoti izločijo z blatom.

- Tople prehranske vlaknine (prebiotiki)
- Netopne prehranske

MAŠČOBE

- Olja
- Maslo
- Margenina
- Oreščki
- Semena
- Avokado



Optimalna sinteza PRO pri vnosu 25-30 g pri posameznem obroku

Paddon-Jones, Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2009, Jan;12(1):86-90. Review.

KAKOVOST HRANE

POMOČ PRI HRANJENJU

MIKROHRANILA

MIKROHRANILA: so neenergetske komponente, ki delujejo kot katalizatorji pri procesih metabolizma, kjer prihaja do izmenjave energije iz zaužitih makronutrientov.

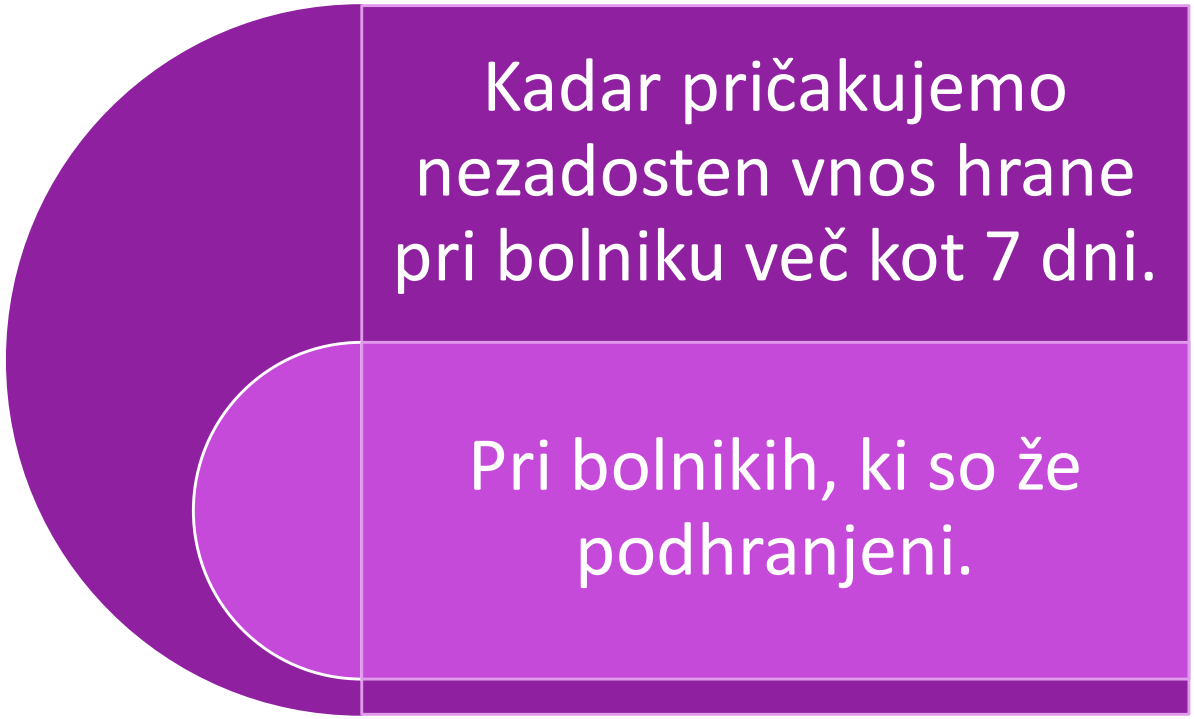
- Vitamini
- Minerali
- Elementi v sledovih

VODA

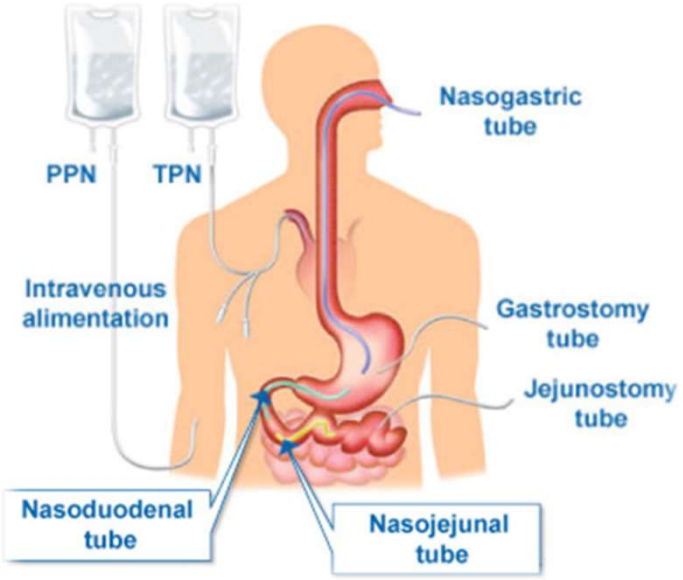
- V telesu nadzira telesno temperaturo, saj kar 60% telesne teže predstavlja voda.
- V vodi so raztopljene hranilne snovi, ki se s pomočjo le- te prenašajo po telesu.
- Omogoča izločanje strupov iz telesa.
- Vodo dnevno izgubljamo z urinom, potenjem, blatom in dihanjem, zato moramo ti izgubo dnevno nadomeščati.

Medicinska prehranska terapija

Indikacije za uvedbo medicinske prehrane



Prehranska oskrba → Običanja hrana → Medicinska prehranska terapija → Paliativna prehranska oskrba



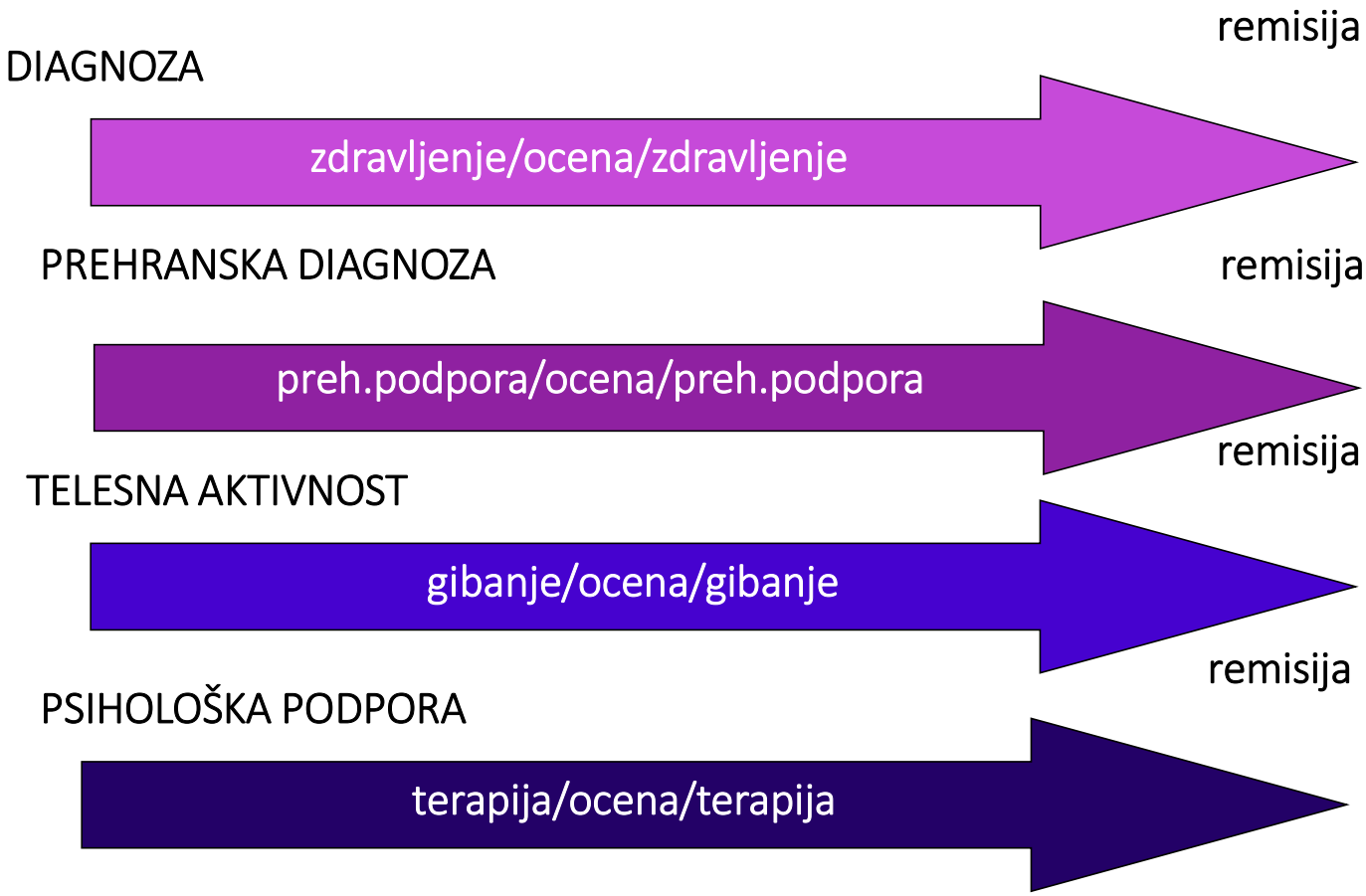
ORALNI PREHRANSKI DODATKI (OPD)
ENTERALNA PREHRANA (EP)
PARENTERALNA PREHRANA (PP)

Mediteranska prehrana

Durrer Schutz D. in sod. European Practical and Patient-Centred Guidelines for Adult Obesity Management in Primary Care. Obes Facts. 2019;12(1):40-66.

EXERCISE
Some motivation required.

Paralelne poti



BOLJŠA KVAKOVOST ŽIVLJENJA