

HRANA KAO LIJEK

DIJETA znači način života. Pod dijetom se podrazumijeva pravilna prehrana, a to opet znači pravilan odabir namirnica, raspored obroka i način obrade namirnica. Ovo je bitno za zdrav, a pogotovo za bolestan organizam. U bolesnika je izbor hrane i način prehrane direktno vezan sa ishodom bolesti. Zbog toga je u modernoj terapiji različitih bolesti način prehrane jednakopravan sa lijekovima. Čovjekov metabolizam je jako složen i kompliciran sustav, a pogotovo kod bolesnika. Svaki metabolički poremećaj dodatno opterećuje organizam i narušava njegovu ravnotežu, pa je pribjegavanje dijetalnoj prehrani neophodno. Za svakoga pojedinog bolesnika neophodno je uskladiti izbor namirnica, broj obroka, te probavljivost hrane sa poremećenim metaboličkim procesima i primjenom različitih lijekova. Jer pravilna prehrana u većine bolesti utječe na brzinu i kvalitetu liječenja, a često je i jedini lijek nekoj bolesti.

Uvodno ćemo samo pobrojati neke od dijeta koje se primjenjuju u liječenju pojedinih bolesti, te o svakoj od njih napisati par riječi:

- Redukcijska dijeta
 - Dijabetička dijeta
 - Dijeta kod bolesti želuca
 - Dijeta kod bolesti crijeva
 - Dijeta kod bolesti žučnog mjehura
 - Dijeta kod bolesti jetre
 - Dijeta kod bolesti bubrega
 - Dijeta kod bolesti srca i krvnih žila
 - Dijeta kod visokog tlaka - hipertonije
-
- Redukcijska dijeta

To je dijeta kod pretilih osoba. Pretilost je stanje koje nastaje duljim uzimanjem većih ili pretežno visokokaloričnih obroka s većim udjelom masti i šećera. Pretilost nije samo estetski, nego i zdravstveni problem. Ali mršavljenje „preko noći“ nije dobar izbor, jer obično dovodi do poremećaja u metabolizmu. Zato dijetu treba postaviti tako da se suvišni kilogrami gube postepeno, da se „istope“ masti, a da pri tome organizam dobije sve potrebne hranjive sastojke.

Kako sastaviti jelovnik?

1. Smanjiti masnoću; onu koju dodajemo jelu, ali i onu koja ulazi u sastav mesa, mlijeka, sira... Biramo manje masno meso, obrano mlijeko i sl.
2. Smanjiti jednostavne ugljikohidrate (šećere)
3. Povećati količinu voća i povrća. Time dobivamo minerale i vitamine, te rješavamo problem opstipacije.
4. Ne smanjivati količinu bjelancevina (iz sira, ribe, mesa, jaja) ispod 40 g dnevno

Obroci se raspoređuju na tri obroka i dva međuobroka dnevno. Međuobroci su svježe voće ili kompot (npr. 1 jabuka = 1 međuobrok), i ne smiju se zanemariti, jer njihovim se preskakanjem povećava apetit.

Kako izračunati potreban broj kilokalorija, kad smo odlučili mršavjeti?

Za bazalni metabolizam potrebno je dnevno, na svaki kilogram unijeti 18 kcal, npr. na 70 kg težine potrebno je unijeti 1260 kcal. Tome se još moraju pridodati kilokalorije potrebne za fizičku aktivnost. Kod redukcijske dijeta unos energije se kreće od 800 kcal i više, ovisno o spolu, dobi i fizičkoj aktivnosti.

- Dijabetička dijeta

Šećerna bolest je poremećaj u metabolizmu ugljikohidrata, masti i proteina. Kod prehrane oboljelih od šećerne bolesti potrebno je držati se strogih pravila: vagati hranu i strogo rasporediti obroke, te potpuno izbaciti jednostavne šećere. U provođenju dijabetičke dijeta koriste se tablice zamjena jednako vrijednih namirnica prema preporukama ADA (The American Dietetic Association 1985.)

Šta to znači?

Hrana koja se preporučuje podijeljena je u šest skupina;

1. kruh i zamjene
2. meso i zamjene
3. povrće
4. voće
5. mlijeko i zamjene
6. masti i zamjene

U svakoj skupini namirnica imaju različiti težinu, ali istu vrijednost bjelančevina, masti i ugljikohidrata. Jelovnikom je predviđeno koliko jedinica iz određene skupine namirnica treba uzeti tijekom dana.

Dijabetes je jako kompleksna bolest i zahtijeva poseban program prehrane prilagođen svakom bolesniku. Zbog toga se za svakog bolesnika treba isplanirati dijeta u dogovoru sa liječnikom. Obroci se moraju uskladiti sa djelovanjem inzulina.

- Dijeta kod bolesti želuca

Dijeta kod kroničnog gastritisa

Štetni faktori koji dulje djeluju na želudac izazivaju kroničnu upalu želučane sluznice. To su: hrana koja nadražuje, oštri začini, alkohol, crna kava, pušenje, nedovoljno žvakanje hrane, te neki lijekovi. Kod kroničnog gastritisa je neophodno uskladiti liječenje sa pravilnom prehranom. Zabranjene su namirnice sa čvrstom vlaknastom strukturom (grah, mahune, kupus), masna i žilava mesa, sve dimljene i konzervirane namirnice, jaki začini, pohanje, prženje, pečenje, alkohol, crna kava, pušenje. Odabrane namirnice treba skuhati ili pasirati, rasporediti na pet – šest manjih obroka, te tako smanjiti opterećenje želuca hranom.

Dijeta kod čira (ulkusa) na želucu i dvanaesniku

Prehrana ulkusnog bolesnika podijeljena je na četiri stupnja:

Dijeta 1. stupnja

Potrebna je bolesniku u akutnoj fazi boli ili nakon puknuća čira, sastoji se samo od mlijeka i mliječne mješavine, te sluzave juhe od riže. Uz infuziju ovakva dijeta traje samo nekoliko dana. (100 g – svaki sat)

Dijeta 2. stupnja

Uz mlijeko se uvodi krupica, keksi, maslac, dvopek, meko kuhano jaje. (7-8 obroka do 200 g)

Dijeta 3. stupnja

Uvode se lagane juhe od kosti sa tjesteninom, rižom i krupicom, te svježi kravljji sir, piletina, riba, pasirano povrće (krumpir, mrkva, špinat), sokovi od svježeg voća, od začina sol i rastopljeni margarin ili maslac. (šest obroka do 400 g)

Dijeta 4. stupnja

Potrebna je bolesniku nakon što se zaliječi čir. Kod ovog stupnja treba izbjegavati jako začinjenu hranu, kožicu sa voća i povrća, gazirana pića, alkohol, kavu, cigarete i sl..

To je u biti lagana hrana.

- Dijeta kod bolesti crijeva

Dijareja – ubrzano pražnjenje crijeva ili proljev – organizam gubi puno tekućine i elektrolita.

U akutnoj fazi dopušteni su čaj od šipka, raskuhana riža, prežgana juha. Ovaj dijetalni režim traje od 1 do 3 dana. Nakon akutnog stanja bolesniku se daju česti i manji obroci visokovrijednih namirnica sa malo ostataka: mlada nemasna mesa, meko kuhana jaja, svježi kravlji sir, kiseli mliječni napitci, obrano mlijeko, keksi, odstajali bijeli kruh i kuhano povrće sa malo celuloze.

- Dijeta kod bolesti žučnog mjehura

U žučnom mjehuru skuplja se koncentrirana žuč koja se kontinuirano stvara u jetri (oko 1 l dnevno), a sudjeluje skupa sa enzimima gušterače u probavi masti. Svaki zastoj žuči u žučnim vodovima dovodi do infekcije, tj. upale te do stvaranja kamenca u žučnom mjehuru, što je zapravo posljedica taloženja i kristalizacije kolesterola iz žučnog soka. Ako je upala izazvana zastojem žuči zbog kamenca stanje je u 90% slučajeva akutno, te se 1 do 2 dana bolesniku daje samo infuzija. Nakon toga dopušta se upotreba laganih biljnih čajeva. Postepeno se uvode ugljikohidrati: dvopek, keksi, tjestenina, riža, krumpir, pasirano voće i voćni sokovi. Kada se bolesnikovo stanje poboljša lagano se uvode proteini uz strogu zabranu masnoća. Preporučuje se teletina, junetina, mljeveno ili kuhano povrće – pasirano bez dodatka masnoće. Dopuštene su samo male količine obranog mlijeka. Koliko god se bolesnik dobro osjećao ne smije uzimati masnoće, jer bi mogle izazvati žučni napad.

I kod bolesti gušterače strogo se zabranjuje upotreba masti u prehrani!

- Dijeta kod bolesti jetre – hepatoprotektivna dijeta

Jetra ima veliku ulogu u metabolizmu. Sve hranjive tvari nakon resorpcije u crijevima stižu u jetru. Iz tih tvari jetra jedan dio šalje stanicama putem krvi, a drugi dio taloži kao rezervnu energiju u obliku masti.

Kod akutne upale jetre preporučuje se kraće gladovanje, a nakon toga se uvode lagani čajevi (kamilica), obrano mlijeko, te svježe spravljeni voćni sokovi.

Kod kronične upale jetre njene stanice brže propadaju nego što se obnavljaju (ciroza jetre), te je potrebno unositi hranu bogatu visokovrijednim proteinima. Nositelji esencijalnih aminokiselina su sir, mlijeko, riba, meso, jaja. Kako ovi bolesnici imaju slab apetit, treba im davati male, ali „moćne“ obroke, više proteina, manje ugljikohidrata.

- Dijeta kod bolesti bubrega

Stvaranjem i izlučivanjem mokraće, bubreg iz organizma odstranjuje tvari nastale metabolizmom, a osobito razgradne produkte bjelančevina, odstranjuje toksine, regulira količinu vode i elektrolita, sudjeluje u održavanju acidobazne ravnoteže krvi. Kod bolesti bubrega dijetalnom prehranom se reguliraju metabolizam vode, bjelančevina i elektrolita (kalij, kalcij, fosfor).

Kod akutne upale bubrega zbog neodstranjivanja vode dolazi do stvaranja otoka, smanjenja mokrenja i porasta krvnog tlaka. Dijetetske mjere se prilagođavaju kliničkoj slici bolesnika. Ne postoji univerzalna bubrežna dijeta. Unos tekućine se prilagođava izlučenoj tekućini, uvodi se neslana dijeta s vrlo malo bjelančevina.

Kod kronične upale bubrega, koja dovodi do potpunog zatajivanja bubrega, treba dijete uskladiti sa općim stanjem bolesnika i laboratorijskim pokazateljima. Potrebno je uvesti:

- Umjereno slanu hranu, a neslanu (do 2 g soli) ako su prisutni edemi i visoki tlak.
- Količinu bjelančevina prema ureji u krvi (20 – 50 g) iz kvalitetnih namirnica (meso, sir, jaja).
- Energetsku vrijednost ovisno o fizičkoj aktivnosti.

Pri planiranju jelovnika valja se držati principa o laganoj hrani.

- Dijeta kod bolesti srca i krvnih žila

Često zbog prekomjerne količine hrane, a osobito masti i šećera, koja se unosi u organizam dolazi do taloženja masti i kolesterola po stjenkama krvnih žila. Tako nastaje ateroskleroza čije su posljedice povišeni krvni tlak, tromboza, moždani udar ili infarkt srca. Namirnice bogate kolesterolom i zasićenim masnim kiselinama su: svinjska mast, maslac, vrhnje, jaja i iznutrice. Zbog zastoja krvi u krvnim žilama unutarnjih organa i dekompenzacije srca dolazi do gomilanja vode u tkivima, te se javljaju edemi i povišeni tlak. Zato se uvodi neslana dijeta. Kod pretilih bolesnika obavezno se uvodi redukcijska dijeta. Mora se voditi računa o strukturi masnoća koje se unose u organizam, dati prednost biljnim uljima koja su bogata nezasićenim masnim kiselinama. Dobro je povećati unos složenih ugljikohidrata: cjelovitog zrnja žitarica, mahunarki, povrća i voća, jer vlakna u njima onemogućuju djelovanje kolesterola.

- Dijeta kod visokog tlaka - hipertonije

Visoki tlak je posljedica bolesti bubrega, stresa, te nepravilne prehrane bogate mastima, kolesterolom, solju i šećerom. Stalno povećanje krvnog tlaka oštećuje srce, te dovodi do krvarenja u mozgu i srčanom mišiću, što završava oduzetošću ekstremiteta ili smrću. Kad je uz hipertoniju potrebno reducirati tjelesnu težinu, primjenjuje se neslana redukcijska dijeta. Neslana dijeta sadrži 200 – 500 mg soli dnevno. Hrana se priređuje bez soli i isključuju se namirnice koje u svom sastavu sadrže veće količine soli. Zabranjene namirnice: koncentri, suhomesnati proizvodi, mesne prerađevine (salama, kobasice, konzerve), slani kruh, grickalice, grah, ukiseljeno povrće, mlijeko, jogurt, sir, alkoholna i gazirana pića.

Voditelj kuhinje:

Vildana Križan, dipl.ing. prehrambene tehnologije-nutricionist