



Szpital Chorób Płuc

IM. ŚW. JÓZEFA W PILCHOWICACH

Żywnienie w gruźlicy

Celem diety w gruźlicy jest dostarczenie organizmowi składników odżywczych, by zwiększyć odporności organizmu, przyspieszyć regenerację uszkodzonych tkanek i zniwelować możliwość toksycznego obciążenia wątroby.

Należy zwiększyć zapotrzebowanie na składniki odżywcze. Aby białko mogło być wykorzystane przez organizm chorego do walki z zakażeniem – do celów budulcowych i regeneracyjnych, a nie energetycznych niezbędne jest zwiększenie wartości energetycznej diety (kaloryczności diety). Wartość odżywcza (kaloryczność) diety pacjenta chorego na gruźlicę powinna być 10% wyższa od wartości energetycznej zdrowego człowieka.

Ze względu na utrzymujący się stan zapalny, zapotrzebowanie na białko chorego na gruźlicę również rośnie. Optymalnie powinno wynosić 2g na kg masy ciała pacjenta, to jest ok 100-120g/dobę. Stosuje się dietę łatwo strawną bogatobiałkową, w celu budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów i hormonów.

Charakterystyka diety łatwo strawnej bogatobiałkowej:

Źródłem pełnowartościowego białka w diecie chorego powinny być produkty białkowe pochodzenia zwierzęcego: mleko, sery twarogowe, maślanka naturalna, kefir, jogurty naturalne, chude mięso :kurczak, indyk, cielęcina, chude ryby: dorsz, mintaj, pstrąg, chude wędliny drobiowe, jaja.

tłuszcze w diecie chorego na gruźlicę powinny działać przeciwzapalnie, rekomenduje się stosowanie kwasów omega 3, których dobrym źródłem są: olej lniany, siemię lniane, olej rzepakowy, orzechy, oleje rybne

węglowodany pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w 50-55%, aby zapobiec zaburzeniom metabolicznym, pacjent musi otrzymać co najmniej 300g węglowodanów dziennie. Rekomenduje się stosowanie: pszennego pieczywa. W umiarkowanych ilościach jeśli nie ma dolegliwości ze strony układu pokarmowego pieczywa graham, orkiszowego płatkę owsiane, kasze jęczmień, jaglane, ryż biały lub pełnoziarnisty, makarony pszenne lub pełnoziarniste

Ogólne zalecenia

1. Produkty zbożowe. Rekomendowane jest stosowanie pieczywa pszennego, natomiast aby stymulować prawidłową pracę jelit, jeśli nie ma przeciwwskazań ze strony przewodu pokarmowego można sięgać po produkty pełnoziarniste np. chleb graham, orkiszowy, pełnoziarniste makarony, płatki owsiane, jaglane, kasza jęczmienna, jaglana, gryczana, ryż pełnoziarnisty. Oprócz błonnika, produkty te są źródłem niezbędnych aminokwasów, witamin i minerałów.
2. Posiłki należy spożywać regularnie 4-5 posiłków dziennie w odstępach co 3-4 godziny. Pierwsze śniadanie do godziny od wstania, kolację 2-3h przed snem. Należy pamiętać o odpowiedniej wartości energetycznej posiłków, by zapobiec niedożywieniu.
3. Aby zmniejszyć obciążenie wątroby rekomenduje się spożywanie mięsa i produktów mięsnych, które nie gromadzą toksycznych substancji w tkankach mięśniowych czyli chude gatunki mięs: jagnięcina, indyk, kurczak, królik, chude wędliny drobiowe. Powinno unikać się produktów mięsnych wysokoprzetworzonych takich jak: pasztety, tłuste kiełbasy, parówki, salami, boczek, salceson, konserwy mięsne.
4. Zalecane jest spożywanie produktów mlecznych takich jak kefir, jogurt naturalny, śmietana, twaróg, mleko. Produkty te działają korzystnie na organizm chorego ze względu na spora zawartość pełnowartościowego białka oraz wapnia, a także wzmacniają naturalną odporność poprzez zakolonizowanie jelit korzystnymi szczepami bakterii.
5. Owoce i warzywa. Aby zadbać o odpowiednią podaż antyoksydantów, w szczególności witamin C, E, beta-karotenu, należy spożywać surowe warzywa i owoce. Żywność bogata w antyoksydanty to przede wszystkim: kiwi, banany, sałata, pomidor, brzoskwinie, borówki, maliny, truskawki itp. Należy spożywać do 500g owoców i warzyw dziennie, jeśli źle tolerowane są w postaci surowej, należy je gotować, sporządzać z nich musy, soki lub podawać w formie przetartej.

Przykładowy jadłospis

ŚNIADANIE:

Bułka kajzerka, masło, twaróg z koperkiem, sałata, słaba herbata

II ŚNIADANIE:

Koktajl na bazie maślanki z truskawkami i bananem

OBIAD:

Zupa ziemniaczana, morszczuk pieczony w piekarniku z pomidorem i zieloną pietruszką, kasza jęczmienna, bukiet jarzyn gotowany, kompot wieloowocowy

PODWIECZOREK:

Jabłko pieczone, jogurt owocowy z płatkami owsianymi

KOLACJA:

Chleb graham, masło, wędlina drobiowa, pomidor, słaba herbata.

