

Дієтичні рекомендації молодим людям, хворим на МВ

Мері Джурд
Дієтолог

Зміст

- Харчування і муковісцидоз
- Моніторинг росту і стану відживлення
- Харчові потреби у хворих на МВ
- Дієтичні поради
 1. Високоенергетична дієта
 2. Панкреатичні ферменти
 3. Сіль
 4. Вітаміни
 5. Харчові добавки



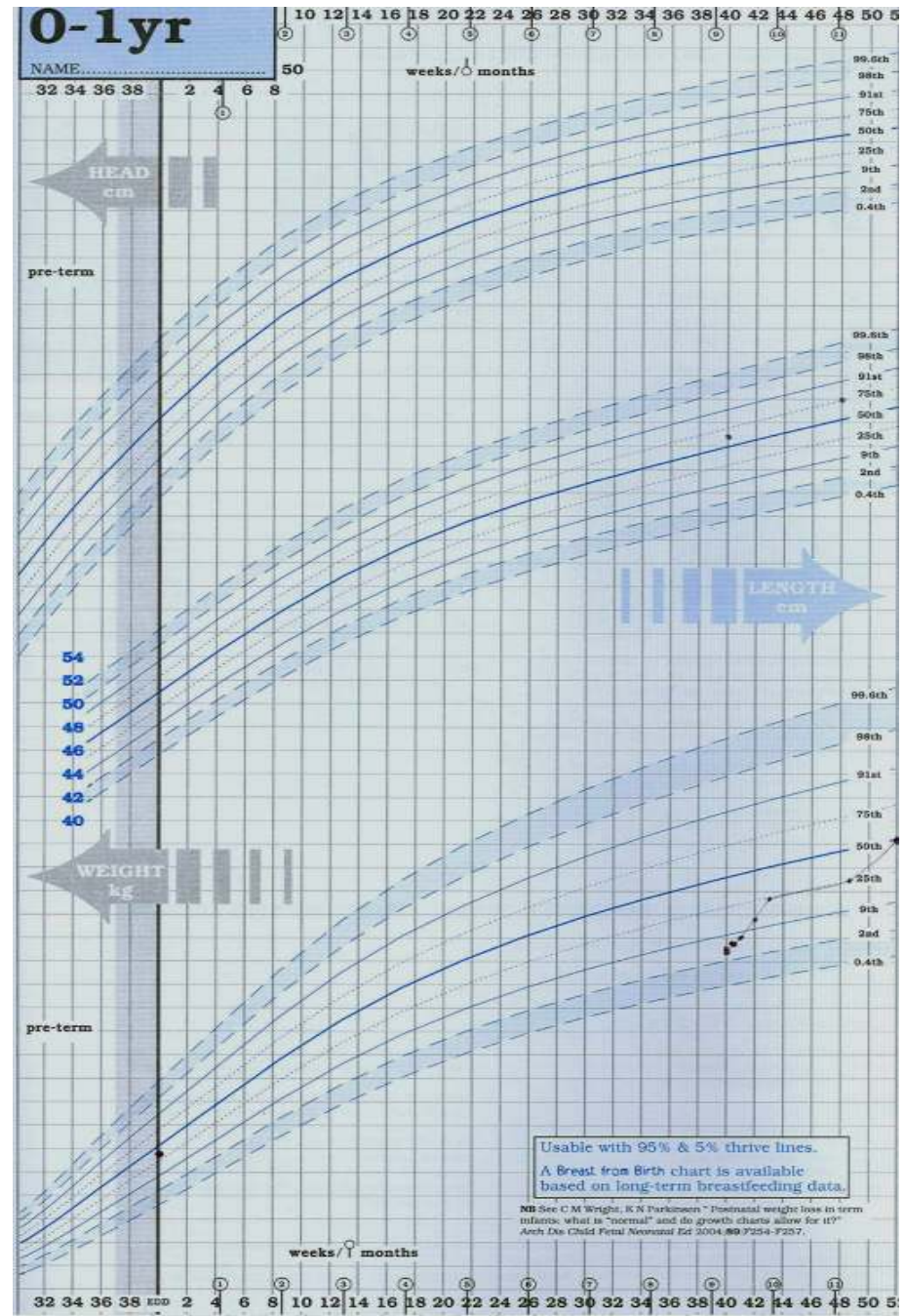
Харчування і муковісцидоз

Діти з МВ часто мають погану відживу внаслідок:

- 1. Зниженого поступлення енергетичного субстрату** (поганий апетит, нудота, біль внаслідок рефлюксу, поведнкових проблем)
 - 2. Мальабсорбції** (особливо жиру – субстрату з високим енергетичним вмістом)
 - 3. Вищих енергетичних витрат** внаслідок загострень хвороби і задишки
- Хронічне недоїдання може спричинити поганий ріст і збільшення маси тіла.
 - Грудні діти і підлітки мають найвищий ризик поганої відживи, оскільки в них найвищі темпи росту
 - **КРАЩА ВІДЖИВА ПОЛІПШУЄ ФУНКЦІЮ ЛЕГЕНЬ**

Моніторинг стану відживлення

- Вага і зріст – при кожному відвідуванні клініки
- Відкладати на росто-ваговій діаграмі
- Мета – забезпечити нормальний ріст і розвиток у дитячому віці



Харчові потреби у хворих на МВ

- Люди з МВ можуть потребувати **більше** калорій (120-150% від звичних харчових потреб для їх віку)

Так, хлопець віком 7-10 років потребує близько 1970 ккал/добу, але з додатковими 20-50% його калораж може зрости до 2360-2950 ккал/добу (9900-1390 Кдж/добу)

(Важка патологія легень може обумовити ще більші потреби)

1. Їжа, багата на жир і енергію

- Заохочується регулярне харчування і “перекуси”
- Різноманітна їжа – з різних груп:
 - Білок: яйця, риба, м’ясо, боби і мол. продукти
 - Вуглеводи: Картопля, хліб, рис, макарони, каші
 - Фрукти і овочі
- Додавайте більше майонезу, масла, молочного порошку, масла, сметани, сиру і олії для збільшення калоражу
- Смажена їжа



Заохочення дітей краще їсти...

- Переведіть дитину на твердішу їжу у віці 17-24 тижні (легше збільшити калораж)
- Переходьте до грудкуватої їжі і такої, яку можна брати руками у віці 6-9 міс.
- У віці 1 рік – 4 основні вживання їжі і 3 “перекуси” на день та близько 400-600 мл молока
- Всі діти їдять то краще, то гірше
- Заохочуйте до їжі
- Практикуйте сімейні обіди – використовуйте звичну для сім’ї їжу, але зробіть зміни, щоб підвищити калораж
- Не годуйте силою
- Хай споживання їжі буде приємним веселим заняттям



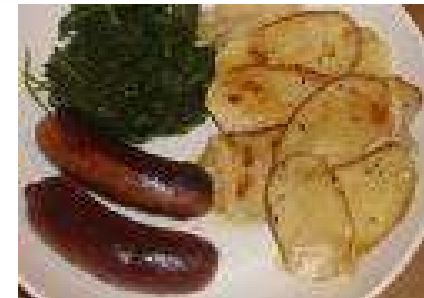
Висококалорійна дієта – українська їжа

“Зупи” – борщ, капуста, росольник
(збільшити калораж можуть свинячий жир,
олія, яку додають під час варки та сметана)

Зрази, ковбаси, “тіфтелі”, котлети, пироги
будуть калорійнішими , якщо їх підсмажити

Молочні продукти –

Молоко, йогурт, сметана



2. Панкреатичні ферменти (Креон) з усіма основними вживаннями їжі і перекусками, що містять жир

- Заміняє травні ферменти ліпазу, апілазу та протеазу, які не виробляють більшість людей з МВ
- Для кожної людини потреба у ферментах – різна, що утруднює призначення дози “з голови”.
- Мета – зменшити симптоми мальабсорбції (жирні випорожнення/стеаторея), забезпечивши поступлення більшої кількості харчових інгредієнтів зі спожитої їжі
- Переважно ми користуємось “Креоном” в капсулах по 10,000

Рекомендації з дозування Креону капсулах по 10,000

- **Немовлята** - ½ капсули/годування (Креон 10,000) або 1 мірна ложка Мікрокреону/годування – з фруктового пюре перед кожним годуванням
- **Діти 1-3 років** - 2 капсули з основною їжею, 1 – з “перекусною”
- **Дошкільнята** - 2-3 капсули з основною їжею 1-2 з “перекусною”
- **Школярі** - 4-6 капсули з основною їжею, 2-3 з “перекусною”
- **Підлітки** - 5-8 капсули з основною їжею, 2-3 з “перекусною”
- Або часом ми рекомендуємо 1 капсулу Креону на на 3-6 гр. жиру, якщо діти мають шлунково-кишкові розлади.

Доза може змінюватись залежно від характеру спожитої їжі.
Починаючи з віку 3 років дітей треба вчити ковтати капсули.

Капсули не можна розжовувати

І не можна змішувати з їжею



Деякі продукти не потребують ферментів

- Лише при виключному споживанні простих вуглеводів, таких як:
 - Фрукти (за винятком авокадо)
 - Напої: фруктові соки/лимонади/газовані солодкі води (але молоко потребує)
 - Варені солодоці
 - Варення, повидла, мед
 - Овочі (за винятком гороху/фасолі/картоплі)



3. Сіль



- Вищі потреби в натрії з огляду на збільшене виділення
- Додавайте більше солі до їжі
- Давайте солені “снеки” – навіть малим дітям
- Особливо у гарячу пору року, або якщо діти надмірно пріють
- Перевірте рівень натрію в сечі у дітей, що добре не ростуть
- Молочні суміші та грудне молоко містять замало солі, тому треба додавати сіль до їжі малюків



4. Жиророзчинні вітаміни

- Люди з МВ мають ризик дефіциту жиророзчинних вітамінів
- Вітаміни А, D, Е і К
- Навіть при адекватному харчуванні діти з МВ можуть не отримувати достатню кількість цих вітамінів. Отже, потрібно додавати їх окремо.
- Можна вживати разом із ферментам



Харчові добавки



проти



- » Могуть бути корисними (але також дорогими)
- » Застосовуються як **додаток** до звичної їжі
- » Могуть бути корисними коли дитина хворіє
- » Більшість з них також **потребує ферментів**
- » **Натомість**, така ж кількість калорій міститься у
- » **?? Склянці молока і шматку торта...**

На що треба звернути увагу при поганому рості

- Можливий брак солі
- Замалій кількості ферментів і на час, коли вони вживаються
- Діабет, зумовлений МВ
- Хвороби печінки
- Інфекції
- Рефлюкс
- Поганий апетит або розлади харчової поведінки