

DIETA PRI DISFAGIJI

Spoštovani!

Zdravnik vam je predpisal dieto pri disfagiji. V nadaljevanju so opisani predlogi obrokov hrane ter smernice za izbiro živil in pijač.

Kaj disfagija je?

Disfagija spada med motnje požiranja, pri kateri gre za težavo pri prenosu hrane ali tekočine od ust do želodca. Težave se lahko pojavijo akutno (nenadoma) pri možganski kapi ali poškodbi glave. Postopni začetek pojavljanja in stopnjevanje težav s požiranjem pa sta značilna v napredovalih fazah bolezni motoričnega nevrona, Parkinsonovi bolezni, različnih oblikah demence, multiple skleroze in drugih. Posebno pozornost na področju požiranja je treba nameniti tudi onkološkim bolnikom.

([Prehrana za bolnike s težavami pri poziranju disfagijo 2017.pdf \(onko-i.si\)](#)). Novejše klinične izkušnje kažejo, da lahko imajo težave s požiranjem tudi osebe s težjo obliko covid-19.

Prehrana pri disfagiji

Zaradi motenj gibanja jezika, žrela in požiralnika bolnik težko požira (disfagija). Grižljaji se mu zaletavajo in kaj lahko zaidejo v sapnik (aspiracija). Učinkovita pomoč je prilagoditev gostote in povečanje kaloričnosti hrane ter priučitev na drugačne tehnike požiranja.

Priporočeni vnosi

Energija: 8,4–9,2 MJ/dan (2000–2200 kcal)

Beljakovine: 98,8–108,2 g (20 % E/dan)

Ogljikovi hidrati: 247–270 g (50 % E/dan)

Maščobe: 68,1–74,6 g (30 % E/dan)

Hrana mora biti biološko polnovredna, lahko prebavljiva in predvsem sveže pripravljena iz neoporečnih živil. Upoštevati je treba osnovna navodila, navedena v nadaljevanju, ki pa se lahko spreminjajo glede na individualno počutje. Živila iz skupine nepriljubljenih jedi, ki ne povzročajo težav, lahko dodajamo v manjših količinah. Če se po dodanih živilih pojavijo težave, moramo dieto pooprčiti.

Iz prehrane izločimo:

- jedi in živila z veliko maščob,
- močno sladke in gazirane pijače,
- alkohol,
- hrano s konzervansi,
- živila z veliko celuloze (surova zelenjava in sadje),
- živila, ki napenjajo,
- ostre začimbe.

Način priprave:

- kuhanje,
- dušenje v lastnem soku,
- dušenje v alu-foliji,
- pečenje z minimalno količino dodanega olja.

Dietni režim

Priporočamo 4–6 manjših obrokov dnevno.

Navajamo nekaj splošnih napotkov za varno požiranje. Upoštevajte, da imajo disfagični bolniki individualne zahteve, zato ti napotki ne ustrezajo vsakemu bolniku.

- Kadarkoli bolnik jé ali pije, naj bo v pokončnem položaju (90 °).
- Uživa naj majhne grizljaje – le ½ do ene čajne žličke naenkrat.
- Jé naj počasi. Priporočljivo je, da jé le eno vrsto hrane naenkrat.
- Medtem ko jé, naj ne govori.
- Kadar je ena stran ust šibka, naj hrano potisne v drugo stran ust. Po končanem hranjenju pogledimo, če mu ni v ustih ostalo kaj hrane.
- Medtem ko požira hrano, mu poskušajmo potisniti glavo navzdol, brada naj se dotakne prsi, telo naj se nagne naprej. To po navadi olajša požiranje in preprečuje, da bi hrana zašla v dihalne poti.
- V ustih naj ne meša trdne hrane in tekočine in naj ne spira hrane iz ust s tekočino, razen če ni tako priporočil terapevt.
- Jé naj v sproščenem vzdušju, brez vznemirjenja.
- Po vsakem prehranjevanju naj sedi v pokončnem položaju 30 do 45 minut.

Tekočine

Tekočine so zelo pomembne za vzdrževanje telesnih funkcij. Običajna dnevna potreba je 1300 do 1800 ml. Za nekatere disfagične bolnike je to lahko problematično, ker težje pogoltnejo redke tekočine. V takem primeru moramo tekočino zgostiti s posebnimi pripravki za zgoščevanje tekočin.

Še posebej moramo biti pozorni na vsakogar, ki spiže manj kot 4 skodelice goste tekočine na dan in na vsakogar, ki v 4 tednih ne zmore začeti požirati redke tekočine.

Energijska in hranilna gostota hrane

Za nekatere bolnike je velik problem dobiti dovolj kalorij. Celoten proces hranjenja postane preprosto preveč težak in utrujajoč. Pri pripravi jedilnikov moramo biti pozorni na gostoto hrane – to je količina energije in hranil v določenem volumnu. Gostota mora biti čim večja v čim manjšem volumnu. To dosežemo z različnimi dodatki.

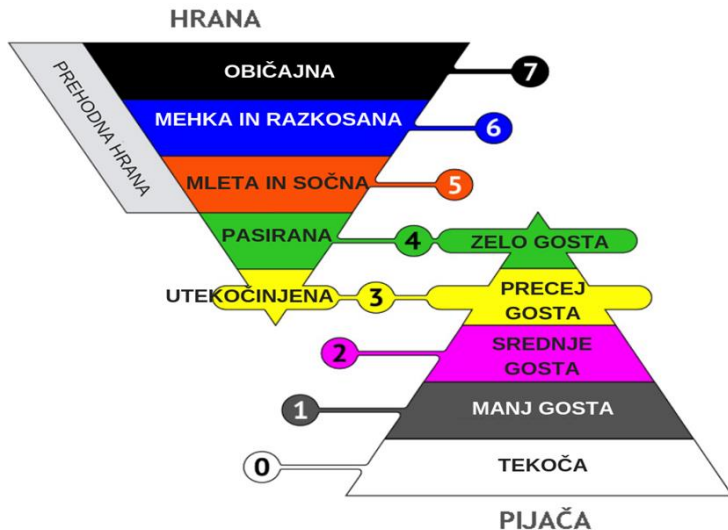
Količino kalorij, beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob lahko povečamo tako, da okrepimo hrano, ki jo bolnik uživa.

- Mleko okrepimo tako, da v 1 dl mleka dodamo približno 20 g mleka v prahu. Tako proteinsko okrepljeno mleko uporabljamo, kadar pripravljamo vroče kuhane kremne juhe, omake, mlečne napitke in pudinge.
- Za povečanje kalorij dodajamo pasirani hrani maslo, olje, sladkor, med, sadni žele, otroško pire hrano, jajca.
- Sokovom, mlečnim napitkom in kuhanim žitaricam dodamo pretlačeno sadje.
- V omake, juhe in pasirano zelenjavo dodamo pasirano meso.
- Za povečanje vsebnosti maščob priporočamo rastlinska olja, predvsem repično, ker ima ugodno sestavo maščobnih kislin.
- Za povečanje vsebnosti beljakovin ali ogljikovih hidratov priporočamo prehranska dopolnila, ki so brez okusa in vonja ter ne povečujejo volumna hrane.

Možni zapleti disfagije

- Podhranjenost – premalo hranilnih snovi v telesu
- Izguba telesne teže – nezmožnost zaužitja hrane in tekočin
- Dehidracija – neustrezen vnos tekočine
- Težave z dihali – pojav pljučnice ali drugih okužb dihal

Stopnje disfagične diete:



HRANA

GLADKO PASIRANA HRANA (oznaka 4)

Je lahko vsaka dieta, le da se spremeni tekstura jedi.

Hrano svetujemo pri nevroloških pacientih, pri katerih je prizadet refleks požiranja (hrana pa ne sme biti tekoča zaradi možnosti aspiracije).

Hrana ne sme biti lepljiva, je gladka, brez grudic, ter ne sme izstopati tekočina. Konsistenca jogurta ali pudinga.

PASIRANA HRANA (mleto, seseklano – oznaka 5)

Svetujemo jo pri pacientih, pri katerih je oteženo požiranje (izpadlo zobovje, razjede v ustih ter drugi zapleti na prebavilih). Hrana je mehka in vlažna, servirana brez razlite tekočine, v hrani so vidni majhni koščki, ki jih lahko v ustih enostavno pretlačimo z jezikom. Izključimo vsa živila, ki dražijo sluznico, ostre začimbe ter vse kisle jedi, hrana naj bo primerne temperature.

PRIMER JEDILNIKA

Zajtrk:

- mlečni obrok – čokolino
- žitna kašica

Malica:

- čežana

Kosilo:

- juha z zdrobom (dobro kuhano) in mesom
- piščančji ali goveji haše, obogaten z mesno omako
- krompirjev pire, obogaten s smetano
- miksane bučke brez olupka, obogatene s sončničnim oljem

Malica:

- vaniljev jogurt ali vaniljev puding

Večerja:

- rahla gladka polenta z mesnim hašejem in kuhana gladko pasirana marinirana solata (cvetača, rdeča pesa) ali
- mlečni obrok (200 ml) in čežana

Zajtrk:

- mlečni obrok (riž, zdrob, kosmiči itd.) ali
- kava z namočenim kruhom brez skorje oz. mehka skorja

Malica:

- jogurt

Kosilo:

- juha z zdrobom ali rahlo drobno zakuho
- puranji haše ali rahli mesni cmoki
- tlačen krompir in dušene bučke (poljubna zelenjava)
- drobno rezan korenček /cvetača /rdeča pesa v solati (z rahlim prelivom) ali zelo drobno rezana zelena solata

Malica:

- puding

Večerja:

- kus kus z zelenjavo in mesom
- drobno rezana zelena solata
- jabolčni kompot / čežana/ mehko drobno rezano sadje

HRANA**NAREZANA HRANA (meso, zelenjava, sadje, priloge, kruh – grižljaji – oznaka 6)**

Dieta je le prilagojena konsistenca katerekoli druge diete. Svetujemo jo pri pacientih, pri katerih je oteženo rezanje hrane. Hrana je mehka, nežna, vlažna, brez odvečne tekočine, lahko jo jemo z vilico. Velikost koščkov je v velikosti grižljaja. Za rezanje hrane ne potrebujemo noža.

Izključimo vsa živila, ki dražijo sluznico, ostre začimbe ter vse kisle jedi, hrana naj bo primerne temperature.

PRIMER JEDILNIKA**Zajtrk:**

- marmelada, maslo, kruh (potrebna pomoč)
- mlečni riž

Malica:

- sadna solata

Kosilo:

- juha z vlivanci
- razrezan goveji zrezek v naravni omaki
- tlačeni krompir / testenine (polžki)
- drobno rezana zelena solata

Malica:

- sadni biskvit

Večerja:

- carski praženec
- kompot / čežana

Področje zdravstvene nege
Kataloška oznaka: PZN-17
Januar 2024, verzija 1