

Dieta dla pacjenta z otępieniem



- › Leczenie dietetyczne powinno być wprowadzone na **jak najwcześniejszym etapie** choroby
- › Zalecana jest **dieta śródziemnomorska**, dostarczająca wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach, wspomagająca utrzymanie funkcji poznawczych
- › Celem diety jest zadbanie o **prawidłowy stan odżywienia pacjenta**, ze względu na ryzyko wystąpienia niedożywienia
- › **Stan odżywienia pacjenta z demencją należy monitorować na bieżąco**, kontrolując masę ciała, apetyt oraz ilość spożywanego pożywienia

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY DIETY:

- › Posiłki powinny mieć **odpowiednią wartość energetyczną**, dopasowaną do wieku, płci, wzrostu i stanu odżywienia pacjenta
- › **Źródłem białka** powinny być: chude mięso (drób bez skóry, chuda wołowina oraz chuda wieprzowina – polędwica, schab środkowy, chuda szynka), ryby, jaja oraz produkty mleczne (jogurt, kefir, ser twarogowy)
- › **Źródłem węglowodanów** powinny być: kasza, ryż, makaron, ziemniaki i pełnoziarniste pieczywo
- › **Źródłem tłuszczów** powinny być głównie: tłuste ryby morskie bogate w kwasy omega-3 (łosoś, halibut, makrela, sardynka, śledź), nierafinowane, tłoczone na zimno oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek), awokado, orzechy (zwłaszcza orzechy włoskie) oraz nasiona roślin oleistych (lnu, słonecznika, dyni)
- › Należy zadbać o **odpowiednie spożycie witamin i soli mineralnych**. Szczególną uwagę powinno się zwrócić na zawartość w diecie witamin z grupy B, zwłaszcza **witaminy B₂** (głównym jej źródłem jest mięso, jaja kurcze, zarodki pszenicy, mleko i jego przetwory, brokuły, szpinak, fasola i kasza gryczana), **B₆** (jej źródłem są zarodki i otręby pszenne, mięso, tłuste ryby morskie, fasola oraz kasza gryczana) i **folianów** (występują głównie w zarodkach pszenicy, nasionach fasoli białej i grochu, szpinaku oraz natce pietruszki, brokułach, sałacie, kapuście włoskiej i brukselce)
- › Bardzo ważna jest **odpowiednia ilość antyoksydantów: witaminy E** (podstawowym jej źródłem są tłuszcze roślinne), **witaminy C** (jej źródłem są owoce jagodowe i cytrusowe oraz warzywa kapustne) i **B-karotenu** (głównym źródłem są żółte, pomarańczowe i czerwone owoce, warzywa, zielone liście warzyw)

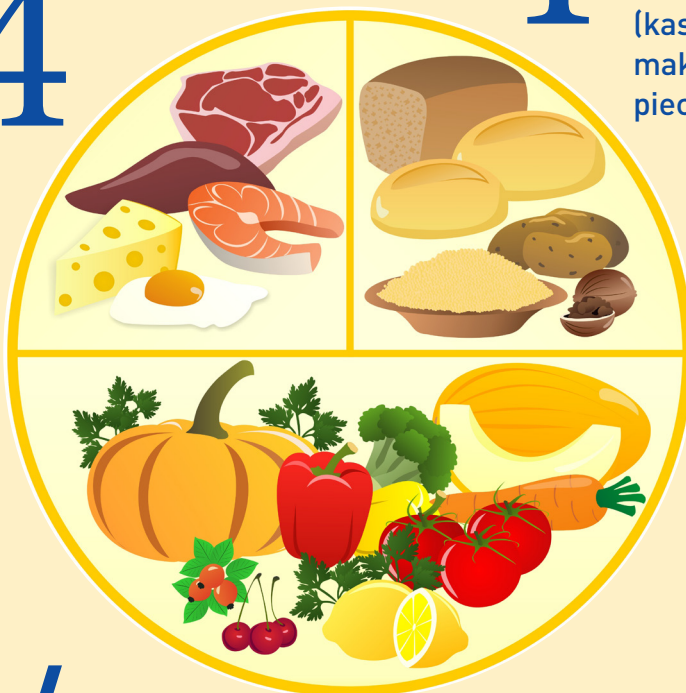


ABY DOSTARCZYĆ WSZYSTKICH NIEZBĘDNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH NALEŻY:

- › spożywać **5 posiłków w ciągu dnia** (I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację);
- › w razie potrzeby zwiększyć ilość posiłków poprzez włączenie pojadania pomiędzy posiłkami;
- › pamiętać o **odpowiedniej podaży płynów, głównie w postaci wody**, ale również napojów ciepłych, soków owocowych, kompotów, galaretek;
- › starać się, aby pożywienie było **urozmaicone**;
- › spożywać posiłki **w przyjaznej atmosferze**, przy ulubionej muzyce;
- › pokroić żywność na **drobne, łatwe do nabierania** widelcem lub łyżką porcje, pozwolić sobie na jedzenie palcami

1/4

talerza powinno stanowić źródło białka (mięso, ryby, warzywa strączkowe)



1/4

talerza powinny stanowić produkty zbożowe (kasza, ryż, makaron, pieczywo)

1/2

talerza powinny stanowić warzywa z dodatkiem dobrej jakości tłuszczu roślinnego (olej rzepakowy, oliwa z oliwek)

SPOSÓB PRZYGOTOWYWANIA POTRAW

- › **Ryby i mięso** najlepiej podawać w postaci gotowanej w wodzie lub na parze albo duszonej i pieczonej w folii lub w naczyniu żaroodpornym
- › **Warzywa i owoce** najlepiej podawać surowe lub poddane krótkiemu duszeniu, gotowane na parze, skropione przed podaniem olejem rzepakowym lub oliwą z oliwek



- › **W przypadku problemów z gryzieniem** warzywa i owoce można przygotować w postaci zmiksowanej z dodatkiem zblendowanych na miazgę orzechów i nasion

PRZESTRZEGAJĄC DIETY NALEŻY PAMIĘTAĆ RÓWNIEŻ O ZALECENIACH DOTYCZĄCYCH PRZYJMOWANIA LEKÓW.

Ważne jest aby:

- › zażywać leki regularnie (nie pomijać dawek)
- › przyjmować poszczególne dawki o wyznaczonej porze (rano, w ciągu dnia, wieczorem)
- › zachować stałe godziny przyjmowania leków
- › pamiętać o konieczności dostosowania pory zażywania leku do pory posiłku (niektóre leki należy przyjmować przed jedzeniem, inne w trakcie lub po; planując posiłki należy wziąć pod uwagę te zalecenia).

