

Znaczenie diety u osób z niepełnosprawnościami

mgr Aleksandra Pol
dietetyk kliniczny, psychodietetyk



SPECJALIŚCI

Lekarz

Pielegniarka

Neurologopeda

Fizjoterapeuta

Psycholog



DIETOTERAPIA NIE JEST REFUNDOWANA

**Dietoterapia (postępowanie dietetyczne),
rehabilitacja żywieniowa**

Pacjent w gabinecie – lekarz, INNY SPECJALISTA

dieta ma za zadanie

- utrzymać prawidłową masę ciała
- zaspokajać zapotrzebowanie ilościowe (kcal) i jakościowe (białka, tłuszcze, węglowodany, błonnik, witaminy, składniki mineralne)
- wspomagać działanie leków - interakcje leków z pożywieniem
- wspomagać terapię dominujących objawów jak np. suchość w ustach, nudności, zaparcia, trudności z połykaniem

ogólne zalecenia

- zbilansowana dieta, odpowiednia ilość płynów
- regularność spożywania posiłków
- dostosowanie konsystencji, tekstury oraz technik podawania posiłków
- brak "specjalnych" rekomendacji
- **współpraca interdyscyplinarna**

inne

- leczenie żywieniowe
- doustne
 - dojelitowe
 - pozajelitowe

źródła białka

- drób, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych oraz mleko i jego przetwory
- zamiennikiem mięsa, bogatym w białko, są rośliny strączkowe takie jak groch, fasola, soczewica, bób, soja, orzechy

→ **DIETA** ←

źródła tłuszczu roślinnych

oleje roślinne: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany oraz orzechy, nasiona, pestki

źródła węglowodanów

produkty zbożowe z pełnego przemiału:
pieczywo, kasze, makaron

FUNKCJE JEDZENIA

- tradycja, zwyczaj, poczucie bezpieczeństwa
- środek komunikowania się, budowania relacji
- wyraz gościnności, dobrych relacji międzyludzkich
- symbol zdrowia, siły, sprawności, powodzenia
- wyrażanie siebie, wyraz indywidualności

BIOLOGICZNA/FIZJOLOGICZNA

- dostarczanie ^Aenergii celem podtrzymania funkcji życiowych i podejmowanej aktywności
- (GŁÓD - SYTOŚĆ)

PSYCHOSPOŁECZNA

- okazywanie i doznawanie uczuć
- "pocieszacz" (smutek, lęk, przygnębienie, samotność)
- reduktor napięcia
- substytut więzi
- nagroda lub kara

KULTUROWA

- przyrządzanie określonych posiłków
- zwyczaje - potrawy świąteczne

LECZENIE DIETETYCZNE W CHOROBYCH PRZEWLEKŁYCH

PROBLEMY I WYZWANIA

- STAN ODŻYWIENIA - niedobór lub nadmiar masy ciała
- znaczne niedobory żywieniowe
- brak równowagi metabolicznej
- problemy trawienne (przewlekłe zaparcia, biegunka i bóle brzucha)
- neofobia, wybiórczość pokarmowa, awersja sensoryczna, ARFID

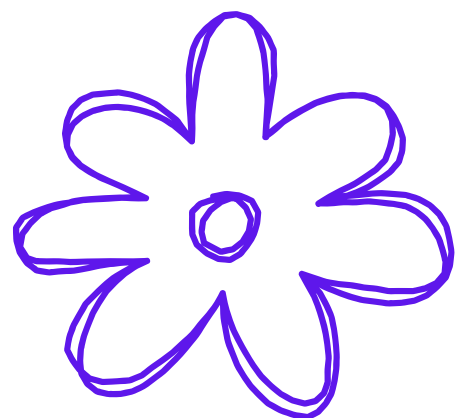
PROBLEMY I WYZWANIA
zmiana nawyków



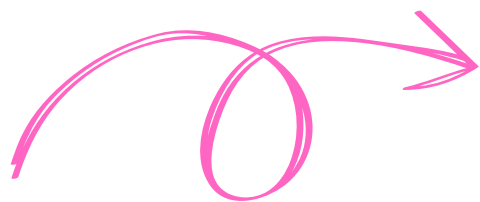
Wyrzuty, poczucie krzywdy



Relacje w rodzinie



Poczucie braku wsparcia



Agresja

ZAŁOŻENIA DIETY - PROBLEMY I WYZWANIA

1
AKTUALNY
STAN
ZDROWIA

2
ZAŻYWANE
LEKI

3
MOŻLIWOŚCI
PACJENTA
(EKONOMICZNE,
SPOŁECZNE)

„Standardy nie zwalniają od myślenia”

cyt. Standardy żywienia dojelitowego i pozajelitowego
(Polskie Towarzystwo Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu)

DZIENNIK ŻYWIENIOWY

mgr Aleksandra Pol - dietetyk kliniczny

CZWARTEK 22.10	godz. 8:00	godz. 11:00	godz. 14:00	godz. 17:00	godz. 20:00
uwagi	1 kromka chleba 30g mozzarella 1 kęs serka 1 pomidor 1 kęs oliwy napar	1,5 kromki chleba 1,5 kęsa sera 3 plasterki szynki 1 pomidor nada herbata	150g fileta z indyka 215g ziemniaków 50g pieprz 1 kęs kusa 2 łyżki wódcz. 1/4 kł pomidorów 155g ogórka 2 łyżki jogurtu (bez cukru)	186g ananas 1 kiwi 1 mandarynka	1 pomidor 1 łyżka miodu 1 ogórek 1 łyż. oliwy 1 kęs sera herbata napar
uczucie głodu/sytości					
PIĄTEK 23.10	godz. 8:00	godz. 11:00	godz. 14:00	godz. 17:00	godz. 20:00
uwagi	1 jajko 1 kromka chleba 1 kęs serka 1 pomidor	1,5 kromki chleba 2 plasterki sera 2 serek 70g ogórka 1 kęs sera nada herbata	150g dorsza 50g pieprz, cytryna 1 kęs masła 215g ziemniaków 100g marchwi 208g jabłka sól z pomarańczą	Kebab 1 szkl. duszonego 1 łyżka jogurtu 1 kęs migdałów	1,5 kromki chleba 1 pomidor 75g ogórka 100g wódcz. 1 kęs oliwy 1 kęs serka herbata
uczucie głodu/sytości					

DIETOTERAPIA

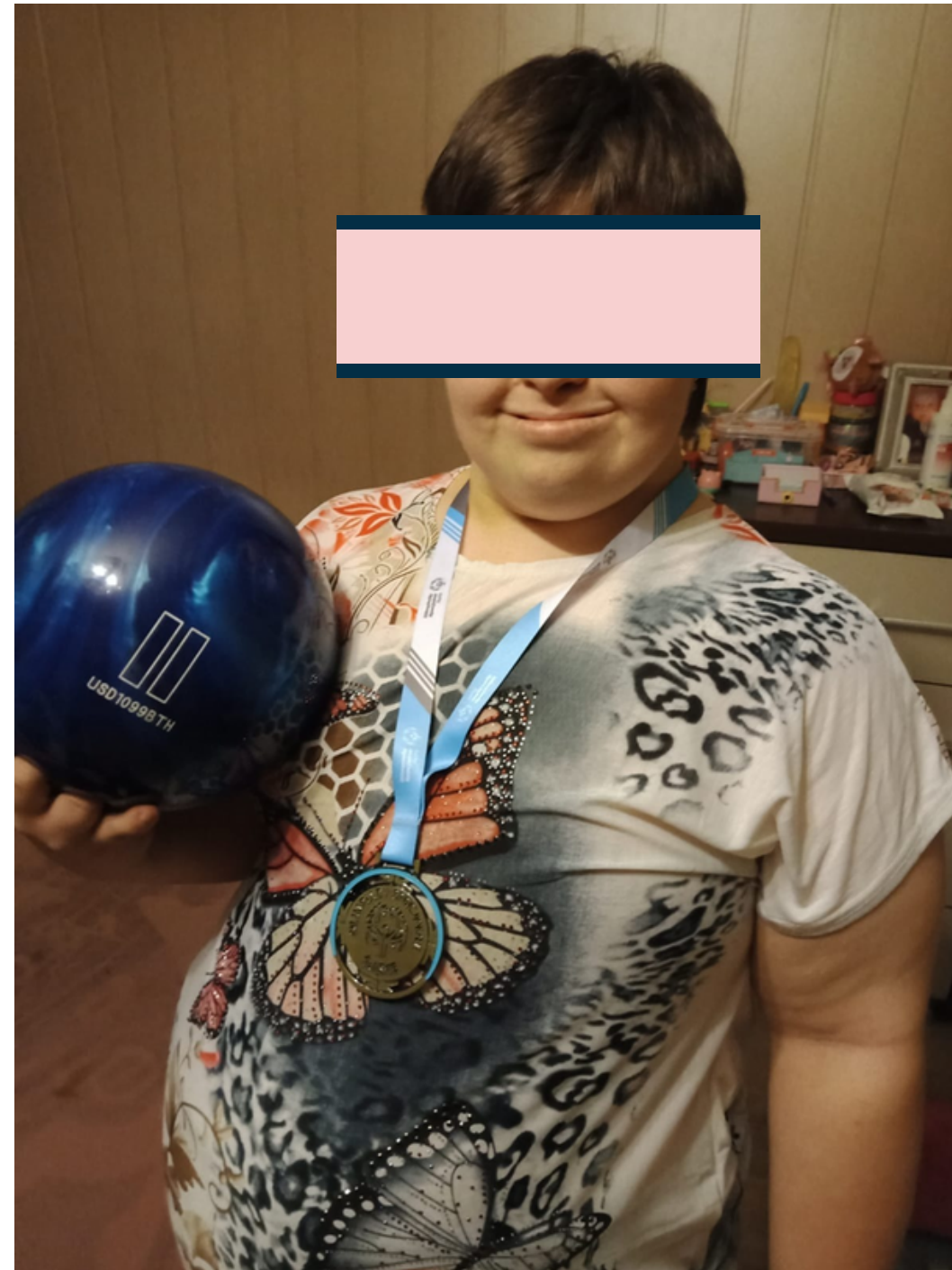
przykładowy zestaw
z akceptowanych/wynegocjowanych
produktów

ZESTAW 1	ZESTAW 2
śniadanie	śniadanie
PŁATKI kukurydziane z mlekiem i syropem klonowym.	TOSTY (sandwich) z serem i ogórkiem.
II śniadanie	II śniadanie
KANAPKI "klapsznitki" z masłem, sałatą i ogórkiem; jabłko.; jabłko	BUŁKA z masłem i serem.
obad	obad
ZUPA pomidorowa z makaronem.	KOTLET z piersi z frytkami i mizerią.
przekąska	przekąska
GALARETKA z mandarynkami i migdałami	KOKTAJL mleczny bananowy.
kolacja	kolacja
HOT DOG.	JAJA na twardo z majonezem, bułka z masłem.

EFEKTY



EFEKTY



EFEKTY

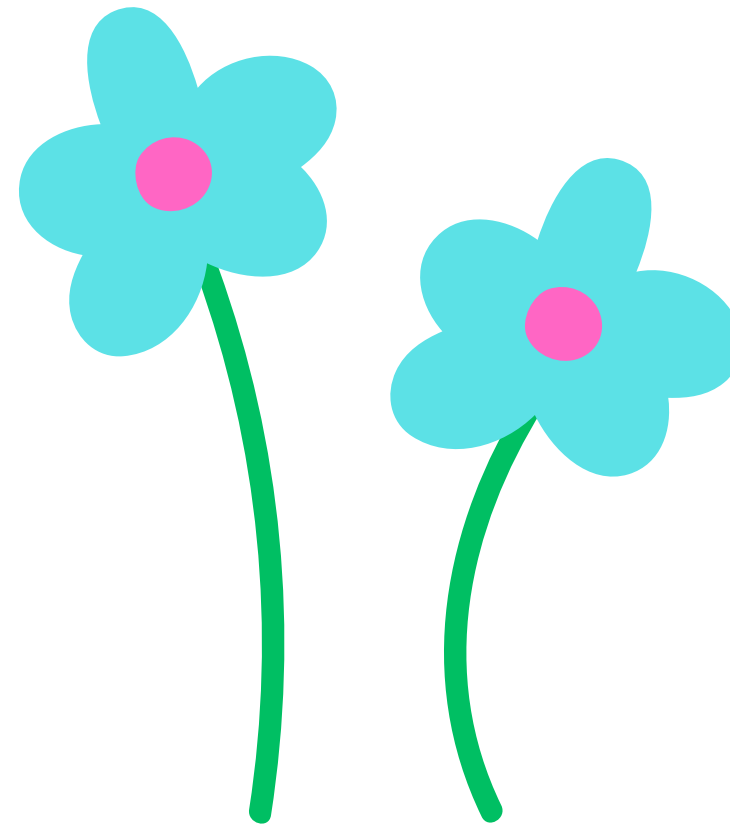


KAŻDY GRAM MA ZNACZENIE



„Dominik i Damian” Fot. Tomasz Nessing

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ



Aleksandra Pol
DIETETYK KLINICZNY
PSYCHODIETETYK

tel. 501 362 140

dietetyk.aleksandrapol@gmail.com

