

Uztura rekomendācijas pacientiem

Laila Meija

Dietoloģe, Dr.med

Asociētā profesore RSU Sporta un uztura katedrā

P. Stradiņa KUS

Aktualitāte

- Nav pieejamas **uz pierādījumiem balstītas uztura rekomendācijas** konkrētām slimībām latviešu valodā ar Latvijas produktiem
- Pacienti, radnieki meklē paši
 - Novecojušas lapiņas
 - Internets – ļoti dažāda informācija
- Mediķi bieži sniedz maldīgu informāciju
- Uztura korekcijas - pat kaitējošas

Komanda

- Laila Meija
- Dietologi –rezidenti
- Uztura speciālisti
- Konsultācijas ar specialitāšu profesionāļiem

- VM
- Profesionālās asociācijas

Pirmie darbi

Pēc kuņģa-zarnu trakta operācijām

Gremošanas trakta slimības

- **GEAS**
- **Resnās zarnas operācija**
- **Zarnu divertrikuloze**
- **Iekaisīgo zarnu slimības**
- Tievo zarnu operācija
- Kuņģa operācija
- Aizkuņģa dziedzeru iekaisums
- Stoma
- Žults pūšļa iekaisums

• **UZTURA IETEIKUMI GASTROEZOFAGĀLA REFLUKSA GADĪJUMĀ**

- Gastroezeofagāls reflukss vai atvilnis ir kuņģa satura atgrūšana barības vadā. Kopā ar atgrūsto barību barības vadā nokļūst kuņģa sālsskābe un fermenti – pepsīns, kas rada gļotādas bojājumu. Ja process ir izteikts vai ilgstošs, var rasties barības vada iekaisums (ezofagīts). Slimības raksturīgā pazīme ir **dedzināšana aiz krūšu kaula (t.s. grēmas)**, kas visbiežāk parādās pēc ēšanas - pēc trekna, kalorijām bagāta maltītes. Veselīgi un atbilstoši uztura paradumi var palīdzēt kontrolēt un atvieglot slimības simptomus.

• **Uztura ieteikumi:**

- Ēdiet 5 - 6 reizes dienā (3 pamata maltītes un 2 uzkodas) mazām porcijām, regulāri (lielas maltītes palielina spiedienu kuņģī, un tādējādi pasliktina simptomus), kā arī jāizvairās arī no maltīšu izlaišanas;
- Ieturiet maltīti mierīgā un komfortablā vidē, ēdiet taisni sēžot, mierīgi un nesteidzīgi, kārtīgi sakošļājot ēdienu;
- Vakariņās uzņemiet samazinātu pārtikas produktu daudzumu un neēdiet 2 – 3 stundas pirms gulēt iešanas;
- Strikti ierobežojiet treknus ēdienus (jo tauki kuņģī uzturas ilgāk) - sviestu, margarīnu, treknu gaļu, pilnpienu un tā produktus (treknu sieru, krējumu), trekna mērces;
- Izvairieties no produktiem, kas provocē dedzinošo sajūtu pakrūtē (var ieviest uztura dienasgrāmatu);
- Izvairieties no garšvielām - čili pipariem, etiķa, karija, sinepēm un piparmētras. Aizvietojiet tos ar oregano, muskatriekstu, kanēli, vaniļu;
- Palieliniet liesu olbaltumvielām bagātu produktu (liesa gaļa, zivis
- vājpiena biezpiens, siers ar samazinātu tauku saturu) daudzumu uzturā;
- Vairāk izvēlieties augu izcelsmes zema tauku satura olbaltumvielu avotus
- – lēcas, pupas, pupiņas, sojas produktus, piemēram, tofu;
- Dzeriet starp ēdienreizēm nelieliem malkiem, bet uzņemiet nepieciešamo

Produktu veids	Ieteicamie produkti	Produkti, kas biežāk ir saistīti ar nepatīkamiem simptomiem
Graudaugi	Pilngraudu maize, rupjmaize (lietot bez garozas), pilngraudu putras, makaroni, rīsi	Bulciņas, cepumi, kūksi, picas, saldie virtuļi, pankūkas u.c. konditorejas izstrādājumi
Kartupeļi	Vārīti kartupeļi, kartupeļu biezputra	frī kartupeļi, cepti kartupeļi, kartupeļu pankūkas
Dārzeni	Svaigi, vārīti, sautēti dārzeni, konservēti (bez etiķa),	Cepti dārzeni, tomāti, tomātu mērce, svaigi ķiploki, sīpoli, dārzeņu sulas
Augļi, ogas	Svaigi, konservēti, žāvēti augļi, izņemot citrusaugļus	Citrusaugļi: apelsīni, citroni, mandarīni, ananāsi, greipfrūti, pameļo; citrusaugļu dzērieni, sulas
Gaļa, zivis, olas pākšaugi	Liesa liellopu, putnu (bez ādas), teļa gaļa, cūkgaļa Liesas zivis (menca, asaris, lasis, līnis, u.c.) Gaļu un zivis (ieteicams sautēt, vārīt, tvaicēt) Vārītas olas, omlete	Cepta, kūpināta, pikanta, trekna gaļa, putnu gaļas āda, desas, konservi Ceptas, kūpinātas, treknas zivis Ceptas olas, trekni saldie vai pikanti olu ēdieni Pupas, lēcas
Piena produkti	Liesi piena produkti: piens (1,5%), vājpiena jogurts, kefīrs, siers (<25% tauku sausnā)	Piena produkti ar augstu tauku saturu: pilnpiens, skābais krējums (>20% tauku), siers ar augstu tauku saturu (>25% sausnā), saldējums
Saldumi	Ieteicams ierobežot saldumu lietošanu. Cukurs mazos daudzumos, ievārījums, marmelāde, medus, karameles, zefīrs, īriss, žeļejas Netrekni cepumi un pudiņi	Šokolāde, konfektes, saldējums, kūkas, pilnpiena treknie pudiņi, marcipāns, halva.
Tauki	Nelielā daudzumā (2 - 4 tējk. dienā), priekšroka dodama augu eļļām Beztauku mērce, majonēze, kafijas krējums, skābais krējums, maztauku produkti, tajā skaitā, margarīns (ne vairāk kā 8 tējkarotes dienā) ⁴ .	Augu eļļa un sviests lielos daudzumos, speķis, majonēze, saldaiss krējums, margarīns (ierobežot līdz 4 tējkarotēm dienā)
Dzērieni	Ūdens, zaļu tējas, atšķaidītas sulas, izņemot piparmētru tēju, citrusaugļu, tomātu sulas, cigorīnu kafiju.	Alkohols, šokolādes dzērieni, kafija, melnā tēja, piparmētru tēja, gāzēti un saldināti dzērieni (īpaši kola)

Uztura terapijas veidi

- Komanda



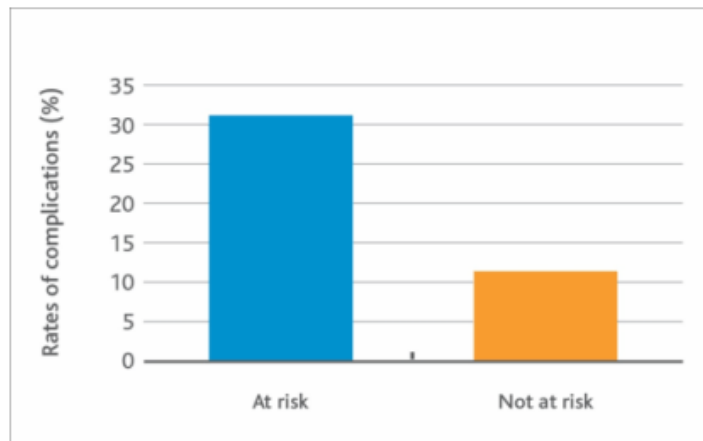
- Diēta / uztura korekcijas
 - Medicīniskais papilduzturs
 - **Enterālā barošana**
 - **Parenterālā barošana**
-
- Stacionārā
 - **Ambulatori**

Malnutrīcija

neadekvāti tiek uzņemta enerģija un uzturvielas

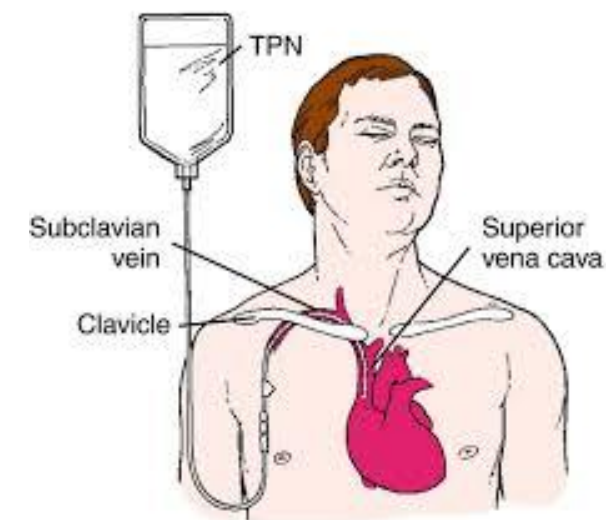
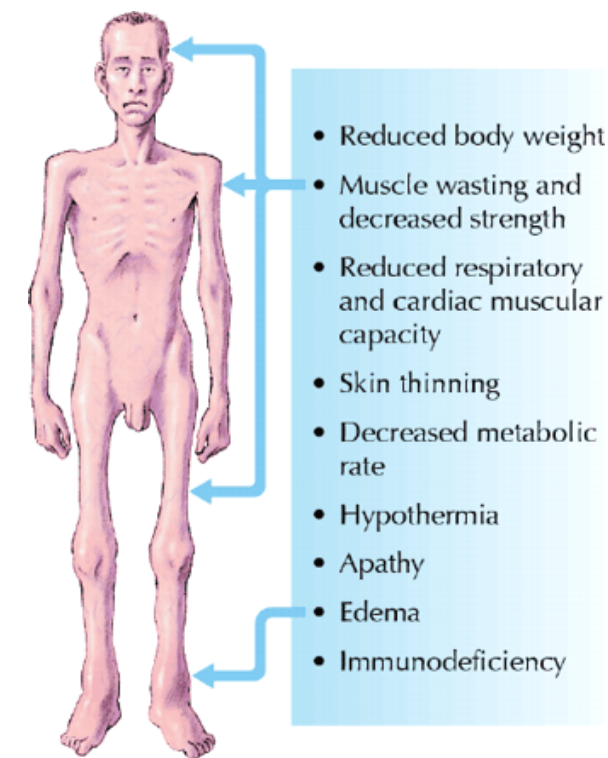
rezultātā – izmainās ķermeņa uzbūve

- Sekas
 - Pasliktinās fiziskās un mentālās funkcijas
 - Pasliktinās slimību gaita un prognoze
- Potenciāli atgriezenisks process



EurOOPS Study: $n = 5051$, mean age 59.8 years (± 0.3 SEM), 12 countries, 26 hospital departments ($p < 0.001$)

3 x vairāk komplikāciju
4 x lielāks mirstības risks



Latvijā

- **Ambulatori NAV**

- valsts apmaksātas dietologa & uztura speciālistu konsultācijas
- valsts apmaksātas enterālās barošanas formulas un ierīces un parenterālais uzturs
- klīniskās barošanas uzraudzības

ir tikai maksas konsultācijas

Dietoloģijas dienests / kabinets (uztura terapijas komanda)

- Dietologi
 - Uztura speciālisti
 - Klīniskās barošanas medicīnas māsa
 - Klīniskais farmaceits
 - Fizioterapeits
 - Psihologs
- **Ambulatori**
 - **Stacionārs**
 - **Dienas stacionārs**

Dietoloģijas kabineta uzdevumi

- **Pacientu konsultēšana, optimālas uztura terapijas izvēle – nozīmē speciālists**
 - **Diētas rekomendācijas,**
 - **Uztura papildinājumi (vitamīni, minerālvielas)**
 - **Medicīniskais papilduzturs**
 - **Enterālā, parenterālā barošana**

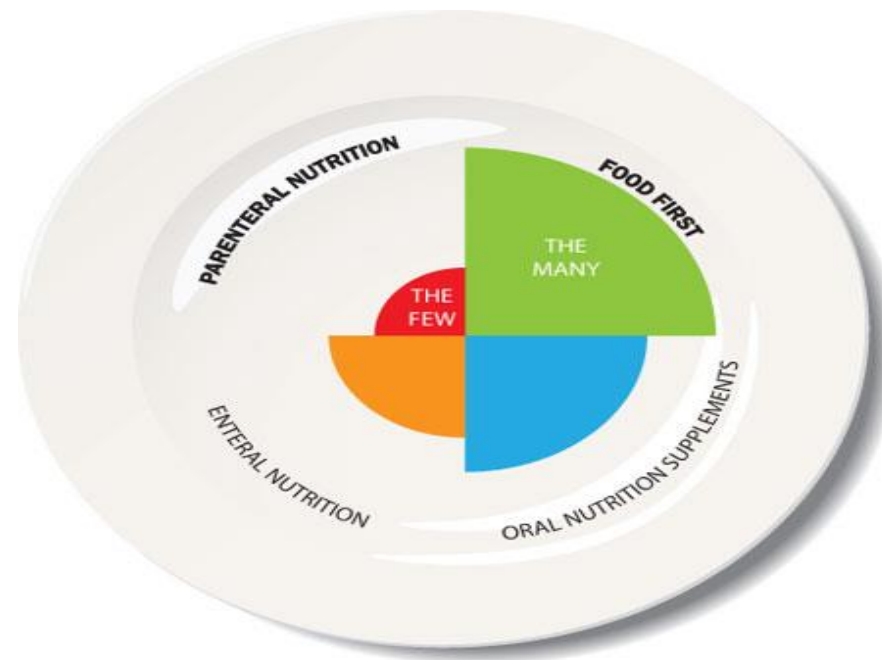
Pacientiem ar noteiktām diagnozēm vai noteiktās klīniskās situācijās

Individuāli ar ārsta nosūtījumu

- Monitorēšana / ārstēšanas efektivitātes izvērtēšana
- Datu apkopošana (efekts, blakus efekti)
- Barošanas līdzekļu lietošanas uzraudzība
- Izglītojošais darbs
 - pacietu grupas,
 - pacientu informācijas materiālu izstrādāšana
 - aprūpes personāls, ārsti
 - radnieku apmācība (PEG, mājas enterālā/parenterālā barošana)
 - vadlīniju izstrādāšana

Dietoloģijas un uztura terapijas kabineta izveidošanas ieguvēji

- Pacienti un to ģimenes
- Slimnīcas un aprūpes iestādes
- Veselības aprūpes nozare
- Valdība



↓ izmaksas / ↓ komplikācijas

Racionāla ārstnieciskā uztura lietošana