

Výživa

& ALZHEIMEROVA CHOROBA

(informace pro pacienty a ty, kteří o ně pečují)



MUDr. Miroslava Navrátilová, Ph.D.,

interní a nutriční konziliář, Psychiatrická
klinika Lékařské fakulty Masarykovy univerzity
a Fakultní nemocnice Brno, JIP PK, Poradna
pro poruchy metabolismu a výživy.



© MUDr. Miroslava Navrátilová, Ph.D., 2011.
Vydání první. Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být publi-
kována a šířena žádným způsobem a v žádné
podobě bez výslovného svolení vydavatele.

STRUČNĚ O ALZHEIMEROVĚ CHOROBE

Alzheimerova choroba je degenerativní onemocnění centrálního nervového systému projevující se ukládáním patologické bílkoviny a následným odumíráním nervových buněk v mozku.

Onemocnění řadíme mezi demence. Charakteristickým rysem je celkové zhoršování paměti, zhoršená funkce kognitivní (poznávací), dále zhoršení funkcí smyslových a pohybových. Je rovněž zhoršena schopnost sociálních kontaktů a kontrola emočních reakcí. Dochází ke zhoršení sociálního chování.

Vědomí však zůstává při těchto změnách zcela neporušeno.

Jde o syndrom, který se vyskytuje až u:

20%

z populace nad 80 let
(tj. u více než 62 tisíc osob
v ČR)

5%

z populace nad 65 let
(tj. u více než 42 tisíc osob
v ČR)

Procento výskytu demence v populaci se zvyšuje s věkem. Celkem trpí tímto syndromem v České republice cca 120 tisíc osob. V celé Evropě je postiženo tímto onemocněním více než 8 miliónů osob.

*Alzheimerova choroba
je degenerativní
onemocnění centrálního
nervového systému*



VLIV VÝŽIVY NA STAV PACIENTA

Riziko podvýživy (malnutrice) je závažnou komplikací, která je průvodním jevem u pacientů s Alzheimerovou chorobou, ale na kterou se při terapii velmi málo myslí. A to přesto, že je jedním z faktorů, které zhoršují průběh primárního psychiatrického onemocnění a zhoršují tak jeho prognózu. Správná výživa může výrazně zlepšit kvalitu

Výsledkem je, že přísun základních energetických živin, bílkovin a ostatních nutrientů je nižší, než je jejich spotřeba. V takových situacích pak organismus čerpá energii z vlastních zásob, to však s sebou nese celou řadu následných komplikací a výrazně zhoršuje chorobnost a úmrtnost nemocných.

Je nutno mít na paměti, že navýšením celkového množství energie a bílkovin u pacienta s Alzheimerovou chorobou se nám podaří pouze udržet, nikoliv navýšit tělesnou hmotnost. Je však nesmírně důležitým faktem, že současně dochází ke zpomalení poškozování duševních funkcí, a tak se může zpomalit progresivní průběh samotného onemocnění a výrazně zlepšit kvalita života nemocného.

života a dokáže zabránit řadě komplikací i u hospitalizovaného pacienta, včetně zhoršeného hojení ran, vzniku proleženin apod. Řada lidí, nejen z řad laické, ale i odborné veřejnosti, se mylně domnívá, že starší lidé všeobecně již nepotřebují tolik jíst, resp. jíst tolik, co zdravý, mladší jedinec. Dalším problémem je, že pacient trpící některou z forem demence navíc o jídlo většinou ani sám vzhledem ke svému zdravotnímu stavu nežádá, resp. nedokáže správně posoudit množství stravy a tekutin, které je nezbytné sníst a vypít za 24 hodin. Lidé s demencí mají sníženou potřebu pít nebo pijí málo (jen 1 litr tekutin denně). Kromě toho dochází k omezení příjmu základních složek výživy a energie i mikro-nutrientů, což jsou důležité vitamíny a minerální látky.

Riziko malnutrice u nemocných s Alzheimerovou chorobou je vysoké a dále se zvyšuje zejména u institucionalizovaných pacientů a u nemocných v pokročilejších fázích choroby. Riziko je zde větší než u stejně starých jedinců, kteří Alzheimerovou chorobou netrpí. Malnutrice se projevuje především úbytkem kosterní svaloviny, přičemž při zachování tukových zásob nemusí být patrná. Situaci dále značně komplikuje průběh akutního onemocnění, kdy dochází k dalšímu úbytku svaloviny, a tím i funkčních rezerv organismu. Proto dbáme již od stanovení diagnózy Alzheimerovy choroby nejen o správnou výživu nemocného, ale současně i o navýšení celkového množství energie, především bílkovin ve stravě.

JAK ZVÝŠIT ENERGETICKÝ OBSAH STRAVY

Pokud je třeba zvýšit energetickou hodnotu jednotlivých pokrmů, je do nich možno přidávat některé složky bohaté na energii. Vysokým obsahem energie v malém objemu potravin se vyznačuje především tuk.

Jde zejména o přídavek tuků a olejů, které zvyšují energetickou hodnotu a současně zvyšují chutnost pokrmů. Za tímto účelem:

- podáváme masné výrobky obsahující tuk,
- přidáváme tuk (nejčastěji máslo) do hotových pokrmů,
- podáváme tučné mléčné výrobky (smetanové jogurty, tučné sýry apod.),
- přidáváme oleje či majonézy do salátů,
- mažeme pečivo máslem.



Nejvhodnější je používání **čerstvého másla**, vzhledem k jeho dobré stravitelnosti pro většinu nemocných. Výhodou je jeho dobrá vstřebatelnost a možná úprava téměř do jakéhokoliv pokrmu.

Při výběru mléčných výrobků volíme výrobky smetanové. Do jídelníčku se nebojíme zařazovat energeticky bohaté potraviny, jako jsou omáčky, knedlíky, dezerty, šlehačka.



Je samozřejmé, že upřednostňujeme tuky v čerstvém stavu, nejvhodnější je máslo (pro svůj obsah mastných kyselin o středním řetězci) a rostlinné oleje. Vyhneme se tukům oxidovaným (přepáleným) a žluklým (např. starým ořechům).

Příklady využití jednotlivých typů potravin v jídelníčku



Máslo, margarin

Přidat do polévek, bramborové kaše, vařené zeleniny, do omáček, do tvarohové pěny nebo do rozpuštěného másla či margarinu namáčet vařenou zeleninu



Smetana

Sladkou smetanu použít na horkou čokoládu nebo na moučníky, želatinu, lívance, pudinky, ovoce, do těsta nebo jí nahradit mléko při přípravě sladké kaše

Neslazenou smetanu použít do omáček, bramborové kaše, zeleninového pyré, kávy nebo čaje, vhodná je i sušená a kondenzovaná



Kysaná smetana



Namáčet do ní čerstvou zeleninu, ovoce, použít k přípravě moučníků, dát na čerstvé ovoce, přidat hnědý cukr a chvíli nechat v lednici, dát na želatinový dezert, do nejrůznějších těst, do všech salátů



Smetanový sýr

Natřít na krečky, ovocné plátky, přidat k zelenině, do omáček



Majonéza

Salátový dressing, kombinovat s masem, vejci, zeleninovým, sýrovým, těstovinovým salátem, použít do omáček a zálivek, do těst sladkých i slaných



Med, džem, cukr

Přidat do mléčných nápojů, jogurtů, k ovoci



Sušené ovoce

Přidat k rýži, pudinku, moučníku, kombinovat s oříšky nebo strouhanou mrkví, rozvařit do omáček

Dalším důležitým doporučením je jíst **pravidelně asi ve 2–3hodinových intervalech**. A to i pokud se ještě nedostavil pocit hladu, který se u nemocných s Alzheimerovou chorobou nemusí vůbec projevovat. Nemocným proto během dne, nejlépe po 2–3 hodinách, sami potraviny předkládáme a podporujeme je v tom, aby jedli. Před spaním zařadíme druhou večeři a vždy máme po ruce něco malého k snědku, co můžeme nemocnému nabídnout, jako například:

- ☞ Mléko, instantní mléčný nápoj, koktejl, čokoládové mléko
- ☞ Jogurt, mražený jogurt, zmrzlina, tvaroh
- ☞ Vaječný krém, pudink
- ☞ Smetanové polévky
- ☞ Smetanový sýr, měkké sýry, tvrdé sýry
- ☞ Vejce vařená natvrdo
- ☞ Zelenina syrová i vařená
- ☞ Ovoce čerstvé i kompotované, ořšky
- ☞ Sušené ovoce: rozinky, meruňky, švestky
- ☞ Přírodní šťávy, džusy
- ☞ Celozrnné trvanlivé pečivo, cereálie, chléb, sušenky, kreky
- ☞ Obložená houska, sendvič, bageta, pizza

Energetickou hodnotu stravy lze zvýšit přidáním sacharidů, které nezatěžují gastrointestinální trakt – tento předpoklad splňují zejména maltodextriny (polysacharidy známé jako výhodné zdroje energie pro sportovce). Maltodextriny jsou velmi dobře stravitelné. Navíc jejich dobrá rozpustnost a skutečnost, že neovlivňují chuť potraviny, umožňuje jejich přidávání téměř do všech druhů pokrmů. Lze je stejně dobře přidávat do polévek a omáček jako do nejrozumnějších nápojů. Přípravky s maltodextriny jsou běžně dostupné v lékárnách (bez předpisu).

JAK ZVÝŠIT OBSAH BÍLKOVIN VE STRAVĚ

Základem dostatečného příjmu bílkovin je pestrá strava, která obsahuje bílkoviny z různých zdrojů. Je to nejlepší způsob, jak zabezpečit plnohodnotný příjem bílkovin. U pacientů s Alzheimerovou chorobou je potřeba bílkovin vyšší, než je jejich příjem běžnou racionální stravou. Proto je třeba využít některých potravin a způsobů úpravy na pokrytí zvýšených potřeb organismu.

Většina potravin uvedených v následující tabulce by se měla objevovat na jídelníčku několikrát týdně.



Tipy na využití a úpravu potravin s vysokým obsahem bílkovin



Tvrdý sýr

Rozpustit na sendvič či hamburger, na maso, zvláště rybí, nastrohat a přidat k polévkám, zeleninovým jídlům, bramborové kaši, rýži, těstovinám



Tvaroh mixovaný

Přidat k těstovinám, vaječným jídlům, omeletám, použít se želatinou, pudinkem, s ovocem, s lívanci, dále do křehkého, třeného, litého, bramborového těsta nebo jako sladká i slaná náplň nejrůznějších těst

Pokračování





Sušené mléko

Přidat k mléčným koktejlům, vaječnému krému, pudinku, nákypu, do pomazánek, ke každému šálku mléka 1 polévkovou lžici mléka sušeného, přidat ke smetanové polévce, do bramborové kaše, pečiva



Jogurt, zmrzlina

Přidat do mléčných nápojů, koktejlů, zamíchat do měkkého ovoce nebo do kompotu, do pomazánek, jogurt přidat do těsta, na moučníky, želatinový dezert, jako dresink na ovoce i zeleninu



Vařená vejce

Nastrouhat nadrobno, přidat k salátům, dresinkům, do pomazánky, k zelenině, do nákypu, do těsta a náplní (vejce jsou zdrojem bílkovin vysoké biologické hodnoty)



Vaječný žloutek

Přidat do bramborové kaše, zeleninového pyré, špenátu, omáček, polévek, pomazánek, do mléčných nápojů, pudinku, tvarohu, k přípravě vaječného krému s použitím kondenzovaného mléka



Oříšky, semena

Přidat do sladkých i slaných nákypů a těst, do pomazánek, k mletému masu



Obilné klíčky

Posypat jogurt, tvaroh, zmrzlinu, ovoce, k přípravě zeleninových i ovocných salátů, přidat k těstovinám, špenátu, do omáček



Maso a ryby, drůbež

Nasekané nadrobno nebo mleté přidat k zeleninovým salátům, do masových nákypů, masových pirohů, polévek, omáček, rizota, k omeletám; kuřecí drůbky, vnitřnosti, paštiky, pěny jsou zvláště dobrým zdrojem bílkovin



Luštěniny

Vždy dobře máčet a nechat naklíčit, vařený hrách a fazole přidávat do polévek, nákypů, salátů nebo do pomazánek, k přípravě hrachové kaše s použitím tvrdého sýra a mléka



Sója

Jako náhražka masa je dobrým zdrojem bílkovin, tofu (sójový tvaroh) použít k přípravě pomazánek, krémů, omáček, polévek, zapéčených těstovin, salátů, jogurtu i k přípravě sladkých dezertů

Proteinové koncentráty (bílkovinný hydrolyzát), které je možno přidávat do jídla, jsou založeny především na mléčné bílkovině. U nás je za tímto účelem využíván zejména kaseinát (kasein je hlavní protein v kravském mléce). Přidání tohoto přípravku k jakékoliv potraviny podstatně zvyšuje její proteinovou hodnotu. Proteinové koncentráty jsou opět běžně dostupné v lékárnách (bez předpisu).

DOPLNĚNÍ (FORTIFIKACE) KOMBINOVANÝMI PREPARÁTY

Běžnou dietu je možno doplnit o některé základní složky (energie, bílkoviny), aniž by se změnil její charakter = takzvaná fortifikace diety. Fortifikovat lze kombinovanými preparáty kompletní enterální výživy. Jde zejména o práškové diety, které je možno přidávat do hotových jídel či nápojů. Tím se zvyšuje nejen obsah energie a bílkovin, ale současně i obsah vitamínů a stopových prvků ve výživě. Navíc je možno upravovat texturu diety tak, aby byla požitelná i pro nemocné s poruchou polykání tekutých a malých soust. U těchto nemocných hrozí často opakované vdechnutí tekuté stravy a vznik plicního postižení. Přidáním zahušťujícího prostředku do nápojů, polévek a omáček se brání jejich vdechnutí. K tomu se používá především modifikovaný kukuřičný škrob. Po přidání příslušného poměrně malého množství tohoto přípravku dosáhneme požadované konzistence neboli textury nápoje či pokrmu, což zlepší schopnost nemocného pokrm polykat.

Zvláštní formou výživy je takzvaný sipping. Jde o popíjení speciálního nutričního přípravku, který představuje kompletní vyváženou tekutou stravu s přesně určeným složením živin (energetických substrátů, bílkovin, minerálů a vitamínů). Tato výživa může být podle potřeby obohacena o vlákninu a je zpravidla dodávána v široké škále příchutí, což umožňuje její dlouhodobé používání a doplňování energetického příjmu. Tato forma nutriční podpory je upřednostňována a podává se vždy po hlavním jídle tak, aby neomezovala příjem běžně podávané stravy. Tuto formu výživy lze opět zakoupit v lékárnách.

UKÁZKA JÍDELNÍČKY

Snídaně:	Svačina:	Oběd:	Svačina:	Večeře:	II. večeře
kakao 2 chleby nebo houska máslo, med ovoce	chléb pomazánkové máslo, šunka, zelenina	polévka knedličková kuřecí řízek bramborová kaše kompot	maliny se šlehačkou	žemlovka kompot	zeleninový salát s bílým jogurtem
mléko 2 chleby, máslo lučina zelenina	pudink s ovocem a piškoty	polévka hovězí s těstovinami hovězí vařené rajská omáčka knedlík	teplé rozinky, ochucená čokoládová tyčinka	francouzské brambory zeleninový salát	ovocná přesnídávka
čaj 2 chleby, máslo paštika rajče	kedlubna chléb s pažitkovým máslem	polévka česneková špagety s mřkvi po indicku	ovocný salát s jogurtem sypaný ořechy	tuňáková pomazánka 2 housky paprika	danette
bílá káva dalaťánek máslo, hermelín kuřecí salám	ovocný koktejl tvarohový koláček	polévka gulášová zapečené filé se sýrem brambory, salát	smetanový jogurt posypaný grankem čerstvé ovoce	ovocné knedlíky sypané mákem	chléb budapešťská pomazánka
horká čokoláda 2 housky máslo, med	jablko	polévka bramborová čočka, okurek sterilovaný chléb, párek	pišcotový dezert	těstoviny se sýrovou omáčkou	tvarohový dezert s ovocem

- PONDĚLÍ
- ÚTERÝ
- STŘEDA
- ČTVRTEK
- PÁTEK

UKÁZKA JÍDELNÍČKY

SOBOTA

NEDĚLE

Snídaně:	Svačina:	Oběd:	Svačina:	Večeře:	II. večeře
čaj 2 chleby vaječná pomazánka	piškot ovocný jogurt	polévka špenátová s noky smažený řízek brambory salát	celozrný rohlík tavený sýr paprika	palačinky se zmrzlinou a zdobené šlehačkou	ovocná přesnídávka
mléko 2 housky ovocný tvaroh	mříkev chléb s lučinou	polévka kmínová s mlhovinou vepřová pečeně dušené zelí knedlík	jablkový štrůdl	2 chleby houbová svačinka zelenina	kefírové mléko houska



Edukační materiály pro pacienty i pečující, které společnost Pfizer vydává, a dále aplikace pro trénink kognitivních funkcí, naleznete na

Informace o Alzheimerově chorobě jsou dostupné na

www.vzpominkovi.cz



Pracujeme společně pro zdravější svět™

Pfizer, spol. s r.o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5

ARI-2011.01.04