

W szpitalu „z sercem” leczą dietą

Data publikacji: 16.11.2021 12:00

70 procent zgonów, które są wynikiem choroby niedokrwiennej serca można uniknąć przestrzegając diety i zmieniając tryb życia. W Śląskim Centrum Rehabilitacji i Prewencji w Ustroniu to wiedzą i...leczą dietą.

Dr Anna Brończyk-Puzoń i Natalia Bujok ze Śląskiego Centrum Rehabilitacji i Prewencji w Ustroniu.

Śląskie Centrum Rehabilitacji i Prewencji w Ustroniu chorzy po zawale kierowani są na rehabilitację, podczas której odbywają obowiązkowe spotkania z dietetykiem. Dzięki temu można dokładnie i szczegółowo ustalić w jaki sposób włączyć się do ich leczenia z odpowiednim jadłospisem.

A jak mówią specjaliści jest o co się starać, gdyż modyfikacja dotychczasowego sposobu żywienia może przynieść niespodziewanie dobre efekty. - **Wyniki przeprowadzonych badań dowodzą, że spożywanie co najmniej dwóch warzyw każdego dnia wiązało się ze zmniejszeniem ryzyka zgonu spowodowanego chorobami serca aż o 34 procent. Co więcej, w przypadku zmiany diety na bardziej racjonalną można by zapobiec 69,2% zgonów z powodu choroby niedokrwiennej serca. Z badań wiemy również, iż pod względem dietetycznym mamy w naszym kraju naprawdę jeszcze bardzo wiele do zrobienia, gdyż w Europie Środkowej największy odsetek przedwczesnych zgonów z przyczyn sercowo-naczyniowych mających związek z nieprawidłową dietą odnotowano właśnie w Polsce** – mówi dr Anna Brończyk-Puzoń, dietetyk kliniczny pracujący w Śląskim Centrum Rehabilitacji i Prewencji w Ustroniu.

Pacjenci tej medycznej placówki czasami po raz pierwszy w życiu mają tam kontakt z dietetykiem. I z reguły są bardzo otwarci na proponowane zmiany w sposobie żywienia, między innymi dlatego, że nie tylko poznają problem od strony teoretycznej ale i praktycznej. A wtedy okazuje się, że przyjazna dla zdrowia dieta może być jednocześnie smaczna i skuteczna. - **Chyba nic tak dobrze nie przemawia do pacjentów w kwestii zdrowego żywienia jak poprawiające się w wyniku zmian żywieniowych wyniki badań. A te zmiany potrafią być do tego stopnia znaczące, że na przykład można modyfikować leczenie farmakologiczne poprzez zmniejszanie dawek leków w leczeniu zaburzeń gospodarki węglowodanowej, hipercholesterolemii i nadciśnieniu tętniczym** – podkreśla dr Anna Brończyk-Puzoń dodając, że dotyczy to na przykład osób z podwyższonym poziomem glikemii w organizmie czy z podwyższonym poziomem „złego” cholesterolu, choć w tym drugim przypadku na znaczące efekty trzeba czekać dłużej. Pacjenci ŚCRiP nie tylko odżywiają się odpowiednio do swego stanu zdrowia podczas pobytu w ustrońskiej placówce medycznej, ale wielu z nich zabiera nowe nawyki żywieniowe do domów. Dieta o kontrolowanej zawartości tłuszczu dotyczy w ŚCRiP wszystkich pacjentów, natomiast pacjenci z zaburzoną gospodarką węglowodanową dodatkowo mają dietę z kontrolowaną zawartością węglowodanów. Ta druga grupa pacjentów między innymi ma większą liczbę codziennych posiłków, poszerzoną o niskocukrowe owoce, koktajle czy kanapki, aby dzięki temu odpowiednio regulować glikemię. - **Ale to nie wszystko, gdyż jeżeli podczas porannej wizyty pacjent skarży się na takie dolegliwości jak na przykład biegunka, silna zgaga czy zaparcia to my dodatkowo, indywidualnie modyfikujemy jego dietę** – mówi dr Anna Brończyk-Puzoń.

Szpitalne jadłospisy, zarówno te grupowe jak i indywidualne, to zadanie drugiego dietetyka szpitala, którym jest mgr Natalia Bujok z sekcji żywienia ŚCRiP. Z pacjentami spotyka się ona między innymi podczas zajęć w ramach „Szkoły życia”, gdzie na przykład uczy jak samodzielnie wykonać dobrą, dietetyczną potrawę typu pasta, sałatka czy koktajle. - **Chcemy w ten sposób pokazać pacjentom, że proponowana przez nas dieta nie tylko może być smaczna i niedroga, ale także, że bez większych problemów można taką żywność przygotować samemu w domu** – mówi Natalia Bujok.

Żywnienie w ustrońskim szpitalu, z uwagi na jego charakter, ukierunkowane jest przede wszystkim pod kątem chorób sercowo-naczyniowych ale zwraca się także uwagę na fakt, iż statystycznie co drugi pacjent ma problemy ze zbyt wysokim poziomem glukozy. Oczywiście uwzględniane są również indywidualne potrzeby, takie jak na przykład dieta bez laktozy czy dieta wegetariańska. Raz lub dwa razy w tygodniu posiłki wegetariańskie są zresztą serwowane wszystkim pacjentom w ramach prewencji chorób serca.

ŚCRiP to placówka szpitalna z wszystkimi tego faktu konsekwencjami, w tym również tymi dotyczącymi ścisłych reguł związanych z odpowiednim żywieniem, które często drastycznie różnią się od zwyczajowego menu pacjentów, co nierzadko sprawia im trudność. Problemem są także czasami stereotypy żywieniowe, które część zdrowej żywności szufladkują jako jedzenie gorszego gatunku. - ***Ale ponieważ panie pracujące w naszej kuchni naprawdę doskonale znają się na swojej pracy i doskonale gotują, więc z czasem niemal wszyscy pacjenci nie tylko akceptują nasze zasady żywieniowe, ale także są zadowoleni z nowej diety i wielu z nich stosuje ją po powrocie do domu*** – mówi Natalia Bujok.

Warto dodać również, że w ustrońskim szpitalu Mówiąc funkcjonuje obszerna jadalnia, w której pacjenci spotykają się podczas wspólnych posiłków i gdzie są obsługiwani przez kelnerów. Warunki są więc bardzo dobre, a dodatkowo kiedy chorzy widzą, że taka czy inna dieta obowiązuje również innych, chętniej ją akceptują.

KOD/mat.pras.