

FUNDACJA UDARU MÓZGU

Żywienie

po udarze mózgu

Praktyczny poradnik dla chorego i opiekuna

autor: dr Dorota Bieńkowska
konsultacja: dr n. med. Włodzimierz Dłużyński
opracowanie: Fundacja Udaru Mózgu

Publikacja powstała dzięki wsparciu firmy Nutricia

opracowanie graficzne: www.wpoldodziewiatej.pl

Żywienie
po udarze mózgu

Wstęp 4

Część I - żywienie po udarze mózgu 6
Zaburzenia połykania, a dieta pacjenta po udarze 7
Jak powinien odżywiać się pacjent z trudnościami z połykaniem 8
Jakie pokarmy wyeliminować po udarze mózgu 9
Co i jak jeść po udarze mózgu 9
Preparaty odżywcze 10
Dieta medyczna 10

Część II - zdrowie jedzenie, a udar mózgu 11
Warzywa i owoce 11
Jakie są korzyści z jedzenia warzyw i owoców 12
Produkty pełnoziarniste 12
Płyny 13
Białko 14
Cukier 14
Tłuszcz 14
Cholesterol 15
Sól 16





WSTĘP

W Polsce odnotowuje się ponad 60 000 udarów rocznie, a ich przebieg i rokowania bywają zróżnicowane. Jednak prawie w przypadku każdego pacjenta odpowiednia dieta może odgrywać istotna rolę podczas powrotu do zdrowia. Jednym z głównych warunków odpowiedniego żywienia osób po udarze mózgu jest zapobieganie niedożywieniu.

U osób po udarze mózgu bardzo często występują zaburzenia przyjmowania, wchłaniania i metabolizowania pokarmów. Niedożywanie w znaczący sposób zwiększa ryzyko wystąpienia powikłań oraz wpływa na czas hospitalizacji, skuteczność rehabilitacji i jakość życia.

Niedożywienie po udarze mózgu, już po 2 tygodniach od jego wystąpienia, może dotyczyć 30 % chorych.



Czynniki ryzyka niedożywienia

- zaburzenia połykania (tzw. dysfagia);
- hipermetabolizm – czyli zwiększone zużycie energii przez organizm, głównie w fazie zdrowienia;
- brak apetytu;
- zaburzenia poruszania się, utrudniające przygotowanie i spożywanie posiłków;
- depresja – zniechęcenie do robienia czegokolwiek, w tym jedzenia.

Niedożywienie pociąga za sobą różne skutki, przy czym niektóre bardzo poważne. Oto one:

- nadmierna utrata wagi;
- obniżona sprawność fizyczna i umysłowa;
- ciągłe zmęczenie;
- nadmierna senność;
- cienka (papierowa) i chłodna skóra;
- zaburzenia cyklu miesięcznego (u kobiet);
- zmiana charakteru: rozdrażnienie, apatia;
- wydłużony czas odzyskiwania zdrowia;
- wydłużenie procesu rehabilitacji;
- zwiększone ryzyko wystąpienia wielu chorób, w tym kolejnego udaru.



CZĘŚĆ I

ŻYWIENIE PO UDARZE MÓZGU

W wyniku udaru mózgu często dochodzi do niedowładów kończyn, zaburzeń widzenia, problemów z połykaniem i samoobsługą, utraty apetytu. Prowadzić to może do niedostatecznego odżywienia pacjenta, co z kolei obniża skuteczność rehabilitacji i pogarsza samopoczucie chorego.

Zdrowa dieta może zmniejszyć ryzyko wystąpienia kolejnego udaru, a zalecenia dietetyczne po udarze w zasadzie nie różnią się od zaleceń dla wszystkich:

- Jedz pięć razy dziennie.
- Jedz dużo warzyw i owoców.
- Jedz dużo tłustych ryb.
- Ograniczaj tłuste, czerwone mięso.
- Ograniczaj słodycze oraz inne słodkie pokarmy i płyny.
- Ograniczaj spożycie alkoholu.



Dieta po udarze mózgu powinna być szczególnie starannie komponowana. Właściwa dieta po udarze jest bardzo ważna. Chory po udarze może mieć problemy z jedzeniem, ze względu na:

- brak apetytu,
- złe samopoczucie,
- trudności z poruszaniem i przygotowywaniem posiłków, niemożność posługiwania się sztućcami,
- zaburzenia połykania.

Bardzo ważna jest rola opiekuna, który powinien zadbać, by pacjent po udarze spożywał wystarczającą ilość energii i składników odżywczych.

Warto, by przyrządzane posiłki były:

- łatwe w spożyciu (co jest szczególnie istotne przy trudnościach z przełykaniem – wtedy należy podawać choremu posiłki o gładkiej konsystencji, w postaci papki lub inne odpowiednie dla pacjenta),
- wysokoenergetyczne,
- smaczne,
- urozmaicone,
- estetycznie podane.



Opisane problemy z jedzeniem mogą doprowadzić do niedożywienia chorego, które prowadzi do różnorodnych niedoborów, a te do problemów zdrowotnych:

- częste infekcje wirusowe, bakteryjne lub grzybicze, czasami bardzo poważne,
- infekcje dróg oddechowych, w tym zachłystowe zapalenia płuc
- odleżyny,
- wydłużony czas odzyskiwania zdrowia,
- utrudnienie rehabilitacji,
- zwiększenie ryzyka wielu chorób, a nawet zgonu.

Po udarze chory może przyjmować pokarmy na trzy sposoby:

klasycznie
– doustnie; jest to najkorzystniejszy sposób.
W tym przypadku należy pamiętać jednak o możliwości wystąpienia u pacjenta trudności z przełykaniem – i o dostosowaniu konsystencji diety do tych zaburzeń.

przez sondę dożołądkową; wprowadzoną do żołądka przez nos lub przetokę bezpośrednio do żołądka /PEG/.

pozajelitowo

Zaburzenia połykania, a dieta pacjenta po udarze

Zaburzenia połykania – czyli dysfagia – to schorzenie towarzyszące bardzo często chorobom neurologicznym. Z tą dolegliwością zmaga się od 30 do 80% chorych po udarze.

W następstwie dysfagii spożywany przez chorego pokarm lub napój trafić może nie do żołądka lecz do dróg oddechowych – powodując zachłyśnięcia. Najbardziej niebezpieczną konsekwencją zachłyśnięć są zachłystowe zapalenia płuc – będące najczęstszą przyczyną zgonu pacjentów po udarze.

Jak powinien odżywiać się pacjent z trudnościami z połykaniem?

Przede wszystkim powinna zostać przeprowadzona u niego diagnostyka zaburzeń połykania, podczas której lekarz, pielęgniarka lub neurologopeda ocenią możliwości przełykania różnych konsystencji (od płynnej do stałej) i zaproponują najbezpieczniejsze rozwiązanie dla danego pacjenta.

Jeśli u pacjenta nie została przeprowadzona ocena możliwości przełykania, a odczuwalne są objawy takie jak **kaszel podczas posiłku, ból podczas przełykania, częste zakrztuszenia lub zachłyśnięcia** w trakcie picia lub jedzenia – należy zgłosić się do lekarza w celu pogłębionej diagnostyki zaburzeń połykania.



Jeśli pacjent ma dysfagię, napoje i płynne pokarmy (np. zupy) powinien zagęszczać aż do uzyskania bezpiecznej dla siebie konsystencji – w tym celu zastosować można specjalistyczne preparaty zagęszczające, które dodaje się do pożywienia i płynów. Nie zmieniają one smaku ani zapachu zagęszczanej potrawy lub napoju.



Jeśli chory ma trudności z przełykaniem pokarmów stałych – zaleca się wtedy ich miksowanie i, jeśli to konieczne, również dodanie preparatu zagęszczającego.



W przypadku nasilonych trudności z przełykaniem lekarz zdecydować może o założeniu zgłębnika do żołądka, przez który podawane może być pożywienie w postaci półpłynnej.

Zgłębnik nosowo-żołądkowy może być stosowany prze okres do 6 tygodni, po tym czasie korzystniejsze może być wytworzenie tzw. przetoki odżywczej (PEG) – otworu do żołądka umożliwiającego podawanie pokarmu do żołądka z ominięciem konieczności połykania.

W przypadku konieczności prowadzenia żywienia przez zgłębnik (dojelitowego) żywienie medyczne w postaci specjalistycznych diet do podaży przez zgłębnik poza wygodą stosowania, dają gwarancję właściwego zaspokojenia potrzeb organizmu chorego.



Jakie pokarmy wyeliminować po udarze mózgu?

U wielu chorych po udarze mózgu obserwuje się podwyższone ciśnienie krwi i zwiększony poziom cholesterolu. Są to czynniki predysponujące do kolejnego udaru. By mu zapobiec, należy wyeliminować:

• zawierające dużo nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu tłuste mięsa, podroby, masło,
• bogate w sód (podwyższający ciśnienie krwi) słone przekąski, konserwy, żywność wysoko przetworzoną i typu fast food.

Zdecydowanie nie poleca się potraw ciężkostrawnych i smażonych – długo zalegających w przewodzie pokarmowym i wzdymających.



Warto też ograniczać ilość dodawanej soli kuchennej, gotowych mieszanek przyprawowych i kostek bulionowych, gdyż zawierają sporo sodu. Występuje on w dużej ilości w płatkach zbożowych, pieczywie, serach i przetworach mięsnych (także chudych), dlatego nawet nie dosalając potraw i unikając niezdrowych przekąsek, spożywamy go dużo. Dobrze zatem czytać etykiety i wybierać produkty niskosodowe, czyli zawierające mniej niż 150 mg sodu w porcji.

ŹLE SKOMPONOWANA DIETA MOŻE PROWADZIĆ DO NIEDOŻYWIENIA A W KONSEKWENCJI DO:

• utraty siły mięśniowej,
• osłabienia,
• utrudnienia rehabilitacji,
• zwiększonej podatności na tworzenie się odleżyn,
• spadku odporności organizmu,
• zwiększonej podatności na infekcje.

Co i jak jeść po udarze mózgu?

Chorzy po udarze mózgu niemający zaburzeń połykania powinni otrzymywać 5-6 posiłków w ciągu doby. Dobrze będzie, gdy posiłki będą mniejsze, ale podawane częściej. W menu po udarze powinny znaleźć się produkty takie jak:

• chude mięso (drób, cielęcina),
• ryby (zawierają zdrowe kwasy omega-3, korzystnie wpływające na układ sercowo-naczyniowy),
• przetwory mleczne,
• kasze, ryże, makarony (najlepiej pełnoziarniste),
• oliwa z oliwek, oleje roślinne, nasiona,
• warzywa i owoce.

Potrawy należy gotować lub dusić, przyprawiać ziołami, aromatyzowaną oliwą z oliwek, pestkami i nasionami.



Zapotrzebowanie na białko po udarze wynosi 1,1-2 g/kg masy ciała/dobę, czyli jest wyższe od zapotrzebowania zdrowej osoby dorosłej wynoszącego 0,8 g/kg.

Każdy posiłek chorego po udarze powinien zawierać produkty wysokobiałkowe.

Dieta powinna zawierać duże ilości witaminy C, E i beta karotenu, będących tzw. przeciwutleniaczami, które są bardzo potrzebne po udarze. Głównym źródłem witaminy C i beta karotenu są owoce i warzywa, witamina E obecna jest w olejach roślinnych (zwłaszcza rzepakowym i z orzechów włoskich), orzechach i awokado. Oleje i tłuste ryby stanowią źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, wspomagających pracę układu nerwowego i również są bardzo korzystne po udarze.

Zapotrzebowanie na wodę po udarze mózgu to 30-40 ml/kg mc/dobę, czyli nie odbiega od ilości potrzebnej zdrowej osobie, a oznacza, że chory powinien wypijać około 1,5-2 litrów płynów.

Opiekunowie powinni pamiętać, że osoby starsze często nie odczuwają pragnienia i nie chcą pić, więc powinni zachęcać do przyjmowania płynów.

Bardzo ważne jest dostarczenie właściwej ilości błonnika pokarmowego – ok 45 g/dobę. Odpowiednie spożycie błonnika i płynów pozwala zapobiegać zaparciom, które mogą stanowić bardzo duży problem u chorych leżących.

Preparaty odżywcze pomogą w żywieniu chorego po udarze

Pacjenci zagrożeni niedożywieniem mogą włączyć do jadłospisu wysokoenergetyczne produkty do żywienia medycznego. Są to produkty kompletne, czyli zawierające cały zestaw niezbędnych makro- i mikroskładników. Mogą zatem stanowić samodzielne posiłki. Mogą być też dodawane do tradycyjnych dań, czyniąc je bardziej odżywczymi i lepiej zbilansowanymi.

Co to jest dieta medyczna?

Dieta medyczna to preparaty żywieniowe stosowane w celach leczniczych w żywieniu dojelitowym lub jako suplement pokarmowy w doustnym uzupełnianiu żywienia. Są różne rodzaje diet medycznych, które lekarz wybiera dla chorego kierując się jego chorobą, czyli stanem i potrzebami. Diety medyczne są sterylne, mają składniki pokarmowe wysokiej jakości.

Diety podawane są metodą grawitacyjną (przez specjalny zestaw), metodą bolusową (strzykawką) lub przez pompę żywieniową, ale również są w postaci doustnych preparatów odżywczych.

CZĘŚĆ II



ZDROWE JEDZENIE A UDAR MÓZGU

Wielu udarom można zapobiec, a zdrowe odżywianie jest jednym z ważnych sposobów zmniejszania ryzyka wystąpienia udaru. Nawet drobne zmiany w nawykach żywieniowych mogą mieć znaczenie dla ogólnego stanu zdrowia, zwłaszcza dla pacjentów z grupy ryzyka wystąpienia udaru mózgu lub TIA.

Kilka wskazówek, które pomogą zmniejszyć ryzyko udaru mózgu:

- owoce i warzywa powinny stanowić jedną trzecią dziennej diety; jedz pięć porcji warzyw i owoców dziennie;
- produkty bogate w skrobię powinny stanowić jedną trzecią codziennej diety;
- obniż spożycie mleka pełnotłustego, śmietany, serów, tłustego mięsa, przetworów mięsnych i dań na wynos;
- ogranicz ilość soli w diecie do łyżeczki (6g) dziennie; pamiętaj o soli ukrytej w gotowych i przetworzonych produktach spożywczych;
- jedz codziennie białka zawarte w tłustych rybach, fasoli, grochu, roślinach strączkowych, orzechach i nasionach.



Jeśli stosujesz jakieś leki, powinieneś znać ich korelację z jedzeniem. Niektóre leki bierze się z jedzeniem, inne na czczo.
Niektóre leki nie są wrażliwe na jedzenie, inne wchodzą w różne interakcje. Zażywając statyny (leki obniżające poziom cholesterolu), unikaj picia soku grejpfrutowego.
Jeśli przyjmujesz warfarynę (lek rozrzedzający krew), musisz uważać na to, co jesz. Na przykład produkty o dużej zawartości witaminy K (głównie warzywa zielone, biała i czerwona kapusta, wątróbka), zmniejszają działanie przeciwkrzepliwe leku, a tym samym zwiększają ryzyko wystąpienia poważnych powikłań zakrzepowo-zatorowych, między innymi udar mózgu.
Alkohol i sok z żurawiny dla odmiany zwiększają działanie leku, wskutek czego może dojść do nadmiernego rozrzedzenia krwi i krwawienia.

Warzywa i owoce

Jedzenie pięć lub więcej porcji owoców i warzyw dziennie może zmniejszyć ryzyko udaru mózgu nawet o 30%. Każda dodatkowo spożyta porcja zmniejsza je jeszcze bardziej. Kilka uwag dotyczących jedzenia owoców:

- wybierz owocową przekąskę zamiast słodkich pokarmów i napojów słodzonych;
- wybierz szeroką gamę owoców i warzyw; pomoże Ci to dostarczyć do organizmu szereg witamin i minerałów;
- wybierz owoce w soku zamiast syrop i warzywa w puszkach w wodzie bez cukru lub soli;
- zielone warzywa na przykład brokuły, kapusta, szpinak, brukselka, jak również kalafior (choć mało zielony) szczególnie dobrze chronią przed udarem mózgu, ponieważ zawierają duże ilości przeciwutleniaczy;
- owoce cytrusowe i ich sok również zawierają antyoksydanty, chroniące przed udarem mózgu.

Jakie są korzyści z jedzenia warzyw i owoców?

Owoce i warzywa zmniejszają ryzyko udaru mózgu, ponieważ zawierają:

• **antyoksydanty** – przyczyniające się do zmniejszenia uszkodzeń naczyń krwionośnych;
• **potas** – pomagający kontrolować ciśnienie krwi;
• **błonnik** – obniżający poziom cholesterolu;
• **witaminy** – wpływające na prawidłowe działanie organizmu i zmniejszające ryzyko wystąpienia wielu chorób.

Owoce i warzywa są bogatym źródłem witamin, minerałów i innych składników odżywczych. Wśród nich są antyoksydanty, czyli przeciwutleniacze (naturalne substancje chroniące przed nowotworami i spowalniające procesy starzenia), takie jak witaminy A, C i E oraz beta-karoten.

Antyoksydanty zapobiegają uszkodzeniom tętnic, które mogą prowadzić do udaru mózgu.



Warzywa zawierają potas, który również może zmniejszyć ryzyko udaru mózgu, ponieważ pomaga w zapobieganiu powstaniu nadciśnienia krwi.
Owoce i warzywa zawierają błonnik nazywany rozpuszczalnym błonnikiem, który obniża poziom cholesterolu, a więc zmniejsza ryzyko udaru mózgu.
Błonnik pomaga również kontrolować masę ciała, ponieważ na długo pozostaje w żołądku i dłużej utrzymuje uczucie sytości.

Jeśli to możliwe, jedz owoce i warzywa ze skórką, ponieważ tuż pod skórką znajduje się najwięcej błonnika, witamin i minerałów.

Produkty pełnoziarniste

Produkty bogate w skrobię, takie jak ryż, zboża, ziemniaki i chleb, powinny stanowić jedną trzecią Twojej diety. Odmiany pełnoziarniste zwykle zawierają więcej witamin i minerałów niż produkty oczyszczone, na przykład biała mąka i biały ryż.

Pieczywo pełnoziarniste i ziarna zbóż zawierają błonnik, kwas foliowy oraz inne witaminy. Mogą zmniejszyć ryzyko udaru mózgu.

Jedząc produkty pełnoziarniste, staraj się pić co najmniej sześć do ośmiu szklanek wody lub innych płynów dziennie, ponieważ pomagają organizmowi rozbić całe ziarna.



Kilka uwag dotyczących jedzenia produktów pełnoziarnistych.

- Zmniejsz ilość zjadanego białego pieczywa, białego ryżu i słodkich zbóż oraz innych produktów z białej mąki, takich jak ciastka, ciasta i makarony.
- Staraj się jeść więcej pieczywa z pełnego ziarna, płatków śniadaniowych pełnoziarnistych, razowego makaronu i brązowego ryżu.
- Owies może pomóc obniżyć poziom cholesterolu, a więc zmniejszyć ryzyko udaru mózgu. Jedz otręby owsiane, płatki owsiane i jęczmienne w też.
- Proso i komosa ryżowa są bezglutenową alternatywą całych ziaren.

Gdy występują trudności w spożyciu zwiększonej ilości błonnika ze standardową dietą, można jeden posiłek zastąpić doustnym preparatem odżywczym wzbogaconym w błonnik.

Płyny

**Powinieneś pić 8-10 szklanek płynów dziennie,
chyba że musisz ograniczać płyny ze względu na chorobę.**

Woda jest najlepszym rozwiązaniem, jednak, jeśli nie lubisz czystej wody, każdy płyn jest dobry z wyjątkiem słodzonych napojów gotowych. Nie są zalecane ze względu na dużą zawartość cukru.
Słodzenie samodzielnie przygotowanych napojów też nie jest dobrym rozwiązaniem. Pij gorzką herbatę i kawę, nie dosładzaj świeżych soków.

Niewystarczająca ilość płynów może spowodować zagęszczenie krwi, zbyt wolny przepływ przez naczynia, a w konsekwencji udar mózgu lub zawał serca

Najważniejszą zasadą zdrowego żywienia jest jedzenie z umiarem.

Czerwone mięso i drób możesz jeść, jako część zdrowej diety.
Wcześniej upewnij się jednak, że:

- wybrałeś chude mięso z małą ilością lub bez dodatku tłuszczu;
- usunąłeś całkowicie widoczny tłuszcz;
- usunąłeś skórę kurczaka.
- porcje gotowanego czerwonego mięsa lub kurczaka są wielkości od 65 do 100 g, a gotowanego fileta rybnego od 80 do 120 g;

Jedzenie tłustych ryb, łączy się ze zmniejszeniem ryzyka udaru mózgu.
Spróbuj jeść tłuste ryby dwa, trzy razy w tygodniu. Zamiast mięsa możesz zjeść dwa jajka, pół filiżanki gotowanej soczewicy lub fasoli albo jednej trzeciej filiżanki migdałów.

Białko

Twój organizm potrzebuje białka. Białko znajduje się w mięsie, rybach, fasoli i innych roślinach strączkowych oraz produktach mlecznych, takich jak mleko, sery i jaja. Wybieraj chude produkty mleczne i mięsa, aby zmniejszyć ilość zjadanego tłuszczu.

Cukier

Wiele artykułów spożywczych i napojów zawiera dużo cukru, co oznacza, że są bogate w kalorie.

Jeśli spożywasz więcej cukru niż potrzebuje organizm, możesz przybrać na wadze. Nadmiar kalorii jest przechowywany w postaci tłuszczu. To z kolei zwiększa ryzyko wystąpienia udaru mózgu, chorób serca i cukrzycy typu 2.
Zaleca się spożycie mniej niż 60 g cukru dziennie (równowartość 12 łyżeczek). To może wydawać się dużo, ale jedna puszka 330 ml napoju gazowanego może zawierać nawet osiem łyżeczek.

Etykiety na żywności zawierają informacje o zawartości cukru w produkcie.
Duża zawartość cukru to ponad 15 g na 100 g żywności, mała to 5 g na 100 g.

Tłuszcz

Istnieją różne rodzaje tłuszczów w żywności. Jedzenie zbyt dużej ilości niewłaściwego typu może podnieść poziom cholesterolu i zwiększyć ryzyko wystąpienia udaru mózgu.

Ważne jest ograniczanie niezdrowych tłuszczów. Niezdrowe tłuszcze to tłuszcze nasycone i tłuszcze trans. Znajdziesz je w:

- maśle,
- smalcu,
- tłustym mięsie,
- pełnotłustych produktach mlecznych,
- wypiekach,
- chipsach,
- niektórych przekąskach na wynos (przygotowanych w dużej ilości, często przypalonego tłuszczu).

Jednak nie wszystkie tłuszcze są złe.
Organizm ludzki potrzebuje trochę tłuszczu w diecie, ponieważ jest cennym źródłem energii i pomaga w przyswajaniu niektórych składników odżywczych.

„Zdrowe tłuszcze” są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Organizm nasz nie syntezuje ich, a są bardzo potrzebne. Znajdziesz je w:

- orzechach i nasionach,
- owocach awocado,
- olejach roślinnych - rzepakowym, słonecznikowym i oliwie z oliwek, oleju lnianym

Zapoznawaj się z oznakowaniem i etykietami żywności, gdyż jest to dobry sposób poznania zawartości tłuszczu w żywności i kontroli jego spożycia.

- Wysoka zawartość tłuszczu to więcej niż 20 g na 100 g żywności.
- Niska zawartość tłuszczu to 3 g lub mniej na 100 g żywności.

Cholesterol

Z pewnością słyszałeś o cholesterolu, ale czy wiesz, czym on jest.
Cholesterol to rodzaj tłuszczu, który występuje we krwi, a produkowany jest głównie w wątrobie. Jest również wchłaniany w jelicie z produktów żywnościowych, takich jak czerwone mięso, pełnotłuste masło, ser i jajka. Cholesterol pomaga organizmowi w trawieniu pokarmów, produkcji hormonów i budowie błon komórkowych. Wątroba może produkować wszystkie rodzaje cholesterolu, jakie organizm potrzebuje. Produkty, które zawierają tłuszcze nasycone i tłuszcze trans są dodatkowym jego źródłem.

Istnieją dwa typy cholesterolu „dobry" (ciężki) i „zły" (lekki).

LDL (lipoproteiny o niskiej gęstości) jest to zły rodzaj cholesterolu. Jeśli we krwi jest zbyt dużo cholesterolu LDL, nadmiar może wbudowywać w się w ściany tętnic, w wyniku czego stają się one węższe, co zwiększa ryzyko wystąpienia udaru mózgu i chorób serca.

HDL (lipoproteiny o wysokiej gęstości) to dobry rodzaj cholesterolu. Pomaga usunąć nadmiar złego cholesterolu z krwi i kieruje go do wątroby, gdzie jest przetwarzany, po czym usuwany z organizmu.

W wielu przypadkach, wysoki poziom cholesterolu jest wynikiem zbyt dużego spożycia produktów żywnościowych, bogatych w tłuszcze nasycone.
Istnieją też inne przyczyny hipercholesterolemii, takie jak:

- palenie tytoniu,
- nadużywanie alkoholu,
- nadwaga,
- brak aktywności fizycznej,
- inne czynniki związane z wiekiem, grupą etniczną, rodzinną historią chorób serca.

Normy stężenia lipidów we krwi (wg WHO).

Cholesterol całkowity	< 180mg/dl
LDL	< 100mg/dl
HDL	> 50mg/dl
trójglicerydy	< 100 mg/dl



Zbyt wysoki poziom cholesterolu obniżyć można farmakologicznie (lekami zaleconymi przez lekarza) oraz wprowadzając zmiany w stylu życia. Na przykład przejście na dietę niskotłuszczową, obniżenie masy ciała, jeśli masz nadwagę, rzucenie palenia, jeśli palisz lub zmniejszenie ilości wypijanego alkoholu.

Kilka porad dotyczących sposobów obniżenia poziomu cholesterolu:

- Zmniejsz ilość produktów żywnościowych, które są bogate w tłuszcze nasycone, takie jak:
  - mleko i nabiał pełnotłusty – ser, śmietana, jogurt i masło,
  - tłuste mięso, produkty mięsne i smalec,
  - ciasta, herbatniki i ciastka,
  - pokarmy bogate w olej kokosowy lub olej palmowy.

- Jedz więcej pokarmów bogatych w błonnik, takich jak płatki i otręby, fasola, groch, rośliny strączkowe, orzechy, owoce i warzywa.
- Jedz tłuste ryby, takie jak łosoś, makrela, sardynki, pstrąg lub świeży tuńczyk.
- Jedz pięć porcji owoców i warzyw dziennie.
- Używaj oliwy z oliwek do sosu sałatkowego, ale przygotowuj pokarmy na gorąco z olejem rzepakowym (jest to zdrowsze przy wyższych temperaturach).
- Cholesterol zawarty w jajach, wątrobie i nerkach i niektórych owocach morza ma niewielki wpływ na poziom cholesterolu.
- Ćwicz regularnie - to pomaga poprawić równowagę tłuszczów we krwi.
- Alkohol pij rozsądnie i rzuć palenie.

Sól



Zbyt duża ilość soli w diecie może zwiększyć ciśnienie krwi, a to może zwiększyć ryzyko wystąpienia udaru mózgu.

Nadciśnienie tętnicze powoduje twardnienie ścian tętnic i zwężenie ich światła, a to zwiększa ryzyko tworzenia się zakrzepów krwi. Wysokie ciśnienie krwi wpływając na elastyczność ścian naczyń krwionośnych i zwielokrotniając napór krwi na nie zwiększa ryzyko ich pęknięcia i krwawienia do mózgu (udaru krwotocznego).

Spróbuj tak:

- wybierz produkty "bez dodatku soli" lub "ze zmniejszoną ilością soli",
- ograniczaj słone przekąski, pokarmy z solanki, przetwory mięsne, dania gotowe i sosy - bogate w sól,
- nie dodawaj soli do pokarmów, spróbuj doprawić jedzenie ziołowymi lub korzennymi przyprawami, aby poprawić smak,
- sprawdzaj wartość odżywczą żywności, którą kupujesz; sól zawarta w produktach odżywczych nazywana jest również chlorkiem sodu;
- zwracaj uwagę na jej ilość; nie należy przekraczać spożycia 1600 mg soli dziennie.

Stosując mniejszą ilość soli, możesz obniżyć ciśnienie krwi i ryzyko wystąpienia udaru mózgu. Spożywaj nie więcej niż 6 g soli dziennie.

Zwracaj uwagę na zawartość soli w produktach żywnościowych:
• Duża zawartość soli to więcej niż 0,8g/100g.
• Mała zawartość soli to mniej niż 0,3mg/100g.

Kilka uwag o spożyciu soli:

• Pamiętaj, że maksymalna zalecana dzienna dawka dla dorosłych to tylko 6g, czyli jedna łyżeczka soli.
• Nie stawiaj soli na stole w czasie posiłków.
• Nie dodawaj soli podczas gotowania - do smaku dodaj czosnek, chili, zioła, przyprawy, cytrynę lub sok z niej.
• Przygotowuj własne sosy, zupy czy marynaty, zawsze kontrolując ilość dodawanej soli.
• Obserwuj sól dodawaną do produktów spożywczych, takich jak:
  - chleb i płatki śniadaniowe,
  - chipsy i inne słone przekąski,
  - ser, masło i margaryna,
  - produkty mięsne – szynka, bekon, parówki, kiełbaski i inne,
  - dania gotowe i zupy,
  - wędzone ryby i fasola,
  - ketchupy i sosy w słoikach.



Dbaj o prawidłową dietę.
JESTEŚ TYM CO JESZ.

FUNDACJA UDARU MÓZGU

Udar mózgu -wiele pytań jeden telefon!

Czy Ty lub ktoś z Twoich bliskich miał udar mózgu? Jeśli tak, ta infolinia jest dla Ciebie



605647600

Zadzwoń, postaramy się odpowiedzieć na Twoje pytania dotyczące udaru mózgu.

PODEJMUJEMY **2400** **INTERWENCJI ROCZNIE**

Fundacja Udaru Mózgu jest organizacją pozarządową, której głównym celem jest wspieranie chorych po udarze, ich rodzin i opiekunów. Naszą misją są działania edukacyjne w zakresie zapobiegania, rozpoznawania i leczenia chorych po udarze mózgu.

Prowadzimy **jedyną w Polsce infolinię** dla chorych po udarze mózgu i ich opiekunów.

Wiemy jak ważne jest wsparcie i pomoc dla osób po udarze mózgu.

1%

KRS 0000331601

WWW.FUM.INFO.PL

FUNDACJA UDARU MÓZGU
UL. MILIONOWA 14
93-113 ŁÓDŹ

INFO@FUM.INFO.PL





Cubitan

wysokoenergetyczny i wysokobiałkowy preparat odżywczy
dla pacjentów
z odleżynami



Nutridrink

wysokoenergetyczny preparat odżywczy

dla pacjentów
niedożywionych



Nutridrink
Multifibre

wysokoenergetyczny, wzbogacony w błonnik preparat odżywczy
dla pacjentów
z zaparciami



Nutilis Clear

preparat do szybkiego zagęszczania napojów i pokarmów
dla pacjentów
z dysfagią

WSPARCIE **ŻYWIENIOWE** W TERAPII **PACJENTÓW** po udarze mózgu

Dostępne tylko w aptekach.

Nutridrink, Nutridrink Multi Fibre – do postępowania dietetycznego w niedożywieniu związanym z chorobą. Cubitan – dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w odleżynach i trudno gojących ranach. Dodatkowo grupą osób, które może odnieść korzyść ze stosowania preparatu Cubitan są pacjenci po udarze mózgu w fazie przewlekłej i rehabilitacji. Nutilis Clear – do postępowania diete tycznego u pacjentów z dysfagią. Stosować pod nadzorem lekarza. NEURO/23/01/2017

NUTRICIA Polska Sp. z.o.o. ul. Bobrowiecka 6, 00728 Warszawa tel. 22 55 00 000

dowiedz się więcej o żywieniu medycznym na: www.posilkiwchorobie.pl

NUTRICIA Neurology

Żywienie

po udarze mózgu