

Kurs online na temat jakości życia pacjentów z chorobą Fabry'ego

Zalecenia żywieniowe dla pacjentów z chorobą Fabry'ego

Prawidłowe odżywianie może mieć znaczący wpływ na samopoczucie osób z chorobą Fabry'ego. Zbilansowana dieta, która jest bogata w określone pokarmy, i zrezygnowanie z innych produktów może pomóc złagodzić objawy i wspomagać zdrowie. Oto kilka zaleceń dotyczących pokarmów, które należy uwzględnić w jadłospisie lub których należy unikać, a także wskazówki dotyczące zdrowych nawyków żywieniowych.

Zalecenia żywieniowe



„Jeść kolorowo”: Każdego dnia w jadłospisie powinna znajdować się duża ilość warzyw i owoców, najlepiej pięć razy dziennie.

Jogurt z żywymi kulturami bakterii: Codzienne spożywanie jogurtu (z bakteriami probiotycznymi) może mieć pozytywny wpływ na pracę jelit.

Zapobieganie zaparciom: Dieta bogata w błonnik w połączeniu z odpowiednią ilością płynów może zapobiegać zaparciom i ułatwiać wypróżnienia.

Kwasy tłuszczowe omega 3: Są zawarte w oleju lnianym, konopnym, alba i rzepakowym i wspomagają przemianę materii.

Zalecane węglowodany: Owies, orkisz, proso, amarantus i komosa ryżowa są lepiej strawne i dają długotrwałe uczucie sytości w porównaniu z produktami z białej mąki.

Inne pokarmy przyspieszające metabolizm: Czarna porzeczka, chudy twaróg i imbir mogą dodatkowo wspomóc przemianę materii, ponieważ są bogate w ważne składniki odżywcze, takie jak witamina C, białko, wapń oraz elektrolity, takie jak magnez, potas i żelazo.

Zdrowe nawyki żywieniowe

- Długoterminowe przestrzeganie ścisłej diety nie powinno być głównym celem.
- Pragmatyczne podejście brzmi: „Dozwolone jest to, co organizm toleruje”.
- Należy jeść mniejsze porcje w częstszych odstępach czasu. Jest to bezpieczniejsze dla żołądka.
- Należy dbać o odpowiednie nawodnienie i pić dużo wody.
- Należy unikać niedowagi, ponieważ zły stan odżywienia może mieć negatywny wpływ na ogólne samopoczucie.

Zalecenia dotyczące unikania niektórych produktów

Tłuste produkty: Te produkty spożywcze powodują uczucie przepełnienia i dlatego należy ograniczać ich ilość w diecie.

Kawa: Niektórzy pacjenci zgłaszają zwiększone odczuwanie bólu po spożyciu kawy. Warto sprawdzić indywidualnie, jak organizm na to reaguje.

Pikantne potrawy: Spożywanie pikantnych potraw może podrażniać żołądek i należy ich unikać.

Alkohol: Należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ może on negatywnie wpływać na przemianę materii.

Kwasy tłuszczowe omega 6: Nadmiar kwasów tłuszczowych omega 6 może zwiększać parametry stanu zapalnego, a tym samym nasilać ból. Kwasy tłuszczowe omega 6 występują przede wszystkim w olejach roślinnych, takich jak olej słonecznikowy czy olej kukurydziany. Występują także w orzechach, nasionach i niektórych rodzajach mięsa, na przykład w orzechach włoskich, nasionach słonecznika, kukurydzy, mięsie z kurczaka czy wieprzowinie.

Produkty FODMAP: Produkty FODMAP zawierają krótkołańcuchowe węglowodany, które nie są całkowicie wchłaniane w jelicie cienkim. Sprawia to, że trafiają do jelita grubego, gdzie ulegają fermentacji przez bakterie jelitowe. Fermentacja ta u niektórych osób może powodować objawy żołądkowo-jelitowe, takie jak wzdęcia, bóle brzucha, biegunka lub zaparcia.

Przykładami FODMAP są fruktany (występujące w produktach spożywczych, takich jak pszenica, cebula, czosnek i niektóre owoce), galaktany (występujące w roślinach strączkowych, takich jak fasola i soczewica, a także w niektórych warzywach), laktoza (cukier w mleku i produktach mlecznych, takich jak jogurt i ser) i fruktoza (w wielu owocach, a także w miodzie).