



Uszkodzenie podwzgórza – zasady żywienia

mgr Magdalena Schab – dietetyk

Klinika Onkologii i Hematologii Dziecięcej, Instytut Pediatrii,
Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum, Kraków

**Zatwierdzone przez Oddział Onkologii i Hematologii
Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie**



Co to jest podwzgórze?

Podwzgórze to obszar mózgu, który wraz z przysadką mózgową reguluje m.in. gospodarkę hormonalną. Wpływa na odczuwanie głodu i sytości, wzrost, metabolizm i wiele innych procesów.

W wyniku ucisku guza na podwzgórze lub w przypadku uszkodzenia go poprzez radioterapię lub zabieg operacyjny, procesy które reguluje mogą zostać zaburzone.

Mogą pojawić się takie problemy jak:

- zaburzony rytm snu i czuwania,
- nadmierny apetyt,
- nadwaga i otyłość,
- wahania nastroju,
- zaburzenia hormonalne.

W przypadku nadmiernego apetytu wynikającego z uszkodzenia podwzgórza, dziecko może nie odczuwać sytości. Ponadto, w wyniku choroby i częstych pobytów w szpitalu, aktywność fizyczna również jest zmniejszona, co przekłada się na niższy wydatek energetyczny. W wyniku powyższych zdarzeń, dziecko zagrożone jest wystąpieniem nadwagi i otyłości. Jeśli występuje ona przez długi czas, przyczynia się do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy i nadciśnienia. Ponadto, zaburzony skład ciała w tym nadmiar tkanki tłuszczowej zmienia metabolizm podawanych leków.

Dieta pacjenta onkologicznego powinna być przede wszystkim zbilansowana, bogata w pełnowartościowe białko, przeciwzapalne tłuszcze oraz dostosowana do potrzeb konkretnego dziecka. Poniżej znajdują się wskazówki żywieniowe, do których warto się zastosować w przypadku uszkodzenia podwzgórza.



Pamiętaj jednak, że w okresie nasilonych skutków ubocznych leczenia tj. nudności, wymioty, biegunka, bóle brzucha, z niektórych zasad należy zrezygnować.

Wskazówki żywieniowe:

- podawaj dziecku posiłki o stałych porach dnia,
- z metod obróbki termicznej wybieraj pieczenie, gotowanie na parze zamiast smażenia,
- jako źródło białka wybieraj chude gatunki mięs np. indyk, kurczak, królik, a także jaja, twarożki, mleko i produkty mleczne niesłodzone,
- mięso podawane dzieciom powinno być nieprzetworzone, a jeśli takie wybierasz, zwrócić uwagę, aby produkty te nie były wędzone, peklowane oraz nie zawierały w składzie mięsa oddzielanego mechanicznie (MOM – mięso oddzielone mechanicznie); do produktów takich należą m.in. niskiej jakości parówki, pasztety, pieczenie, kiełbasy, konserwy,
- jako źródło tłuszczów wybieraj oleje roślinne – olej lniany do potraw na zimno (np. surówka, sałatka, koktajl) oraz oliwę z oliwek, awokado, orzechy,
 - tłuszcze są bardzo ważnym składnikiem dla rozwoju układu nerwowego, odpornościowego i hormonalnego – nie wykluczaj ich z diety, ale zwróć uwagę na ich ilość 1 łyżeczka oleju zawiera aż 40 kcal, a 1 łyżeczka masła 75 kcal,
 - staraj się podawać dziecku tłuszcze bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, do źródeł których należą m.in. ryby tj. łosoś, śledź, makrela, pstrąg, olej lniany, olej słonecznikowy, awokado, orzechy, nasiona chia, siemienia lnianego,
 - unikaj szczególnie izomerów trans-nienasyconych kwasów tłuszczowych, które powstają w wyniku utwardzania



olejów roślinnych i rybnych, a także w wyniku długotrwałego smażenia; przyczyniają się one do powstania przewlekłego stanu zapalnego w organizmie, zwiększają ryzyko miażdżycy, chorób sercowo-naczyniowych, oporności na insulinę oraz powodują powstawanie tzw. wolnych rodników; do ich źródeł należą m.in.: batoniki, czekoladki, chipsy, smażone przekąski, gotowe sosy, produkty typu instant i fast-food.

- wybieraj pełnoziarniste pieczywo, makaron, mąkę, ponieważ produkty te w porównaniu z produktami wykonanymi z oczyszczonej mąki np. pszennej, zawierają węglowodany złożone i błonnik, które zapewniają powolne uwalnianie glukozy do krwi i dłuższe uczucie sytości; ponadto, produkty pełnoziarniste zawierają więcej składników mineralnych i witamin,
- postaraj się w jak największym stopniu ograniczyć słodcyce, cukier i produkty dosładzane
 - jeśli dziecko jest przyzwyczajone do słodkiego smaku, stopniowo zmniejszaj jego intensywność np. jeśli chcesz podać dziecku ulubiony słodki serek homogenizowany, najpierw odłóż niewielką część i dodaj w to miejsce serek naturalny bez dodatku cukru i wymieszaj, w następnych dniach zwiększaj ilość podawanego sera naturalnego – w ten sposób dziecku łatwiej będzie zaakceptować nowy smak,
- nie podawaj dziecku do picia słodkich napojów gazowanych i niegazowanych – są jedynie źródłem cukru i tym samym kalorii
 - staraj się podawać do picia wodę mineralną,
 - unikaj podawania wody smakowej – nawet tej oznaczonej jako „bez dodatku cukru”, ponieważ napoje te są dosładzane sokiem owocowym i w rezultacie w jednej butelce 500 ml zawierają ok. 15 g cukru, czyli 3 łyżeczki,



- soki 100 % należy ograniczać w zależności od wieku:
 - » do 1 r.ż. nie podawaj soku,
 - » u dzieci 1-3 lat – 120 ml soku/dobę,
 - » 4-6 lat – 180 ml soku/dobę,
 - » u starszych dzieci i nastolatków – 240 ml soku/dobę,
- słodkie napoje można zastąpić herbatami owocowymi na zimno, bez dodatku cukru,
- staraj się wykluczyć z diety dziecka słodkie płatki do mleka – korzystniejszym wyborem będzie owsianka (lub inne płatki zbożowe), możesz wypróbować ją także w formie pieczonej owsianki,
- nie podawaj dziecku chipsów, chrupiek oraz innych podobnych wysokokalorycznych przekąsek,
- jako przekąskę możesz podać dziecku:
 - warzywa i owoce (z przewagą warzyw),
 - domowe lody bez dodatku cukru,
 - produkty mleczne bez dodatku cukru,
 - koktajle,
 - w przypadku, kiedy dziecko będzie domagało się innych przekąsek, od czasu do czasu możesz podać zwykłe chrupki kukurydziane, wafle ryżowe, kukurydziane itp. (jeśli nie ma problemu z wysokim poziomem cukru we krwi),
 - słodczyce powinny być jedynie okazjonalnym elementem diety,
- jeśli dziecko ma niepokonywany apetyt, staraj się komponować posiłki tak, aby były one duże objętościowo, ale równocześnie nie były wysokokaloryczne – do każdego posiłku dodawaj warzywa (mają niewiele kalorii),
- staraj się szukać zdrowszych zamienników lubianych przez dziecko niezdrowych potraw – np. zamiast frytek smażonych, upiecz je w piekarniku, zamiast smażonego kotleta, również



upiecz mięso w piekarniku, zamiast gotowej tłustej pizzy, przygotuj ją samodzielnie, z niewielką ilością sera i z większą zawartością warzyw.

Notatki







Opracowanie graficzne:

KATLA

BRAND & DESIGN.

www.katla.pl

Sfinansowane ze środków Stowarzyszenia na rzecz
dzieci z chorobą nowotworową KOLIBER

www.koliber-dzieciom.pl



KOLIBER
STOWARZYSZENIE
NA RZECZ DZIECI
Z CHOROBA
NOWOTWOROWA