

## Vitamini i suplementi

Dnevne potrebe za vitaminima i kalcijem temelje se na stvarnom unosu. Prvi korak je prikupljanje podataka o unosu hrane, a zatim utvrđivanje da li je dovoljan. Kada je ispod idealne količine, mogu se dodavati suplementi. Važno je utvrditi stvarnu hranu i tada odlučiti je li potrebna dodatna. Tijelo može dobiti mnogo vitamina i minerala, stoga je neophodno zajedno sa svojim zdravstvenim timom utvrditi plan koji je prilagođen vašim potrebama. Preporučuje se svakodnevno uzimanje multivitamina koji uključuje mineralne dodatke. Primjeri uključuju za mlade dječake tablete za žvakanje kao što su Flintstones i za tinejdžere, a Multi-vitamini za odrasle.

## Vlakna

Vlakna su dio biljne hrane koji se ne može probaviti. Postoje **dvije vrste vlakana**, a obje su ključ zdrave prehrane i zdravog probavnog sustava:

**Rastvorljiva vlakna** pomažu u skupljanju i premještanju hrane kroz crijeva, a prilikom miješanja s tekućinom formira gel. **Netopljiva vlakna** ne miješaju se s tekućinama i prolaze kroz probavni trakt većinom netaknuta.

## Zašto ih moramo jesti?

**Vlakna imaju mnogo važnih uloga:**

- Pomažu u održavanju redovitih stolica.
- Smanjuje rizik od razvoja hemoroida.
- Snižava razinu LDL ili "lošeg" kolesterola, što smanjuje rizik od bolesti srca.
- Regulira razinu šećera u krvi kod osoba koje imaju dijabetes.

## PARTNERI

### POLIKLINIKA ZA DIŠNE SUSTAVE

Prilaz baruna Filipovića 11  
10 000 Zagreb  
polipulmo@zg.t-com.hr



### POLIKLINIKA ZA PREVENCIJU KARDIOVASKULARNIH BOLESTI I REHABILITACIJU – SRČANA

Draškovićeva 13, 10 000 Zagreb  
srcana@srcana.hr



### ZAJEDNICA SAVEZA OSOBA S INVALIDITETOM HRVATSKE

Savska cesta 3, 10 000 Zagreb  
soih@zg.t-com.hr



### UDRUGA ZA PREVENCIJU PREKOMJERNE TEŽINE HRVATSKE - UPPT

Runjaninova 4, 10 000 Zagreb  
savjetovalistezaprehranu@dzz-centar



## PSIHOSOCIJALNA POTPORA OSOBAMA S MIŠIČNOM DISTROFIJOM



## PREHRANA KOD OSOBA OBOLJELIH OD MIŠIČNE DISTROFIJE



**DRUŠTVO DISTROFIČARA ZAGREB**  
Dalmatinska 1, Zagreb

Projekt sufinancira Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske



Istraživanja koja su iznesena na radionici “Prehrana u mišićnoj distrofiji Duchenne” u organizaciji udruge Projekt roditelja Duchenne Nizozemska (DPP), su pokazala da je pravilna prehrana jedna komponenta koja može poboljšati ukupnu kvalitetu života osobe s mišićnom distrofijom. Iako postoji nekoliko razmatranja u vezi s kalorijskom potrošnjom, uključujući fizičku aktivnost, sposobnost hoda i upotrebu steroida, stručnjaci predlažu da dnevna potrošnja kalorija treba biti 80% onoga što konzumiraju pojedinci bez mišićne distrofije. Izbjegavanje ukupnog prekomjernog unosa, preporučuje se unos soli ne više od 1500 mg dnevno i odgovarajući unos kalcija. Imajte na umu, nikad nije kasno za početak!

Planiranje obroka često je učinkovito sredstvo s kojim se mogu uključiti svi članovi obitelji. Uključite podršku svog zdravstvenog tima, uključujući dijetetičara kako biste razvili plan prilagođen vašim individualnim potrebama.

### 1. Čimbenici rizika za prekomjernu prehranu uključuju:

- Povećani unos kalorija
- Smanjeni trošak energije u mirovanju
- Smanjena tjelesna aktivnost
- Prekomjerni unos kalorija zbog povećanog apetita zbog lijekova
- Nedostatak ograničenja kalorija od strane roditelja



Slika 1. Zdrave namirnice

### 2. Predloženi načini za prevenciju rizika prekomjerne prehrane uključuju:

- Procijeniti metabolizam glukoze; slijedite dijetu s niskim glikemijskim indeksom
- Kontrola prehrane uz pomoć savjeta / podrške dijetetičara
- Ograničiti unos kalorija
- Smanjiti potrošnju pića koja sadrže šećer
- Povećati potrošnju voća i povrća
- Ograničite dodavanje ulja i masti
- Upotreba tehnika upravljanja ponašanjem, tj. jesti polako i prepoznavati znakove sitosti

### 3. Glavni uzroci nedovoljne prehrane uključuju:

- Smanjena snaga mišića
- Disfagija / poteškoće pri gutanju
- Gastrointestinalni problemi (zatvor, usporeno pražnjenje želuca)
- Produljeno vrijeme hranjenja
- Zavisno hranjenje
- Povećane potrebe za energijom zbog zatajenja disanja

Postoji velika učestalost prehrambenih poteškoća kod osoba s mišićnom distrofijom. Da biste izbjegli neželjene efekte smanjenog unosa hrane, predlaže se suradnja s zdravstvenim timom. Prije početka steroidne terapije, potrebno je dobiti prehrambene procjene. To je posebno važno kada pojedinac ima prekomjernu tjelesnu težinu, ne namjerni gubitak tjelesne težine ili dobitak, te ako pojedinac ima prekomjernu težinu, a planira se velika operacija te ako osoba ima povijest kronične opstipacije uz disfagiju.

### 4. PREPORUKE ZA PREVENCIJU PREHRAMBENIH TEGOBA

Dnevni raspored:

- Započnite dan doručkom bogatim proteinima.
- **IZBJEGAVITE** slatkiše i hranu na bazi šećera, te konzumirajte hranu koja sadrži manje od 9 g šećera
- Povećajte unos vode. Količina dnevnih potreba za vodom je oko 2 litre
- **IZBJEGAVITE** hranu s visokim sadržajem soli, te proteine sa roštilja i pečenja
- Konzumirajte ribu i perad
- Uključite salatu za ručak i večeru
- Jedite manje škrobnu hranu – zamijenite povrćem
- Prevenirajte opstipaciju (zatvor) konzumiranjem odgovarajuće količine vode i konzumiranjem vlakana



Slika 2. Piramida zdrave ishrane prema Nutrition Australija, (preporuka Nenada Bratkovića mag.nutr., na okruglom stolu „Pravilnom prehranom i kretanjem do optimalne težine”)