

# Co powinni jeść, a czego powinni się wystrzegać pacjenci z NTM?

Marianna Hall  
Dietetyk kliniczny  
Centrum Dietetyki Nutrado

**N**admierna masa ciała, stłuszczenie narządów wewnętrznych oraz zaburzenie rytmu wypróżnień to czynniki, które wpływają na przebieg nietrzymania moczu. Wraz z ich rozwojem dochodzi do osłabienia mięśni miednicy oraz tendencji do zwiększonego ciśnienia w jamie brzusznej.

Konsekwencją tych patologii mogą być problemy z nietrzymaniem moczu i gazów oraz zaparcia. W tym aspekcie kluczową rolę odgrywa model żywienia, który jest niezbędny zarówno w prewencji, jak w i samym przebiegu schorzenia.

zwiększają nacisk na mięśnie dna miednicy, upośledzając ich prawidłowe działanie, a to z kolei wpływa na wzrost ryzyka pojawienia się inkontynencji - niekontrolowanego wydalania moczu lub kału.

W celu zmniejszenia występowania tych objawów należy wzbogacić codzienną dietę o porcję błonnika - składnika pokarmowego, który korzystnie wpływa na pracę przewodu pokarmowego i zapobiega powstawaniu uczucia pełności bez możliwości prawidłowego wypróżnienia. Jego źródłem są m.in. produkty pełnoziarniste, warzywa oraz owoce. Dodatkowo, aby zmniejszyć ryzyko stanu zapalnego w organizmie, który często obserwowany jest u pacjentów z NTM, należy brać pod uwagę wskaźnik klasyfikujący żywność pod względem działania przeciwzapalnego i prozapalnego - tzw. współczynnik zapalności IF (ang. inflammation index). Uwzględnia on m.in. ilość oraz rodzaj tłuszczu, zawartość niezbędnych kwasów tłuszczowych, ilość witamin i składników mineralnych o działaniu przeciwzapalnym oraz przeciwutleniającym. Ważną rolę odgrywa także indeks glikemiczny, czyli współczynnik, który określa szybkość wzrostu stężenia glukozy we krwi po spożyciu konkretnego produktu, który w swoim składzie zawiera węglowodany. Uwzględniając wszystkie te elementy, należy skupić się na wyborze produktów jak najmniej przetworzonych oraz starać się bazować na produktach lokalnych.

Analizy wymagają konkretne grupy produktów które dostarczają niezbędne składniki odżywcze - białka, tłuszcze oraz węglowodany. Źródłem białka powinny być produkty takie jak: drób bez skóry, nabiał wysokiej jakości (produkty naturalne - np.

jogurt, kefir, biały twaróg), ryby oraz jajka. Cennym źródłem białka są również rośliny strączkowe, np. fasola, ciecierzycza czy soczewica, oraz produkty pochodzenia roślinnego, takie jak: tofu, temphe czy napoje roślinne bez cukru. Podczas wyboru tych produktów należy zwerifikować skład w celu uniknięcia sztucznych dodatków. Z codziennej diety należy wykluczyć tłuste mięsa oraz



Fot. Lsantilli - stock.adobe.com

## Jak skomponować zdrowy jadłospis?

Nieprawidłowa dieta - zarówno pod względem doboru konkretnych produktów, jak i wielkości porcji, może przyczyniać się do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego i powodować nasilony stan zapalny, który jest obserwowany u pacjentów z nadmierną masą ciała i NTM. Zaparcia, które powodują trudności w wypróżnieniu,

wyroby (np. parówki, kabanosy, kiełbasy, pasztety), które w swoim składzie zawierają zbyt dużą ilość tłuszczu nasyconych. Rekomendowanymi źródłami tłuszczu są: oleje roślinne, awokado, orzechy, pestki oraz tłuste ryby.

Unikać należy tłuszczu nasyconych, które znajdują się w maśle, śmietanie, serach i tłustym mięsie. Szczególnie ważne jest wykluczenie produktów zawierających silnie prozapalne tłuszcze trans, obecne w utwardzonych (uwodornionych) olejach roślinnych z margaryn i frytur. Występują one przede wszystkim w słodyczach i wyrobach cukierniczych, a także daniach typu fast food i produktach typu instant. Kolejną grupą produktów, które stanowią główną składową w codziennym żywieniu, są węglowodany. Polecane są produkty o niskim indeksie glikemicznym - wszystkie surowe warzywa, pełnoziarniste (nierozgotowane) produkty zbożowe oraz nieprzejrzałe owoce. Produkty pełnoziarniste powinny być spożywane w ilości ok. 3-5 porcji dziennie. Ich źródłem są m.in. gruboziarniste kasze, brązowy ryż, płatki owsiane, pełnoziarnisty makaron oraz pieczywo. Ich spożycie dostarcza niezbędną wartość energetyczną i zapewnia stabilny wzrost stężenia glukozy i insuliny we krwi.

### Jak przyrządzić zdrowy posiłek?

Warto mieć też na uwadze obróbkę termiczną - produkty rozgotowane powodują bardziej gwałtowne wahanie stężenia cukru i insuliny we krwi. Taki długofalowy proces przy nieprawidłowej kompozycji diety może zwiększać ryzyko występowania stanu zapalnego w organizmie. Porcja warzyw powinna pojawiać się w każdym posiłku. Szczególnie rekomendowane są: zielone warzywa liściaste (szpinak, jarmuż), warzywa krzyżowe (kalfior, brokuł, brukselka, kapusta), marchew, buraki, cebula, fasolka. Są bardzo dobrym źródłem flawonoidów i karotenoidów o potencjale antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym.

Najlepiej wybierać warzywa z całej palety kolorystycznej oraz bazować na warzywach surowych lub po odpowiedniej obróbce termicznej. Warzywa mrożone również mogą pojawiać się w codziennym menu, o ile nie będą one smażone na głębokim tłuszczu lub zbyt długo gotowane.

Owoce są ważnym elementem codziennej diety, a ich ilość powinna wynosić do 2 porcji dziennie - najlepiej jako dodatek do spożywanego posiłku. Należy unikać owoców przejrzałych, w syropie, kandyzowanych oraz suszonych z dodatkiem cukru. Dieta bogata w warzywa i owoce umożliwia pokrycie zapotrzebowania na antyoksydanty, w tym witaminę C. Współuczestniczy ona w syntezie kolagenu, zapewniając odpowiednią elastyczność i szczelność naczyń krwionośnych, co w przypadku chorób układu moczowego jest bardzo istotne. Dobrym źródłem tego składnika są warzywa: papryka, pietruszka czy ziemniaki oraz owoce: aronia, żurawina, jagody i cytrusy.

W codziennym przygotowywaniu posiłków należy również pamiętać o przyprawach i ziołach. Można stosować zarówno świeże, jak i suszone. Do posiłków polecany jest dodatek m.in. kurkumy oraz imbiru, ze względu na właściwości przeciwzapalne. Przy wyborze mieszanek przypraw należy czytać etykiety i wyeliminować wszelkiego rodzaju miksy, które w swoim składzie mają dodatek soli bądź cukru.

### Co pić, a co nie jest zalecane?

Bardzo ważne jest również zwrócenie uwagi na prawidłową podaż płynów - zarówno pod względem ilościowym, jak i jakościowym. Dobór ilości płynów jest indywidualny, ale nie powinien wynosić mniej niż 1,5 litra dziennie. Rekomendowanymi płynami są woda oraz delikatne napary owocowe i ziołowe, np. czystek i zielona herbata. Należy natomiast wykluczyć napoje o działaniu moczopędnym - czarną, mocną kawę i herbatę, napoje gazowane i energetyczne, soki i nektary owocowe oraz alkohol. Często słyszy się o napojach zawierających w swym składzie związki wykazujące działanie przeciwzapalne, np. resweratrol, który występuje w czerwonym winie. Jest to związek, który ma właściwości antyoksydacyjne, ale trzeba pamiętać, że nie jesteśmy w stanie jednorazowo wypić tyle wina, by uzyskać odpowiednią dawkę tego składnika, która miałaby korzystne, prozdrowotne działanie dla organizmu. Dodatkowo, alkohol zaburza prawidłowe przewodnictwo neuroprzekazników, co może nasilać zaburzenia pracy układu moczowego.

### Ile i jak często jeść?

Przy planowaniu żywienia niezbędne jest również zwrócenie uwagi na regularność i częstotliwość w spożywaniu posiłków. Rekomendowana przerwa wynosi ok. 3-5 godzin i powinna być uwarunkowana typowym rytmem dnia. Posiłki spożywane w odpowiednich odstępach czasowych eliminują ryzyko wystąpienia nagłego wzrostu apetytu lub tendencji do pojadania. Dodatkowo, spożywanie posiłków zbyt dużych objętościowo na krótki okres przed pójściem spać wpływa negatywnie na pracę przewodu pokarmowego i może nasilać dyskomfort ze strony przewodu pokarmowego oraz zwiększać częstotliwość oddawania moczu.

W celu dobrania prawidłowej proporcji posiłków niezbędna może być wizyta u dietetyka, który pomoże dobrać żywienie, uwzględniając zarówno występowanie NTM, jak i schorzeń towarzyszących. Żywienie jest nieodłącznym elementem, nad którym warto pracować każdego dnia, a nie tylko w momencie wahań masy ciała lub początkowej diagnozy schorzeń. **Prawidłowa dieta pod względem jakościowym i ilościowym, codzienna aktywność fizyczna oraz dbanie o prawidłową higienę okolic intymnych to składowe, które powinny być częścią zdrowego stylu życia w przebiegu NTM.**