

Rola prawidłowego odżywiania w profilaktyce i terapii NTM

mgr Magdalena Potoczek, fizjoterapeuta, doradca żywieniowy
NZOZ Szpital Położniczo-Ginekologiczny „Na Siemiradzkiego” im. R. Czerwiakowskiego w Krakowie

Prawidłowe żywienie jest podstawą profilaktyki zdrowotnej. Edukacja żywieniowa wśród osób cierpiących na nietrzymanie moczu jest nieocenionym elementem leczenia, który może przyczynić się do zwiększenia skuteczności prowadzonej terapii podstawowej. Leczenie poprzez żywienie w przypadku osób z NTM koncentruje się przede wszystkim na eliminacji czynników pogłębiających problem, a więc nadwagi i otyłości oraz przewlekłych zaparć. Ponadto należy unikać produktów, które działają drażniąco na pęcherz moczowy, a także tych nasilających zakażenia dróg moczowych. W zależności od przyczyny NTM należy też zwrócić uwagę na dietę stosowaną wspomagająco lub profilaktycznie w leczeniu choroby podstawowej (np. dieta antynowotworowa, dieta cukrzycowa, dieta redukująca zaparcia).



Fot. Photogenia Sp. z o.o.

Zwalczanie nadwagi i otyłości

Osoby z NTM obowiązują taka sama piramida żywieniowa jak w przypadku osób zdrowych. Codzienna dieta musi dostarczać organizmowi odpowiedniej ilości energii dostosowanej do masy ciała i aktywności ruchowej w ciągu dnia, a także witamin i minerałów zgodnie z zapotrzebowaniem w zależności od wieku i płci. Nadwaga i otyłość są znanymi czynnikami ryzyka i nasilającym NTM. Dlatego tak ważne jest utrzymanie prawidłowej masy ciała. Należy unikać spożywania potraw zawierających dużą ilość tłuszczów nasyconych oraz słodczy, szczególnie tych niskiej jakości, a także słodkich napojów, w tym gazowanych. Do utrzymania prawidłowej masy ciała przyczynia się też odpowiednia podaż błonnika pokarmowego z diety.

Przeciwdziałanie zaparciom

Problemy z wypróżnianiem przyczyniają się do mocnego parcia podczas oddawania stolca, co wywiera niekorzystny wzrost ciśnienia w jamie brzusznej. Jeżeli zaparcia pojawiają się często, to mogą doprowadzić do osłabienia mięśni dna miednicy oraz ich uszkodzeń, co z kolei upośledza kontrolę nad pęcherzem moczowym.

Rola dobrego nawodnienia

Bardzo ważną rolę w przeciwdziałaniu zaparciom odgrywa dieta. Powinna ona zapobiegać odwodnieniu organizmu. Osoby z NTM często ograniczają ilość spożywanych płynów, co może prowadzić do zagęszczenia stolca. Dlatego nie powinno się eliminować płynów bez wyraźnego zalecenia lekarskiego. Natomiast warto pamiętać o przyjmowaniu ich w określony sposób – regularnie, mniejszymi porcjami. Częstym błędem jest unikanie picia przez dłuższy czas w ciągu dnia, następnie – w wyniku uciążliwego pragnienia – wypijanie dużej ilości wody naraz. Powinno się przyjmować ok. 1,5 litra płynów dziennie. Pamiętajmy jednak, że woda znajduje się także w zupach, warzywach i owocach. Osoby prowadzące dziennik mikcyjny powinny trzymać się specjalnych schematów przyjmowania płynów.

Rola błonnika pokarmowego

Formą przeciwdziałania zaparciom jest tzw. dieta bogatoreszkowa czyli odpowiednia podaż błonnika pokarmowego w codziennej racji pokarmowej. Jest on zaliczany do węglowodanów nieprzyswajalnych, nie ulega wchłanianiu w naszym organizmie, ale ma dobroczynny wpływ na funkcjonowanie układu pokarmowego poprzez ułatwienie procesów trawienia i wypróżniania. Źródłem włókna pokarmowego są produkty pochodzenia roślinnego – produkty zbożowe, warzywa i owoce. Duże ilości tego składnika znajdujemy między innymi w: pełnoziarnistych produktach zbożowych, otrębach pszennych, suszonych śliwkach i morelach, a także w migdałach, jabłkach czy siemieniu lnianym. Zapotrzebowanie na błonnik wynosi od 20 nawet do 40g/dobę. Należy jednak pamiętać, iż istnieją pewne przeciwwskazania do spożywania większych ilości błonnika (np. zaburzenia wchłaniania). Przy zaparciach spastycznych (kiedy występują kurcze jelit ograniczające wypróżnienia) zalecana jest dieta lekkostrawna.

Inne produkty w przeciwdziałaniu zaparciom

Perystaltyka jelit jest wspomagana także poprzez następujące produkty: przetwory mleka takie jak kefir, naturalne jogurty czy kwaśne mleko, sok/kompot z suszonych śliwek, buraki, oliwa z oliwek (np. podawanie 1 łyżki oliwy na czczo). Ograniczyć należy banany, białe pieczywo, biały ryż.

Nadmiar żelaza

Żelazo jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, jednak w nadmiarze może powodować zaparcia. Dlatego należy dbać o to, aby jego ilość dostarczana z dietą i jej suplementami nie przekraczała zalecanych norm. Przykładowo, do produktów zawierających duże ilości żelaza zaliczyć można podroby (szczególnie wątróbka i nerki), nie spożywamy ich jednak aż tak dużo, aby mogło to wywołać niepożądane objawy.

Unikanie produktów drażniących pęcherz moczowy

Produkty drażniące pęcherz moczowy to między innymi te o wysokiej zawartości kofeiny. Jest to: mocna kawa i herbata, kakao i czekolada, napoje typu cola/pepsi i energetyzujące. W związku z tym należy ograniczyć ich spożycie. Wyeliminować należy także alkohol, cytrusy. Według niektórych doniesień naukowych drażniąco może działać niekiedy żurawina, która jest często zalecana przy nawracających infekcjach dróg moczowych.

Dieta zapobiegająca zakażeniom układu moczowego

Infekcje dróg moczowych pogłębiają problemy z NTM. Dlatego należy starać się ich unikać. Skutecznym sposobem na to jest odpowiednia dieta w połączeniu z higieną. Zakażenia dróg moczowych nasila zagęszczenie moczu na skutek ograniczenia przyjmowania płynów. Należy więc dbać o dobre nawodnienie (prawidłowo kolor moczu ma być słomkowy). Powszechną formą przeciwdziałania zakażeniom układu moczowego jest stosowanie żurawiny. Jej działanie polega na utrudnieniu bakteriom chorobotwórczym namnażania oraz bytowania w drogach moczowych oraz na obniżaniu pH moczu. Część badań naukowych wykazuje, że spożywanie codziennie 300 ml soku z żurawin może skutecznie zapobiegać nawrotom zakażeń układu moczowego. Zalecane jest picie soku żurawinowego. Najlepszy jest sok 100%, który można kupić w sklepie z żywnością ekologiczną lub w dobrych delikatesach. Jego cena jest wyższa, ale starcza na dłużej, gdyż należy go rozcieńczać wodą mineralną. W przeciwnym razie jest bardzo kwaśny i mógłby działać drażniąco. Dostępne są też specjalne preparaty i herbatki żurawinowe. Planując spożywanie żurawiny i jej przetworów należy porozumieć się z lekarzem. Istnieją bowiem stany, kiedy może to być szkodliwe (np. przy osteoporozie - gdyż żurawina może ograniczać wchłanianie wapnia). W profilaktyce i wspomaganiu leczenia zaka-

żeń układu moczowego rekomendowane są również jogurty naturalne z żywymi kulturami bakterii (lactobacillus). Można przygotować własny jogurt owocowy dodając owoce świeżej lub kandyzowanej żurawiny, suszone morele, siemię lniane i odrobinę miodu. Unikać należy spożywania dużych ilości cukrów prostych, dosładzania kawy czy herbaty oraz potraw, ponieważ cukier stanowi pożywkę dla bakterii.



Fot. Photogenica Sp. z o.o.

Rola witaminy D

Niektóre badania naukowe wiążą zaburzenia pracy mięśni dnamiędniczy i nietrzymanie moczu z niedoborami witaminy D. Dienne zapotrzebowanie na tą witaminę jest różne w zależności od wieku (rośnie wraz z wiekiem). U mężczyzn i kobiet w wieku do 50 r.ż. wynosi 5, powyżej 50 r.ż. - 10, a po 60 r.ż. - 15 mikrogramów na dobę (Normy Żywienia Człowiek, M. Jarosz). Dobrym źródłem witaminy D z pożywienia są przede wszystkim tłuste ryby morskie (śledź, dorsz, makrela, łosoś, tuńczyk, sardynka), których spożywamy zdecydowanie za mało. Witamina D jest również wytwarzana w naszym organizmie na skutek syntezy skórnej podczas ekspozycji ciała na promienie słoneczne (odsłonięte przedramiona i twarz minimum 30 minut podczas słonecznych dni).

Podsumowanie

Osoby zmagające się na co dzień z NTM powinny do swojego leczenia włączyć odpowiednią dietę. Może to skutecznie złagodzić objawy i przyczynić się do lepszych efektów terapii podstawowej. Wszelkie zmiany w diecie powinny jednak być konsultowane z lekarzem prowadzącym. Nie powinno się również przyjmować żadnych ziół czy suplementów diety na własną rękę, pomimo iż są one dostępne bez recepty.

Piśmiennictwo u autora