Właściwe odżywianie u osób starszych z nietrzymaniem moczu

dr hab. n. med. Zyta Beata Wojszel
Klinika Geriatrii UMB

Prawidłowe żywienie to dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości niezbędnych mu do funkcjonowania składników, w optymalnej ilości, która zapobiega z jednej strony otyłości, z drugiej niedożywieniu i stanom niedoborowym. Odżywianie ma również istotne znaczenie w profilaktyce i terapii szeregu schorzeń, w tym nietrzymania moczu (NTM). Wiąże się to wówczas z zaleceniami modyfikacji dietetycznych, wzbogacania diety o niektóre składniki lub stosowania diet eliminacyjnych. Niektóre z zasad właściwego żywienia są zasadami uniwersalnymi w starości. Jeżeli stan odżywienia danej osoby jest prawidłowy (nie mamy do czynienia z niedożywieniem białkowo-kalorycznym lub otyłością) to zapotrzebowanie kaloryczne wynosi średnio 20-25 kcal/kg/dzień. Przy obliczaniu zapotrzebowania energetycznego zaleca się uwzględnianie także aktywności fizycznej starszej osoby. Zapotrzebowanie na białko u osób dorosłych wynosi 0.8g/kg m.c./dzień. W przypadku osób starszych rośnie ono i wynosi 1.0-1.2g/kg m.c./dzień. Zapotrzebowanie to jest jeszcze większe, gdy mamy do czynienia z ranami przewlekłymi (odleżyny, troficzne owrzodzenia podudzi) czy utratą białka przez przewód pokarmowy. Węglowodany złożone powinny stanowić 45-65% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Z uwagi na zwiększone ryzyko cukrzycy i choroby sercowo-naczyniowej u osób starszych często występują wskazania do diety ubogotłuszczowej, ale czasem wiąże się to z trudnościami w pokryciu zapotrzebowania energetycznego. Prawidłowe żywienie powinno uwzględnić także odpowiednią zawartość w diecie błonnika (25-30g/dz.), sodu (1,5g/dz.), a także zwiększone zapotrzebowanie na niektóre witaminy i minerały (wapń, witaminę D, B6, B12, kwas foliowy - często wskazana jest ich suplementacja). Zawsze wskazane jest utrzymywanie odpowiedniej aktywności ruchowej.

Właściwe odżywianie stanowi ważny element wspomagania postępowania terapeutycznego w nietrzymaniu moczu. Wśród zaleceń należy pamiętać szczególnie o odpowiedniej ilości wypijanych płynów oraz diecie zapobiegającej zaparciom, zakażeniom układu moczowego i przeciwdziałającej nadwadze.

Odpowiednia ilość wypijanych napojów

Zapotrzebowanie na wodę można obliczyć na podstawie formuły: 1ml/kcal przyjętego pożywienia, lub też 30ml/kg m.c./dz. W przypadku osób starszych najczęściej mamy do czynienia z niedostateczną objętością przyjmowanych płynów. Z jednej strony wynika to ze zmian zachodzących w procesie starzenia w zakresie mechanizmów regulujących pragnienie. Powodują one, iż pragnienie jest nieadekwatne do sytuacji. Z drugiej strony starsze osoby z nietrzymaniem moczu starają się ograniczać przyjmowane płyny, gdyż powodować to będzie zmniejszenie konieczności oddawania moczu, a tym samym częstości incydentów NTM. Bardzo ważne jest jednak, aby osoba z nietrzymaniem moczu przyjmowała odpowiednią ilość płynów. Odgrywa to rolę w przeciwdziałaniu zaparciom stolca i zmniejszeniu ryzyka infekcji układu moczowego. Płyny powinny być przyjmowane często, w małych ilościach w ciągu dnia. Jeśli problemem są incydenty nietrzymania moczu w nocy, to warto ograniczyć ilość płynów przyjmowanych przez snem. Przy ustaleniu odpowiedniego schematu przyjmowania płynów w ciągu doby może pomóc prowadzenie dziennika mikcyjnego. Ograniczyć należy także płyny działające moczopędnie i drażniące pęcherz moczowy (mocna kawa, herbata, kakao, czekolada, cola, napoje alkoholowe).

Zmniejszenie nadwagi

Przeciwdziałanie nadwadze stanowi ważny element profilaktyki i leczenia NTM. W przypadku osób starszych ograniczeniom kaloryczności posiłków powinna towarzyszyć odpowiednia aktywność fizyczna. Jedynie wtedy unikniemy niepożądanego skutku ograniczeń dietetycznych jakim jest sarkopenia - ubytek masy mięśniowej, z którym wiąże się z kolei ryzyko upadków i złamań. Ostrożność zaleceń dotyczy szczególnie osób w późnej starości, po 75 roku życia - jak wskazują wyniki badań, w ich przy-

padku, nawet zamierzona utrata masy ciała może zwiększać ryzyko niekorzystnych następstw. Ubytek masy ciała nie powinien być większy niż 8-10% w ciągu 6 miesięcy, a deficyt energetyczny nie większy niż 500-1000 kcal/dzień. Dieta powinna być zbilansowana i urozmaicona, zawierać odpowiednią ilość białka (1,0g/kg m.c.) oraz wzbogacona w multiwitaminy i suplementy składników mineralnych (1500mg wapnia, 1000IU witaminy D na dzień).

Powinno się unikać produktów zawierających duże ilości tłuszczów nasyconych, węglowodanów prostych (słodyczy, słodkich napojów - zwłaszcza gazowanych).

Zapewnienie regularnych wypróżnień

Zaparcia stolca stanowią niedoceniany czynnik ryzyka NTM. W skrajnych sytuacjach możemy mieć do czynienia z tak zwanym kałowym zatkaniem odbytnicy (bardzo częsty problem u osób obłożnie chorych i mieszkańców domów pomocy), które paradoksalnie sprzyja zarówno nietrzymaniu moczu, jak i nietrzymaniu stolca. W takiej sytuacji w pierwszej kolejności musimy wdrożyć odpowiednie postępowanie pielęgnacyjne, a czasem farmakoterapię. Zawsze jednak istotnym elementem postępowania jest właściwa dieta - odpowiednia ilość przyjmowanych płynów, zawartość błonnika pokarmowego. Ten ostatni zawarty jest w dużych ilościach w produktach pochodzenia roślinnego - warzywach, owocach, produktach zbożowych. Zależnie od sytuacji zdrowotnej i osobniczej tolerancji konkretnych produktów dieta powinna zawierać pełnoziarniste produkty zbożowe, otręby pszenne, jabłka, suszone śliwki, morele, siemię lniane. Pomocne mogą być również produkty nabiałowe, takie jak naturalne jogurty i kwaśne mleko, ale starsze osoby nie zawsze dobrze tolerują produkty mleczne z uwagi na często stwierdzany niedobór laktazy.

Zapobieganie zakażeniom układu moczowego

Wraz z wiekiem rośnie ryzyko infekcji układu moczowego u kobiet i mężczyzn, które mogą być przyczyną wystąpienia NTM, ale także nasilać już istniejący problem. W zapobieganiu infekcjom układu moczowego ważne jest przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów, gdyż sprzyja to mechanicznemu usuwaniu bakterii z dróg moczowych. Ważne jest także utrzymanie odpowiedniej higieny intymnej.

W diecie warto uwzględnić produkty na bazie żurawiny - soki, herbatki, preparaty żurawinowe. Zawierają one proantycyjany, związki utrzymujące środowisko niekorzystne dla rozwoju bakterii w drogach moczowych. Ponieważ jednak w niektórych schorzeniach mogą występować przeciwwskazania do spożywania żurawiny (np. osteoporoza), należy w tej kwestii poradzić się lekarza. Profilaktyce zakażeń sprzyja właściwe leczenie cukrzycy, w tym przestrzeganie diety cukrzycowej. Obecność cukru w moczu (mamy z tym do czynienia gdy jego poziom we krwi przekroczy granicę 180-200 mg%) stanowi bowiem pożywkę dla bakterii.

Pilates kontra NTM - cz.IV. Ćwiczenia

mgr Magdalena Potoczek, fizjoterapeuta/instruktor Pilates
NZOZ Szpital Położniczo-Ginekologiczny na Siemiradzkiego im. R. Czerwiakowskiego w Krakowie

W poprzednich numerach Kwartalnika NTM przedstawialiśmy podstawowe zasady oraz kilka ćwiczeń metody Pilates, zmodyfikowanych na potrzeby treningu dla osób z NTM. W bieżącym numerze zaprezentowana zostanie kolejna porcja ćwiczeń bazujących na tym systemie. Będzie to rozgrzewka w pozycji stojącej i część główna, czyli ćwiczenia w klękach. Potrzebna nam będzie cienka mata lub koc (ćwiczenia należy wykonywać na twardym podłożu) oraz mała piłeczka gumowa (średnica ok. 18 cm).

Rozgrzewka - ćwiczenia miednicy w pozycji stojącej

Ćwiczenia te, bardzo podobne do wcześniej opisanych ćwiczeń miednicy na piłce rehabilitacyjnej, mogą być wykonywane jako forma rozgrzewki przed ćwiczeniami głównymi, bardziej wymagającymi. Rozruszają stawy, rozgrzeją mięśnie i delikatnie zaangażują do pracy dno miednicy. Wykonując je pamiętaj o zasadzie oddechu, płynności ruchów i koncentracji uwagi, a także o ustawieniu prawidłowej pozycji wyjściowej i równomiernym rozłożeniu ciężaru ciała na obie stopy w pozycji stojącej.

Wersja 1 - Huśtanie biodrami w przód i tył

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder i bar-