

Autor: Jacqueline Silvestri Banks

Opublikowany: 18 czerwca 2012 przez FoxNews.com

Tłumaczenie: Patrycja Leszczyńska

Dzisiejszy tekst na temat diet specjalnych potrzeb skoncentruje się wokół porażenia mózgowego. Dzieci z porażeniem mózgowym mogą mieć większe problemy z uzyskaniem odpowiednich składników odżywczych, ze względu na fizyczne trudności z żuciem i połykaniem. Bardzo ważne jest zapewnienie odpowiedniej diety.

Na początek omówmy fizjologię mózgu i najczęstsze objawy fizyczne związane z porażeniem mózgowym. Wybór jedzenia może pomóc lub pogorszyć pewne objawy fizyczne i wiedza o tym, które z nich powinny być stałym elementem diety, a których należy unikać, może mieć ogromny wpływ. Porażenie mózgowe odnosi się do wielu zaburzeń neurologicznych, które pojawiają się w niemowlęctwie lub wczesnym dzieciństwie oraz mają wpływ na koordynację mięśni i ruch. Wg. Harvard Medical School, spowodowane jest to zaburzeniami mózgu, które zakłócają zdolność do kontroli ruchu i postawy. Porażenie mózgowe przejawia się uszkodzeniami mózgu, które występują przed ukończeniem 3 roku życia. Zmiany w mózgu są wynikiem uszkodzeń w trakcie lub po narodzinach, a objawy mogą się wahać od łagodnych, gdzie nie jest wymagana specjalna opieka, do ciężkich, wymagających opieki przez całe życie. Stanowi to główną przyczynę niepełnosprawności u dzieci, wpływa na funkcje ciała i dalszego rozwoju. Konkretnie zmiany w mózgu mogą wpływać na zdolność poruszania mięśniami twarzy, ust i głowy, stwarzając kłopoty z żuciem i jedzeniem. Ponieważ żucie może zostać upośledzone, głównym celem diety jest dostarczenie wysokiej jakości pokarmów, łatwych do jedzenia lub picia.

Prawidłowe odżywianie jest głównym problemem dzieci z porażeniem mózgowym. Według organizacji My Child do 35 procent dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym jest niedożywionych. Powoduje to spowolnienie wzrostu i utrudnia przybieranie na wadze. Zdrowe, wysokokaloryczne pokarmy są szczególnie ważne, ponieważ dla wielu dzieci fizyczną trudność może sprawiać jedzenie takich ilości, by zaspokoić ich wymagania żywieniowe. Zaparcia i refluks kwasu są najczęstszymi objawami fizycznymi. Wynika to z niskiej wagi mięśni, co wpływa na zdolność do popychania stolca przez jelita i pokarmu przez dolny zwieracz przełyku, co z kolei powoduje, że treść żołądka wraca z powrotem do przełyku, powodując refluks kwasu.



Należy nadawać każdemu kęsowi znaczenie. Trzeba, jak tylko można, ograniczyć żywność przetworzoną o niskiej wartości odżywczej i skupić się na wysokokalorycznych i pożywnych pokarmach oraz wysokiej jakości tłuszczach.

Warto wziąć pod uwagę dodanie do codziennej diety bogatych w kalorie koktajli zawierających wysokokaloryczne owoce (banany, daktyle, mango, awokado) i zielone warzywa liściaste, jak również sproszkowane zielone warzywa dla dodatkowych witamin.

Zdrowe tłuszcze, takie jak masła z orzechów, mleko kokosowe, czy olej kokosowy natychmiast poprawią jakość odżywiania i ilość przyswajanych kalorii, mogą być dodawane do koktajli lub smarowane na chleb.

Zielone warzywa, takie jak jarmuż i szpinak można dodawać do koktajli, a także rozdrobnione do prawie każdego dania: pulpetów, zapiekane, makaronów i sosów. Zielone warzywa dadzą ekstra witamin i minerałów, jak również błonnik, dzięki czemu mogą pomóc w zaparciach.

Niech pre- i pro-biotyki staną się stałym elementem diety, pomogą w budowaniu zdrowych bakterii w jelicie i złagodzą zaparcia. Najlepiej wybierać produkty zawierające kultury bakterii (kefir, jogurt), kiszoną kapustę, kimchi, banany, miód i produkty pełnoziarniste.

Ponieważ zaparcia i refluks kwasu wynikają ze słabego napięcia mięśni, wywołujące je pokarmy mogą być trudne do zidentyfikowania. Unikanie pokarmów powodujących zaparcia i chorobę refluksową przełyku jest rozwiązaniem najlepszym, ponieważ objawy te prawdopodobnie nie zostaną całkowicie wyeliminowane.

Żywność o niskiej zawartości błonnika (jak na przykład wysoko przetworzone snacki i fast-food, smażone jedzenie, nadmierne ilości czerwonego mięsa, lody i ser) zazwyczaj powoduje najwięcej problemów z zaparciami. Produktom tym brakuje również wartości odżywczych i powinno się je zastąpić zdrowymi alternatywami, które dostarczają tak ważny błonnik, witaminy i minerały.

W celu zmniejszenia prawdopodobieństwa wystąpienia refluksu kwasu, należy unikać owoców cytrusowych, ostrych przypraw, czosnku, cebuli, tłustych kawałków mięsa i napojów gazowanych.

Warto też eksperymentować z różnymi kombinacjami, aż znajdzie się kilka opcji, które sprawdzają się stosownie do stylu życia i upodobań. Dodawanie warzyw do produktów, które łatwo spożywać zmniejszy nasze obawy, że nie dostarczamy organizmowi wystarczającej ilości pożywienia. Czasami tylko jedna szczypta może zmienić doznania smakowe i przeobrazić jedynie ?tolerowane? jedzenie w całkiem pyszne danie. Pamiętać należy o powolnym starcie i z czasem zwiększać ilość warzyw w koktajlach i posiłkach. Stopniowe zmiany pomogą zmienić podniebienie tak, by tolerowało większe ilości zdrowej żywności, a także dadzą czas na dostosowanie się układu pokarmowego do nowej diety.

Jacqueline Banks jest certyfikowanym holistycznym doradcą w sprawach zdrowia i zajętą mamą. Jej celem jest pomoc innym zajęтым mamom na wszystkich etapach macierzyństwa w utrzymaniu siebie i swoich małych dzieci w zdrowiu i szczęściu. Jacqueline wykorzystuje naturalne i ekologiczne sposoby w rozwiązywaniu indywidualnych problemów zdrowotnych i promuje tzw. czyste życie.

Więcej informacji i zdrowych przepisów można znaleźć odwiedzając stronę www.jbholistic.com

Źródło: <http://www.foxnews.com/health/2012/06/18/foods-for-children-with-cerebral-palsy/>