

Żywienie w sterydoterapii

Ciężkie przypadki astmy, zapalenia stawów, alergii i innych chorób autoimmunologicznych wymagają czasem leczenia sterydami. Zdarza się, że środki te są jedyną szansą na zdrowie i dalsze życie pacjenta. Ze względu na to, że wywołują dużo efektów ubocznych, w trakcie ich przyjmowania należy koniecznie zadbać o właściwą dietę.

Z jakimi skutkami ubocznymi możemy mieć do czynienia przy dłuższej sterydoterapii:

- Zwiększenie masy ciała
- Cechy zespołu Cushinga (otyłość brzuszna, nagromadzenie tkanki tłuszczowej na twarzy i wokół szyi, szczupłe kończyny)
- Hiperglikemia, nasilona insulinooporność
- Ryzyko zaćmy i jaskry
- Problemy skórne (rozstępy, trądzik, łojotok)
- Zaburzenia żołądkowo-jelitowe
- Hiperlipidemia
- Zmniejszona synteza białek mięśniowych i tym samym osłabienie siły mięśniowej
- Zmniejszenie gęstości kości i zwiększone ryzyko złamań
- Podatność na zakażenia wirusowe i grzybicze
- Problemy z pamięcią, zaburzenia nastroju

Leczenie żywieniowe w chorobie i sterydoterapii

Dietetycy kliniczni dostosowują leczenie żywieniowe do głównej jednostki chorobowej, biorąc pod uwagę oczywiście **leczenie sterydowe** i ograniczenie powikłań w przyszłości. Na co należy zwrócić uwagę?

- Podaż białka, tłuszczów i węglowodanów zależeć będzie w głównej mierze od choroby podstawowej. O ile nerki pacjenta funkcjonują prawidłowo można nieznacznie zwiększyć podaż białka. Zatem w diecie takiej osoby powinno znaleźć się **chude mięso, ryby, nabiał chudy, jaja**. Należy zwrócić uwagę także na białko roślinne, włączając do diety **nasiona roślin strączkowych**, które zawierają izoflawony (te mają działanie przeciwutleniające).
- Należy zadbać o jakość węglowodanów i zapoznać pacjenta z produktami o niskim i średnim indeksie glikemicznym. Produkty węglowodanowe odpowiednio dobrane i przygotowane to także błonnik, który zmniejsza glukozę poposiłkową i stężenie lipidów oraz białka C-reaktywnego.
- Zwracać należy uwagę na odpowiednią ilość dostarczanych z pożywieniem **wielonienasyconych kwasów omega-3**, które hamują produkcję cytokin prozapalnych. Ich źródłem w diecie powinny być **tłuste ryby morskie, takie jak łosoś, sardynka, makrela** (nie wędzone). Produkty roślinne, które są bogatym źródłem kwasów omega-3 to: **olej lniany, rzepakowy, nasiona chia, siemie lniane, orzechy włoskie**. Jeśli pacjent nie spożywa ryb zaleca się **tran**, który jest źródłem witamin A i D oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych EPA i DHA.

- Zwiększyć należy spożycie polifenoli zwiększając tym samym spożycie owoców, warzyw, przypraw (szczególnie kurkuma, curry, cynamon, kakao) ze względu na swoje udokumentowane działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające i gojące rany.
- Zwrócić uwagę na potas w diecie, który zapobiega obrzękom i nadciśnieniu, warunkuje prawidłowe przekazywanie impulsów nerwowych, wspomaga też proces gojenia się ran. Potas znajduje się w suszonych morelach, szparagach, pomidorach, kakao, orzechach, rybach i chudym mięsie.
- Wszystkim pacjentom przyjmującym sterydy powinno zalecać się ćwiczenia dostosowane do stanu chorego i jednostki chorobowej. Aktywność fizyczna wzmacnia mięśnie, poprawia wrażliwość insulinową, a także gęstość kości.
- Suplementacja wapnia i witaminy D3 jest zalecana u wszystkich osób leczonych glikokortykoidami. Dawkę ustala lekarz prowadzący.
- Sterydy zwiększają ryzyko nadciśnienia, dlatego należy ograniczyć podaż sodu co też poprawi równowagę wapniową u pacjentów.
- Trzeba wiedzieć, iż nie zawsze udaje się za pomocą diety dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników. W celu pełnego zaspokojenia zapotrzebowania na składniki odżywcze bardzo dobrym rozwiązaniem może okazać się **żywność medyczna**. Są to **preparaty odżywcze** typu Nutridrink, Fresubin, oraz inne, które dostarczają w niewielkiej objętości skoncentrowaną ilość kalorii i wartości odżywczych. Żywność medyczna wspiera leczenie i sprawia, że osoby chore czują się lepiej i szybciej powracają do zdrowia.
- Unikaj przejadania się! Przejadanie się i przyjmowanie nadmiaru kalorii prowadzi do otyłości oraz przewlekłego stanu zapalnego.

Podsumowując złote zasady postępowania w trakcie przyjmowania sterydów to:

1. Jemy 5-6 niedużych posiłków dziennie, by nie obciążać układu pokarmowego i nie dopuścić do wystąpienia ataków wilczego głodu.
2. Warto założyć dzienniczek żywieniowy, w którym będzie można zapisywać codzienną wagę.
3. Nie pijemy alkoholu.
4. Nie jemy słodczy.
5. Tłuszcze zwierzęce zastępujemy roślinnymi.
6. Ćwiczymy! Ruch nie tylko pomaga spalać kalorie, przyspiesza przemianę materii, lecz także – co ważne podczas sterydoterapii – obniża poziom glukozy we krwi. Sterydy powodują także osłabienie masy mięśniowej, a ich długie przyjmowanie może doprowadzić nawet do rozpadu mięśni. Umiarkowany, regularny ruch jest zatem konieczny. Oczywiście ćwiczenia powinny być dostosowane do możliwości naszego organizmu.

Bibliografia:

1. *Wsparcie dietetyczne w sterydoterapii.* Agnieszka Cieplowska. *Współczesna dietetyka*, 2019, nr 24.