

VÝŽIVA JEDINCŮ SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Jana Petrová

11.12.2012

ÚVOD

- vymezení pojmu
- jednotlivé typy postižení
- faktory, které mohou mít vliv na výživu a výživový stav zdravotně postiženého člověka
- komplikace a patologické změny organismu způsobené těmito faktory

POJEM ZDRAVOTNÍ POSTIŽENÍ

- zcela obecný
- zahrnuje v sobě mnoho různých kategorií, které se týkají například druhů či stupňů tíže postižení

Definice WHO:

- „částečné nebo úplné omezení schopnosti vykonávat nějakou činnost nebo více činností, které je způsobeno poruchou nebo dysfunkcí orgánu“

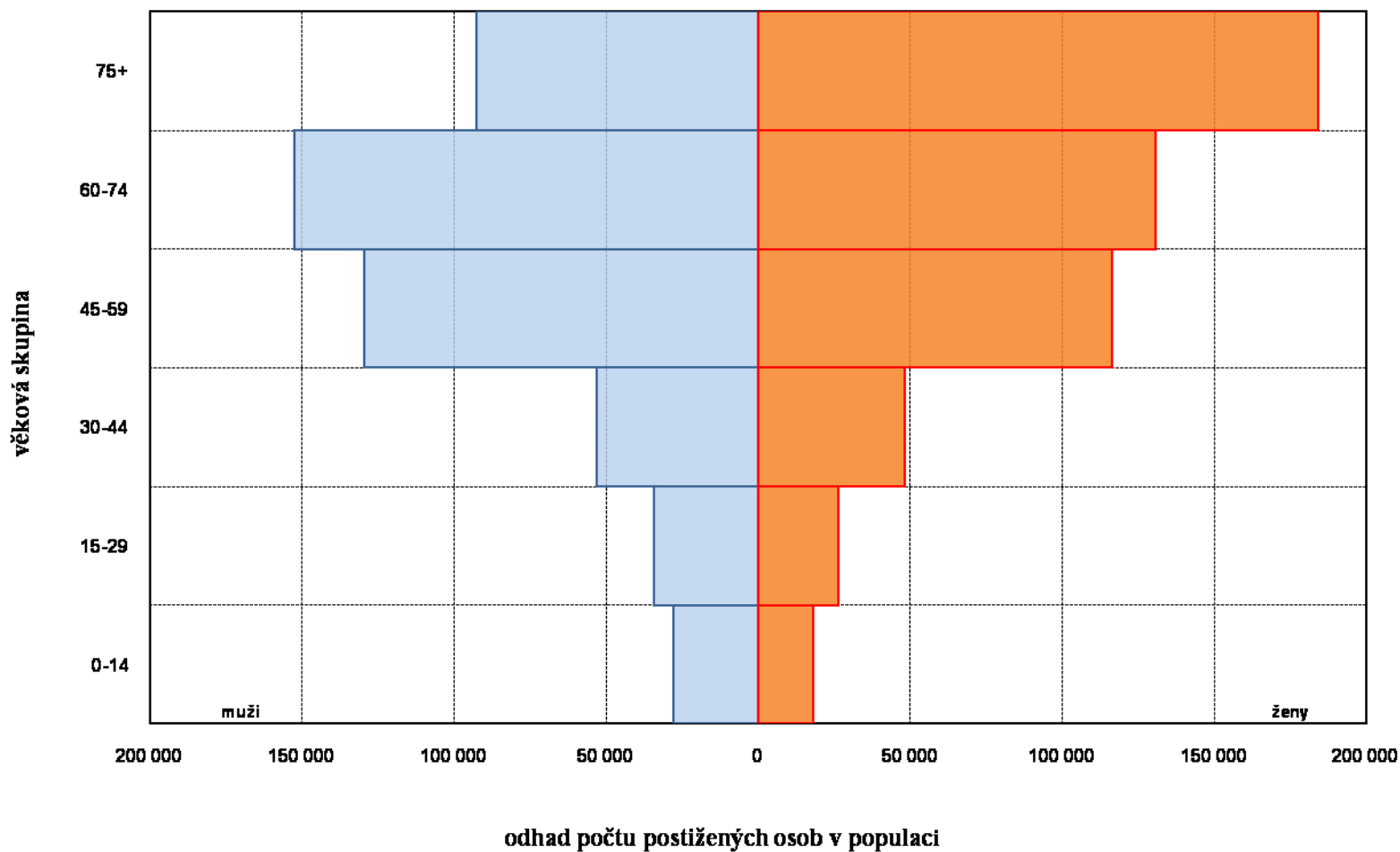
VÝSKYT ZP

Podle údajů z šetření Českého statistického úřadu

- žije v ČR asi 1 milion osob se zdravotním postižením
- tvoří tedy takřka 10 % celkového počtu obyvatel ČR

- procento výskytu ZP je nižší u dětí (3-5 %)
- velice narůstá s věkem

Věková struktura postižených osob



TYPY POSTIŽENÍ

- Tělesné postižení
- Mentální a duševní postižení
- Smyslové postižení
- Kombinované postižení
- Postižení způsobené vnitřními chorobami



TĚLESNÁ POSTIŽENÍ



- Vrozená
 - Vady lebky a páteře
 - Vady končetin a růstové odchylky
 - Obrny
 - DMO

- Získaná
 - Poškození mozku a míchy
 - Postižení periferních nervů
 - Amputace končetin

MENTÁLNÍ RETARDACE A DEMENCE

- Mentální retardace
 - vrozené nebo v časném období (do 2 let) získané postižení trvalého charakteru
 - lehká, středně těžká, těžká, hluboká, nespecifikovaná, jiná
- Demence
 - onemocnění získané, diagnostikovatelné až po druhém roce života
 - organicky podmíněný syndrom vznikající na základě poškození CNS
 - postupný úbytek kognitivních f-cí, ...

SYNDROMY SPOJENÉ S MENTÁLNÍ RETARDACÍ

- Down sy
- Sy lomivého X
- Rettův sy
- Prader-Willi sy
- Sy kočičího křiku
- Angelmanův sy
- Klienefelterův sy

POSTIŽENÍ DUŠEVNÍMI PORUCHAMI

- Pervazivní vývojové poruchy
- Schizofrenie
- Afektivní poruchy
- Poruchy osobnosti
- Neurotické poruchy
- Úzkostné poruchy

SMYSLOVÁ POSTIŽENÍ

- Postižení sluchu
- Postižení zraku
- Postižení řeči a jazyka



KOMBINOVANÁ POSTIŽENÍ

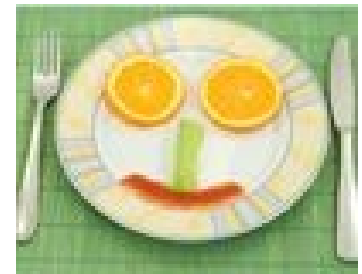
- vícečetná postižení
- dochází k narušení několika systémů najednou
- nejčastěji mentální postižení v kombinaci s dalším postižením
- k těžkým formám patří hlucho-slepota

Tabulka č.13: Důsledky zdravotního postižení podle pohlaví, věku a typu postižení

	Omezení*											počet omezení na 1 osobu
	mobility	orientace	sebe- obsluhy	vedení domácnosti	příjmu informací	komunikační schopnosti	stravovacích možností	právní způsobilosti	jiné	celkem	celkem osob	
Pohlaví	absolutně											
Muži	293 204	85 835	173 495	147 205	82 188	98 994	87 542	41 966	102 581	1 113 010	490 452	2,269
Ženy	342 555	95 799	219 239	262 005	90 344	95 895	98 263	34 463	90 351	1 319 914	525 096	2,514
Celkem	635 759	181 634	392 734	409 210	172 532	194 889	185 805	76 429	192 932	2 432 924	1 015 548	
Věkové skupiny	absolutně											
0-14	11 058	10 500	9 592	4 474	10 069	12 219	8 234	3 996	21 848	91 990	46 208	1,991
15-29	22 869	17 923	20 562	20 259	20 536	24 728	10 468	15 388	18 430	171 163	60 621	2,824
30-44	43 534	19 412	26 779	32 961	22 498	27 208	13 570	14 005	26 641	226 608	101 331	2,236
45-59	141 522	28 292	56 506	74 667	32 054	42 549	31 652	15 153	49 809	472 204	245 743	1,922
60-74	189 348	34 270	100 472	108 638	28 045	35 200	53 445	12 099	50 396	611 913	283 274	2,160
75+	226 176	71 097	178 017	167 123	59 007	52 333	59 121	15 532	25 552	853 958	276 744	3,086
Celkem	635 759	181 634	392 734	409 210	172 532	194 889	176 805	76 429	192 932	2 432 924	1 015 548***	2,396
Typ postižení**	absolutně											
tělesné	208 727	8 363	84 135	79 029	5 106	7 822	14 503	1 755	24 159	433 599	244 896	1,771
zrakové	3 296	13 083	4 310	4 660	4 252	1 337	320	503	3 435	35 196	17 119	2,056
sluchové	148	6 217	339	852	11 252	12 552	-	148	661	32 169	16 201	1,986
mentální	4 044	2118 260	16 777	17 871	22 147	25 140	5 477	18 929	5 773	134 418	33 920	3,963
duševní	2 253	11 525	10 694	20 622	18 490	27 186	2 347	8 227	9 420	110 764	44 251	2,503
vnitřní	123 842	10 599	60 900	76 201	8 553	13 375	63 649	3 673	96 393	457 185	278 771	1,640

VÝŽIVA A ZDRAVOTNÍ POSTIŽENÍ

- zdravotně postižení lidé jsou v riziku stejných výživových problémů jako celková populace
- přesto jejich obtíže mohou mít určitá specifika vztažená ke konkrétní diagnóze, která mohou různými způsoby výživu a výživový stav člověka značně ovlivňovat



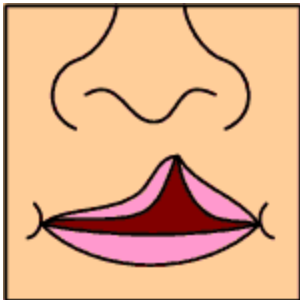
FAKTORY, KTERÉ MOHOU NEGATIVNĚ OVLIVŇOVAT VÝŽIVU A VÝŽIVOVÝ STAV

- Vrozené vývojové vady trávicího ústrojí
- Gastrointestinální poruchy
- Lékové interakce
- Nedostatek pohybu, poruchy hybnosti, imobilita
- Metabolické faktory
- Psychosociální a socioekonomické faktory

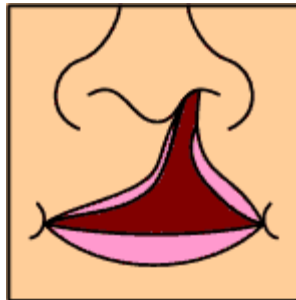
VROZENÉ VÝVOJOVÉ VADY GIT

- Rozštěpové vady obličeje – rozštěp rtu, čelisti a patra
 - **Rozštěp rtu**

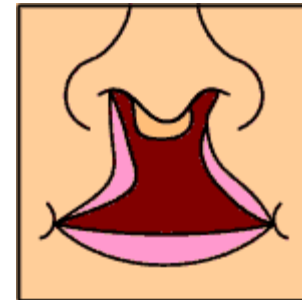
jednostranný neúplný



jednostranný kompletní

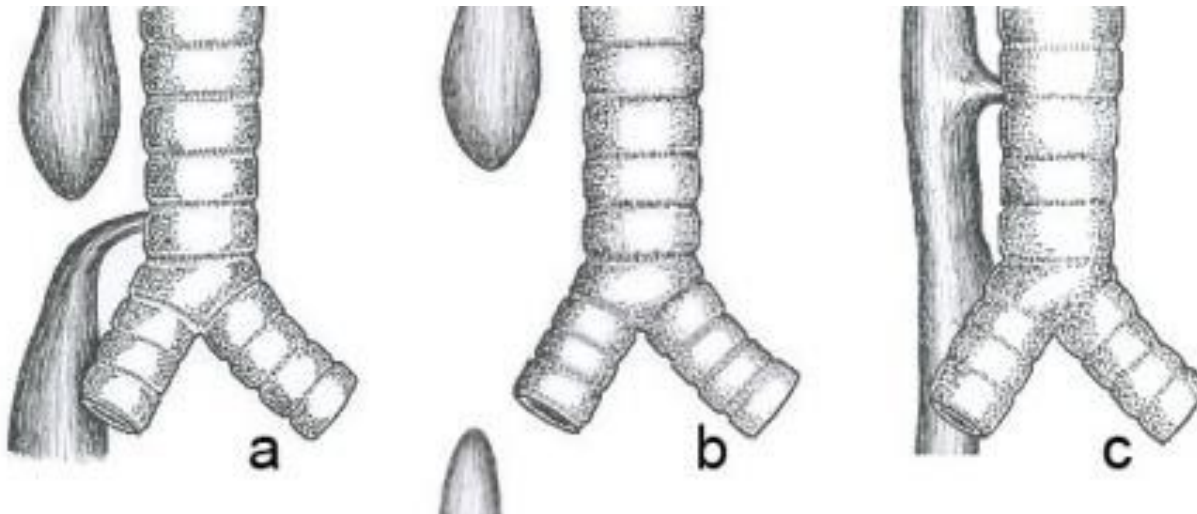


bilaterální kompletní



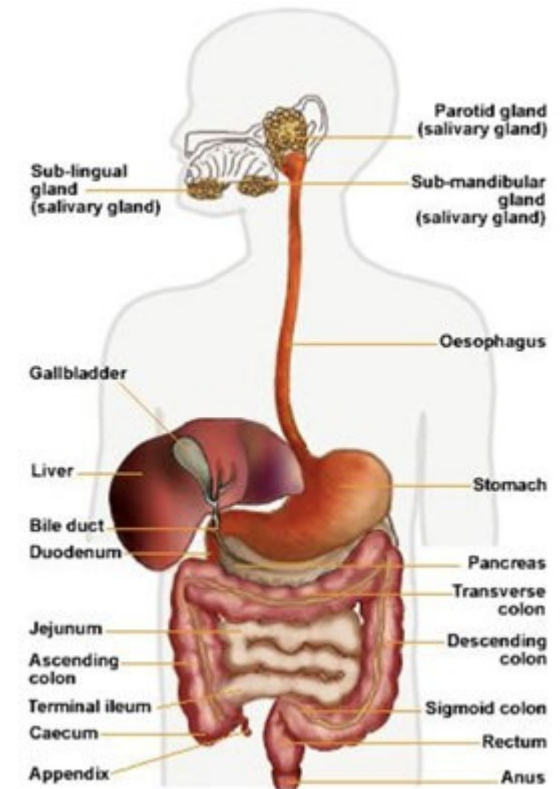
VROZENÉ VÝVOJOVÉ VADY GIT

- Atrézie a stenózy GIT
 - Atrézie jícnu



GASTROINTESTINÁLNÍ PORUCHY

- Orálně motorické dysfunkce
 - potíže se sáním,
 - žvýkáním,
 - polykáním
- Poruchy motility
 - ezofageální inkoordinace
 - dysfunkce dolního jícnového sfinkteru
 - zpožděné vyprazdňování žaludku
 - dysmotilita



LÉKOVÉ INTERAKCE

- Léky ovlivňující absorpci, metabolismus a exkreci nutrientů
- Léky ovlivňující chuť k jídlu a čich
- Léky způsobující suchost v ústech
- Léky dráždící GIT
- Léky ovlivňující činnost střeva
- Léky poškozující střevní mikroflóru
- ...



NEDOSTATEK POHYBU, PORUCHY HYBNOSTI, IMOBILIZACE

- Imobilizační syndrom
 - při dlouhodobém upoutání na lůžku
 - soubor negativních změn postihující všechny orgánové systémy
 - změny na kostech, kloubech i na svalech
 - ztráta chuti k jídlu
 - zácpa
 - snižuje se hodnota bazálního metabolismu
 - redukce sekrece žláz
 - katabolizmus a hypoproteinemie



PSYCHOSOCIÁLNÍ A SOCIOEKONOMICKÉ FAKTORY

- Psychosociální faktory
 - Sociální a komunikační bariéry
 - Izolovanost
 - Závislost na péči jiných osob
 - Psychická deprivace
- Socioekonomické faktory
 - Vyšší riziko nezaměstnanosti



PORUCHY VÝŽIVY A PATOLOGICKÉ ZMĚNY ORGANIZMU

- Podvýživa
- Deficity nutrientů
- Nadváha, obezita
- Poruchy růstu
- Onemocnění hromadného výskytu s neinfekční etiologií
- Zácpa
- Dekubity

KAZUISTIKY

A decorative graphic element consisting of a thick yellow horizontal bar that spans the width of the page. Below this bar, on the right side, there are several thin white horizontal lines of varying lengths, creating a stepped or layered effect.

KAZUISTIKA Č. 1

Chlapec s dětskou mozkovou obrnou

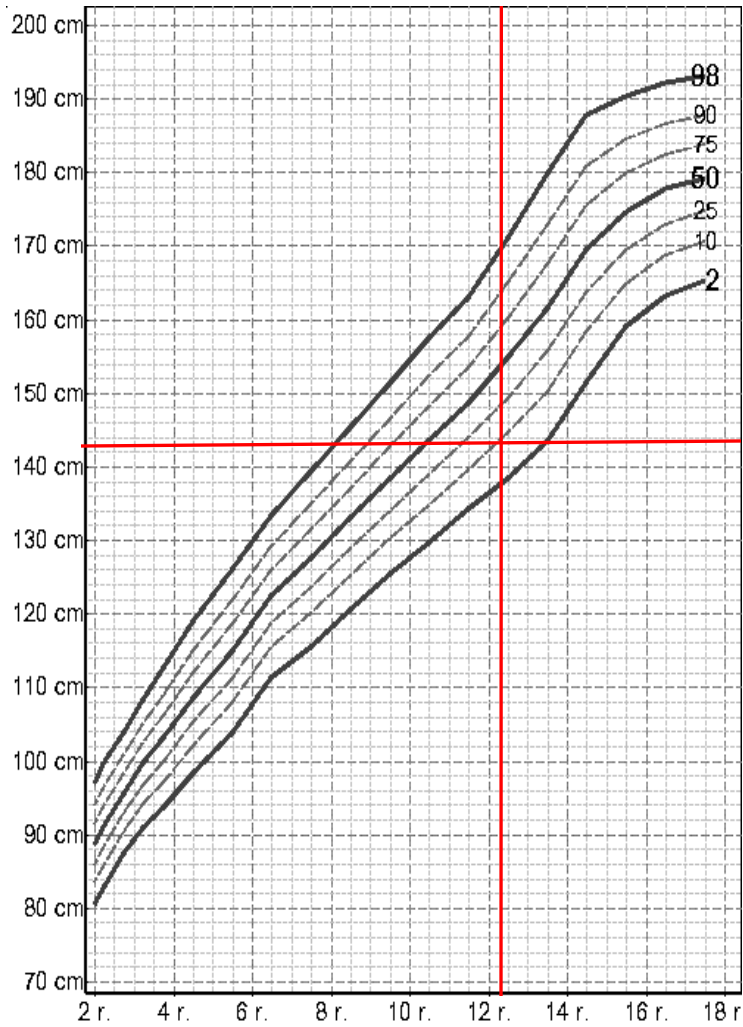
Základní údaje

- Vojta, 12 let a 6 měsíců, žák speciální základní školy
- Žije s matkou a sestrou v domě s pečovatelskou službou
- Výška 142 cm, hmotnost 35 kg, BMI 17,36

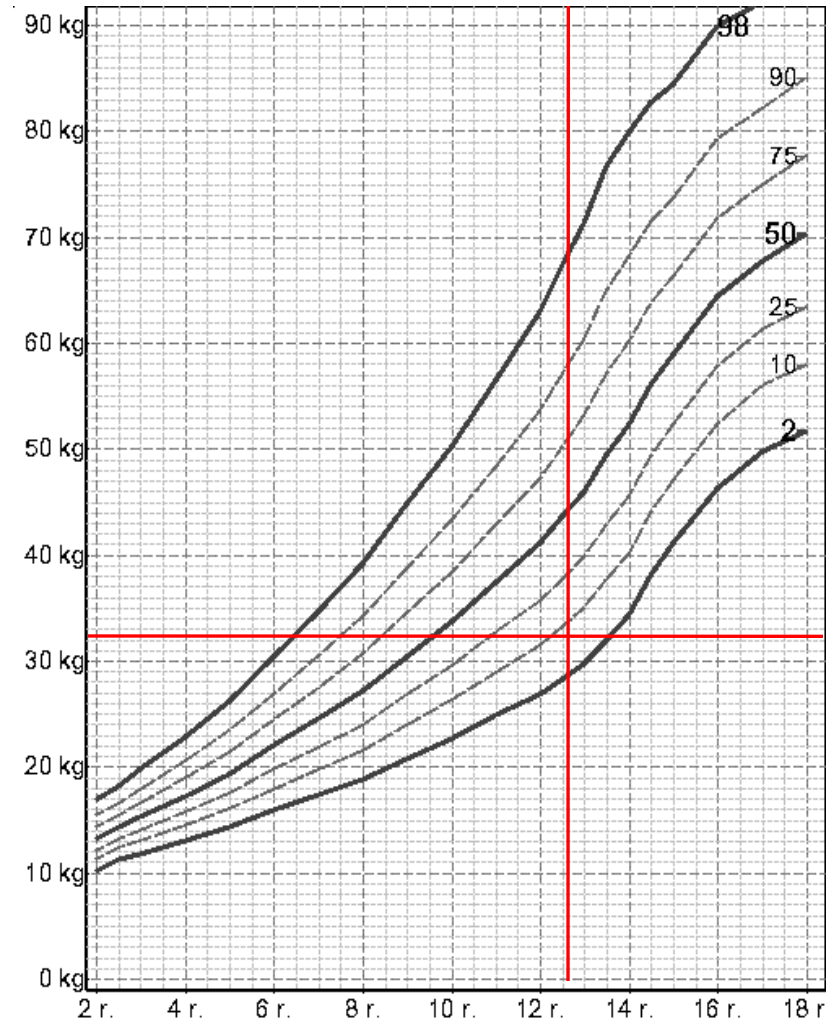
Osobní anamnéza

- Dětská mozková obrna, forma spastická, postižení všech čtyř končetin
- příčina perinatální, předčasný (na konci 27. týdne), překotný porod, poranění hlavičky dítěte s krvácením do mozku, přítomna hypoxie
- Epilepsie – v současnosti lékově korigovaná
- Oční vada – kortikální slepota, výpadky zorného pole jako nežádoucí účinek antiepileptické léčby
- Mentální deficit na úrovni středně těžké mentální retardace
- Alergie na vosí a včelí bodnutí
- Potíže s vyprazdňováním, chronická zácpa

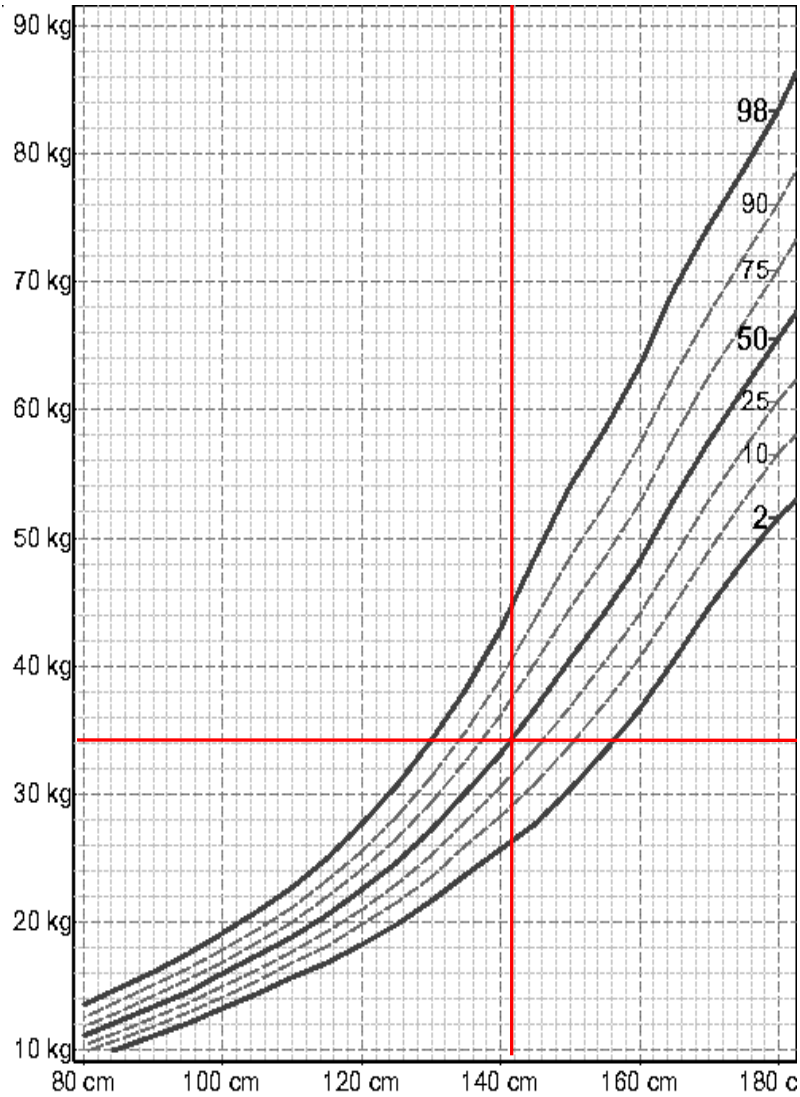
Tělesná výška chlapci 2-18 r.



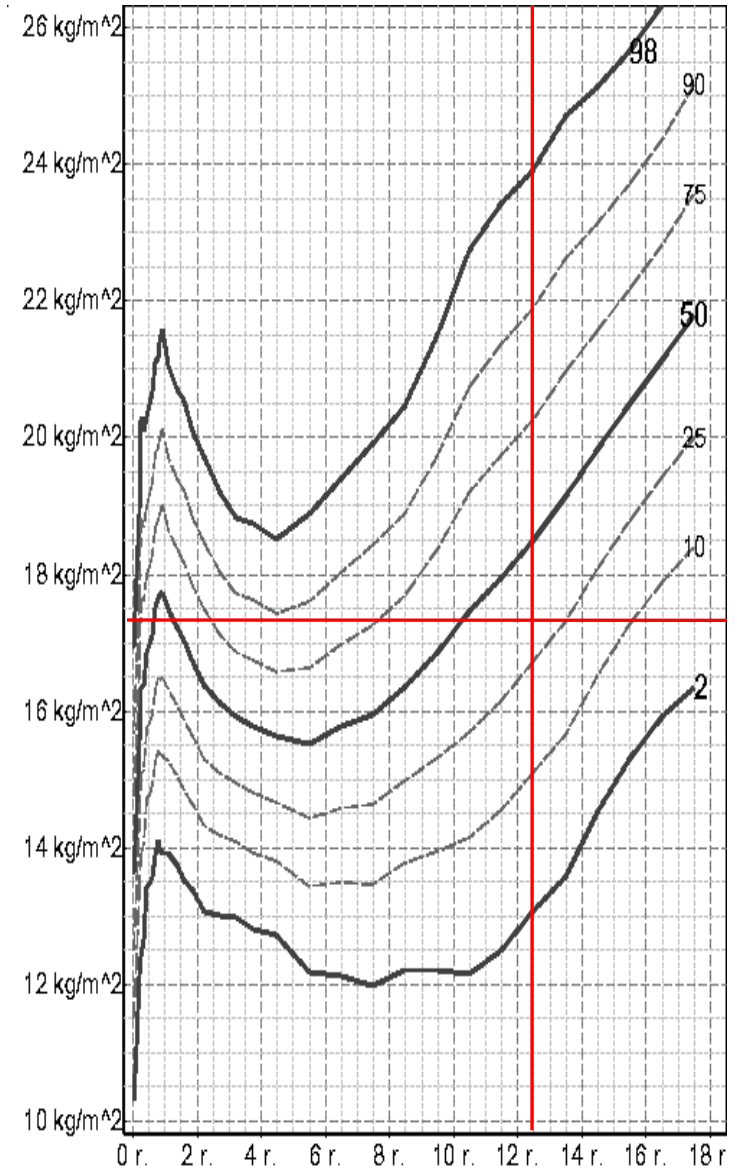
Tělesná hmotnost chlapci 2-18 r.



Hmotnost k výšce chlapci 3-15,5 r.



BMI chlapci 0-18 r.



Farmakologická anamnéza

- Orfiril long 300 mg, Sabril 500 mg, Dithiaden, Prednison, Lactulosa
- Doplnky výživy – Multitabs žvýkací tablety pro děti

Pohybová aktivita

- Vlivem těžší formy DMO postihující všechny čtyři končetiny spazmy a dyskinezemi, je chlapec dlouhodobě ležící, neschopný chůze, pohybuje se na vozíčku.

Výživa a stravovací návyky - obvyklý stravovací režim

- Snídaně 8:00-8:30
- Svačina dopolední 10:30
- Oběd 11:30-12:00
- Svačina odpolední 15:00-16:00
- Večeře 18:00-18:30

Výživa a stravovací návyky

- Chlapec již od narození trpí gastrointestinálními poruchami - potíže s polykáním, sáním, zvýšené slinění, porucha střevní motility.
- Po narození krmen mateřským mlékem (ne od vlastní matky), dále přechod na umělou výživu. V případě nemléčných příkrmů strava mixována do 9. měsíce, dále částečně rozmělněná, nakonec tuhá. Díky takřka klasické batolecí stravě se postupně naučil alespoň částečně polykat.
- V současnosti má potíže s rychlým polykáním při pití, při konzumaci polévky, pokrmů s rýží. Při konzumaci tuhých potravin jako třeba jablka musí být upozorněn, aby vše dobře rozkousal, jinak hrozí dušení. Kusové potraviny například rohlík, kousek chleba, sušenka sní sám. Oříšky se dusí – může je konzumovat jedině mixované. Neumí cucat bonbóny. Příjem stravy lžící zvládá pouze s pomocí, s příborem ne. S pomocí umí pít ze sklenky, z lahve a brčkem.
- Chuť k jídlu je dobrá, nejsou vyloženě potraviny, které by odmítal.
- Po ránu trpí suchostí v ústech, žízní – nežádoucí účinek antiepileptik.

Skladba výživy 1. den

- Snídaně: kukuřičné lupínky, polotučné mléko 200 ml, černý čaj s citronem a medem 200 ml
- Svačina: švestky 3 ks, ovocná šťáva 200 ml
- Oběd: uzená polévka s rýží, dušené kuřecí maso, těstovinový salát, Bebe sušenka, čaj ovocný 200 ml
- Svačina: rohlík, jablko, zmrzlina, voda 200 ml
- Večeře: párek v rohlíku, ovocný čaj 200ml
- krajíc chleba, Rama, paštika, salátová okurka, ovocný čaj 250 ml

Skladba výživy 2. den

- Snídaně: chléb s máslem, vařené vejce, kakao 200 ml (polotučné mléko + Granko), ovocný čaj 250 ml
- Svačina: broskev, ovocná šťáva 250 ml
- Oběd: hovězí vývar s nudlemi, segedínský guláš, 3 knedlíky, minerální neslazená voda 200 ml
- Svačina: Tvaroháček, piškoty asi 10-15 ks, pomerančový džus 200 ml, Kofila
- Večeře: krajíc chleba, rybí pomazánka, rajče, ovocný čaj s medem 250 ml

Hodnocení a výživová doporučení

- Chlapcův stravovací režim lze hodnotit jako pravidelný s relativně pestrým zastoupením jednotlivých potravinových skupin.
- S ohledem na dlouhodobé potíže se zácpou způsobené nedostatečnou pohybovou aktivitou a poruchami střevní motility, bych doporučila zvýšit příjem potravin bohatých na vlákninu.
- Místo klasického bílého pečiva častěji do jídelníčku zařadit celozrnné výrobky (např. celozrnné pečivo, müsli, ovesné vločky), dále luštěniny, navýšit počet porcí ovoce a zeleniny, ideálně alespoň 5 porcí ovoce a zeleniny denně v poměru 2:3 a také nezapomínat na denní příjem zakysaných mléčných výrobků jako jsou jogurty, jogurtové nápoje, zakysaná mléka, kefír, neboť tyto výrobky pozitivně ovlivňují činnost střev.
- Mléčné výrobky by bylo vhodné zařadit například k dopolední svačince, kde má chlapec po oba dva dny uvedeno pouze ovoce a nápoj.
- Na co je dobré si dát také pozor, jsou sladkosti a dále potraviny zpomalující činnost střeva (kakao, čokoláda, paštiky, pudinky...), které k zácpě mohou přispívat.
- Co se týká pitného režimu, lze jej zhodnotit jako dostatečný, chlapec dostává nápoj pravidelně ke každému jídlu i během dne mimo jídlo. Pitný režim v případě zácpy, je velice důležitým ovlivnitelným faktorem.

KAZUISTIKA Č. 2

Těžce zrakově postižený muž

Základní údaje:

- Muž J. B., 53 let, v invalidním důchodě
- Žije sám
- Nekuřák, abstinent
- Výška 172 cm, hmotnost 85 kg, BMI 28,73

Anamnestické údaje:

Rodinná anamnéza

- Otec – diabetes mellitus
- Matka – hypertenze, bércové vředy
- Bratr – hypertenze, zemřel v 50-ti letech na komplikace diabetu mellitu

Osobní anamnéza

- Astma
- Hypertenze, vysoká hladina cholesterolu
- Osteopenie
- Diabetes mellitus 2. typu (v současnosti dekompenzovaný), nejprve léčen perorálními antidiabetiky, nyní léčba inzulinem. Muž nevlastní glukometr, neboť díky zrakovému postižení by stejně nemohl kontrolovat hladinu glukózy v krvi.
- Komplikace diabetu – těžké oboustranné zrakové postižení, neuropatie, nefropatie
- Hraniční porucha osobnosti - výrazné změny nálad, potíže v mezilidských vztazích, dlouhodobý pocit prázdnoty

Farmakologická anamnéza (neúplná)

- Humulin N Cartridge, Lipanthyl, Flavobion, Sertralin, Ventolin, Beclomet easyhaler, Timonil retard, Calcii carbonici
- Doplnky výživy – lecitin

Pohybová aktivita

- Pohybovou aktivitu lze hodnotit jako velice nízkou, většinu dne spíše polehává, trpí únavou. Jedinou pravidelnou pohybovou aktivitou je chůze na oběd do nedaleké nemocniční jídelny.

Ekonomická situace

- Muž pobírá invalidní důchod, stěžuje si na nedostatek finančních prostředků

Výživa a stravovací zvyklosti

- Díky těžkému zrakovému postižení je muž odkázán v přípravě stravy (kromě oběda) na pečovatelku, každodenně (i o víkendu) svépomocí dochází na oběd do nemocniční jídelny. Mezi potraviny, které mu nechutnají, patří všechny druhy sýrů a rajčata.

Skladba výživy 1. den

- Snídaně (8:15 hodin): houska – bílé pečivo, salám vysočina 3 plátky, kyška
- Svačina (asi 10:00): bílý choceňský jogurt, Caro nápoj, jablko
- Oběd (12:00): polévka zeleninová, hovězí maso na zázvoru, houskový knedlík, ovocný čaj 250ml
- Svačina (16:00): houska, jablko, kyška
- Večeře (19:30): nudlová polévka
- 2. večeře (před spaním 21:00): nudlová polévka

Skladba výživy 2. den

- Snídaně (9:00): klasický rohlík, bílý jogurt
- Svačina (11:00): jablko, Caro nápoj
- Oběd (12:15): polévka s krupicí, vepřový plátek, špenát, bramborové placky 4 ks, ovocný čaj 250 ml
- Svačina (15:00): kyška, houska, jablko
- Večeře (19:00): gulášová polévka
- 2. večeře (21:00): chléb, máslo, salám Vysočina 4 plátky

Hodnocení a výživová doporučení

- Hodnocený jídelníček je sice pravidelný, nelze jej však hodnotit jako pestrý a různorodý, ale naopak jako velice jednotvárný a nedostatečný. Na jednotvárnost jídelníčku může mít vliv nedostatek finančních prostředků a závislost na péči jiných osob. Pestrost alespoň trochu zvyšuje denní docházení na oběd do nemocnice. Z hlediska doporučení je strava dosti chudá na zeleninu a celozrnné potraviny.
- Vzhledem k onemocnění diabetem (v současnosti dekompenzovaným) a přítomností nadváhy, je značně nevhodná konzumace bílého pečiva, mělo by být podle možností nahrazeno celozrnným pečivem, chlebem a dalšími celozrnnými produkty. K dalším potravinám, jejichž konzumace při diabetu je žádoucí, jsou luštěniny. Zcela nedostatečná je konzumace zeleniny, bylo by vhodné zařadit alespoň 3 porce denně. Konzumace pouze polévky k večeři při onemocnění diabetem, také není příliš vhodná, dle mého názoru s tímto příjmem muži hrozí riziko noční hypoglykemie. Vhodné by bylo doplnit alespoň pečivem. Zcela nedostatečný je dále pitný režim. Nejvhodnější by bylo vypít ke každému jídlu sklenku vody, hrníček čaje nebo jiného neslazeného nápoje.
- Strava při onemocnění diabetem léčeným inzulinem musí být pravidelná, s pravidelným rozdělením sacharidových potravin a sladěná s inzulinovou léčbou. Vzhledem k hypertenzi a vysoké hladině cholesterolu, je žádoucí do jídelníčku zařadit místo části živočišných tuků tuky rostlinné, vhodná je konzumace ryb a rybích produktů. Příkladem může být náhrada klasického másla za rostlinný margarín, náhrada salámu Vysočina rybičkami ve vlastní šťávě.

ZÁVĚR

- Problematika výživy zdravotně postižených jedinců je téma značně obsáhlé a rozmanité a rozhodně si zaslouží pozornost odborníků na výživu.
- Zdravotně postižené osoby se nacházejí v riziku stejných výživových problémů jako celková populace.
- Tyto potíže je vždy nutné řešit individuálně s ohledem na osobnost zdravotně postiženého člověka, konkrétní typ postižení, možná rizika a také komplikace zdravotního stavu.

DĚKUJI ZA POZORNOST

A decorative graphic element consisting of a thick yellow horizontal bar that spans the width of the slide. Below this bar, on the right side, there are several thin white horizontal lines of varying lengths, creating a stepped or layered effect.