

ZALECENIA DIETETYCZNE W SLA I SMA

Pacjenci z SLA/SMA często mają problemy z utrzymaniem masy ciała, trudności w połykaniu (dysfagia) i zwiększone zapotrzebowanie energetyczne z powodu pracy mięśni oddechowych. Dlatego dieta powinna być **wysokoenergetyczna, bogata w białko i łatwa do połykania**.

1. Kaloryczność i bilans

- Utrzymanie masy ciała lub lekkie zwiększenie masy ciała jest kluczowe.
- Często zaleca się **dodatkowe 300–500 kcal/dzień** ponad standardowe zapotrzebowanie.
- Wspomagająco można stosować **posiłki gęstoenergetyczne** i wysokobiałkowe suplementy.

2. Białko

- Zalecane: **1,2–1,5 g białka/kg masy ciała/dzień**, aby wspierać masę mięśniową.
- Źródła: chude mięso, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe, białko w proszku (jeśli dieta jest uboga).

3. Konsystencja pokarmów

- W przypadku dysfagii: dieta **miękką lub papkowatą**, unikać suchych, kruchych i trudnych do przełknięcia produktów.
- Płyny mogą być zagęszczane w zależności od stopnia trudności w połykaniu.

4. Tłuszcze

- Dieta może być **bogata w zdrowe tłuszcze** (oleje roślinne, awokado, orzechy), co pozwala zwiększyć kaloryczność bez zwiększania objętości posiłku.

5. Węglowodany

- Warto stawiać na **węglowodany złożone**, pełnoziarniste, warzywa i owoce w formie rozdrobnionej lub przecieranej, jeśli są problemy z przełykaniem.

6. Nawodnienie

- **6–8 szklanek płynów/dzień**, najlepiej w formie gęstych płynów lub zup kremów, w zależności od zdolności połykania.

Przykładowy 7-dniowy jadłospis dla osoby z SLA/SMA

Założenia: 5 posiłków dziennie (3 główne + 2 przekąski), konsystencja dostosowana do łatwego połykania, wysokokaloryczne i wysokobiałkowe.

Dzień	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
1	Owsianka na mleku z bananem, masłem orzechowym i miodem	Jogurt naturalny z musem owocowym	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym + pieczony łosoś puree z ziemniakami	Serek homogenizowany z owocami	Jajecznica na maśle, puree z batatów
2	Koktajl proteinowy z mlekiem, owocami i siemieniem lnianym	Budyń waniliowy z dodatkiem białka w proszku	Gulasz z indyka, puree z marchewki i ziemniaków	Mus jabłkowy z dodatkiem orzechów mielonych	Zupa krem z brokułów + twarożek z oliwą
3	Kasza manna na mleku z miodem i rozgniecionymi owocami	Koktajl jogurtowy z owocami i płatkami owsianymi	Filet rybny gotowany na parze, puree z groszku i ziemniaków	Jogurt grecki z musem truskawkowym	Omlet z warzywami na parze, puree z dyni

4	Smoothie z bananem, awokado, mlekiem i białkiem w proszku	Budyń czekoladowy (z dodatkiem mleka pełnotłustego)	Kurczak duszony w warzywach, puree ziemniaczano-marchewkowe	Serek homogenizowany z musem morelowym	Krem z soczewicy z oliwą, miękka bułka pszenną namoczona w zupie
5	Płatki owsiane na mleku z masłem orzechowym i cynamonem	Koktajl proteinowy z owocami	Zupa krem z kalafiora, pieczony dorsz, puree ziemniaczane	Mus jabłkowy z cynamonem	Jajka na miękko, puree z batatów i awokado
6	Kasza jaglana na mleku z musem owocowym i olejem lnianym	Jogurt naturalny z dodatkiem miodu i zmielonych orzechów	Pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym, puree z marchewki i ziemniaków	Koktajl owocowy z białkiem w proszku	Krem z pomidorów z grzankami namoczonymi w zupie, twarożek z oliwą
7	Omlet na mleku z serem i szpinakiem, puree z dyni	Budyń waniliowy z owocami	Łosoś pieczony, puree ziemniaczane, warzywa gotowane na parze	Jogurt naturalny z musem malinowym	Zupa krem z brokułów i kalafiora, miękkie kanapki z pastą jajeczną

Dodatkowe wskazówki dla Pacjentów z SLA/SMA:

- dodawanie **oleju, masła, awokado, masła orzechowego** do potraw zwiększa kaloryczność bez zwiększania objętości
- jeśli pacjent ma duże trudności z połykaniem, można wszystkie posiłki miksować na **konsystencję gładkiego kremu**
- zachowanie **częstych, małych posiłków** pomaga w lepszym przyjmowaniu kalorii i białka

WAŻNE!!!

1. **Dbłość o prawidłową podaż witaminy D.** Wzmacnia ona układ odpornościowy organizmu oraz wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i kostnego. Badacze sugerują także, iż prawidłowa podaż witaminy D może łagodzić przebieg SM. Źródłem witaminy D są: ryby morskie (łosoś, dorsz), owoce morza, tran, niewielkie ilości w przetworach mlecznych.
2. **Spożywanie produktów bogatych w kwasy omega-3 (EPA i DHA).** Wpływają one na m.in. poprawę funkcjonowania układu nerwowego, a dzięki temu (prawdopodobnie) łagodząco w objawach stwardnienia rozsianego. W dużych ilościach znajdziemy je w rybach (makrela, łosoś atlantycki, śledź, halibut, szprot), owocach morza (krewetki, ostrygi, małże) czy w olejach (lniany, rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek).
3. **Dbłość o odpowiednią podaż witaminy B12.** Znajdziemy ją w m.in. produktach pochodzenia zwierzęcego (drób, mięso królika, świeży śledź) oraz w niewielkich ilościach w świeżym mleku i jego przetworach. Zbyt niska podaż tej witaminy może objawiać się ataksją, zaburzeniami psychotycznymi oraz neuropatią.
4. **Włączenie do diety produktów będących źródłem folianów.** Ich obecność w diecie jest niezbędna do syntezy DNA oraz właściwego funkcjonowania układu nerwowego. Zawierają je m.in. intensywnie zielone warzywa (szpinak, brokuły, szparagi, sałata, kapusta włoska), produkty zbożowe z pełnego

ziarna, owoce (banany, pomarańcze) oraz nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycyca, fasola, bób).

5. **Dbalność o odpowiednią podaż witamin antyoksydacyjnych, do których należą witaminy A, C oraz E.** W dużych ilościach znajdziemy je w warzywach (natka pietruszki, papryka czerwona, brukselka, szpinak, kalafior, kapusta) oraz owocach (czarne porzeczki, borówki, truskawki, poziomki, nektarynki czy awokado).

