



Šola za novo obolele osebe s KVČB

Eva Peklaj

Klinični oddelek za gastroenterologijo UKC Ljubljana je 06. januarja 2014 v sodelovanju z Društvom za KVČB pripravil šolo za bolnike z novo odkrito kronično vnetno črevesno boleznijo kot sta Crohnova bolezen in ulcerozni kolitis.

V knjižnici gastroenterološke klinike se nas je zbralo približno 20 bolj ali manj na novo obolelih ali njihovih svojcev, deležni pa smo bili nemalo spodbudnih besed, pri čemer velja morda izpostaviti že poziv prve predavateljice dr. Nataše Smrekar: »Ne obupajte!«.

Dr. Smrekar je predstavila KVČB na splošno, pri čemer je poudarila, da so šola na prvem mestu organizirali zato, ker v ambulanti pogosto ni časa za daljši pogovor med zdravnikom in pacientom. Poudarila je, da se s to boleznijo da uspešno živeti, kot dokaz služijo nekateri znani obrazi kot ameriška predsednika J.F. Kennedy in D.E. Eisenhower, pop pevka Anastasia in televizijska zvezdnica Shannen Doherty. Povedala je, da število obolelih za KVČB narašča, predvsem v razvitejših državah in v mestih, pojasnila pa tudi, da se lahko zdravijo samo posledice bolezni, saj njenega vzroka na poznamo, čeprav je že jasno, da gre za kombinacijo imunskega odziva, genov in okolja. Opozorila je na izvenčrevesne znake bolezni, pojasnila pa je, da je KVČB zelo nepredvidljiva bolezen, ki pri vsakem posamezniku poteka drugače, prav tako se lahko pri istem posamezniku med potekom obnaša zelo različno. V nadaljevanju je naštel in na kratko opisala različne preiskave za odkrivanje bolezni oz. zagonov bolezni, med njimi tudi preiskavo – odkrivanje kalprotektina v blatu, ki naraste še preden pride do kliničnih znakov bolezni. Dotaknili smo se tudi zdravljenja ter morebitnih zapletov samega zdravljenja. Še posebej je poudarila nujnost jemanja predpisanih zdravil, saj lahko v primeru nejeemanja nastane nepopravljiva škoda. Cilj zdravstvene stroke je doseči polno remisijo.

Nato nas je nagovorila dietetičarka Eva Peklaj in nam osvetlila vprašanje prehranjevanja ob bolezni, s katero se soočamo. Izpostavila je razliko med akutno fazo bolezni in remisijo, saj so v akutni fazi prehranske potrebe večje, hkrati pa je prebava hrane otežena. Prav tako se lahko pojavi intoleranca na določena hranila, kot je na primer laktoza, vendar so v trgovinah na voljo tudi mleko in mlečni izdelki brez laktoze.

Poudarila je, da naj bi v akutni fazi aktivni ljudje vnesli 30-35 kcal/kg telesne teže/dan, ležeči 20-25 kcal/kg telesne teže/dan, podhranjeni pa še 25% več. Pri bolnikih KVČB lahko pride do malnutricije (nedohranjenost, podhranjenost) ali anemije (slabokrvnosti) in zato mora biti prehranska podpora individualna, saj ima vsak posameznik v fazi zagona različne potrebe. Splošnih prehranskih priporočil namreč ni, obstaja pa možnost hranjenja z enteralno ali parenteralno prehrano. Dotaknili smo se tudi napitkov, kot so Ensure, Prosure, Forticare, Fresubin ipd., ki jih bolniku predpiše gastroenterolog – v tem primeru polovico zneska krije zavarovalnica. Priporočljivi so tudi pred operacijo (pitje po požirkih, 2 napitka na dan deset dni pred operacijo). Ker pri bolnikih KVČB ob diareji ter bruhanju lahko pride do dehidracije, je Eva Peklaj izpostavila nujnost nadomeščanja izgubljene tekočine in mineralov. V tem primeru ne smemo piti kofeina; v lekarni lahko kupimo prašek za rehidracijo, v trgovini za športnike pa izotonične napitke kot isostar, gatorade (a lahko povzročijo težave), lahko si pa pomagamo sami (zavremo 1l vode, dodamo čajno žličko soli, sodo bikarbono, ter malo soka za okus).

Kar se tiče načina priprave hrane so najbolj primerni dušenje, kuhanje in pečenje v foliji, hrano pa je treba dobro prežvečiti. Meso naj bo pusto, ne mastno, uživamo naj več čim več rib, ki naj bodo v lastnem soku, ne v olju. Ker polnozrnatni izdelki pospešujejo prebavo, je treba biti previden, enako velja za sveže sanje in zelenjavo, suho sadje, ki imajo veliko vlaknin, pozorni pa moramo biti tudi pri uživanju marmelad in sadnih sokov, saj lahko vsebujejo veliko sladkorja. Načeloma se ne priporoča ohrovt, stročnic, gob, zelja, pora, fruktoznega sirupa, oreščkov, svežega sadja in zelenjave (v akutni fazi), vsekakor pa tu ni nekega "recepta", saj je vsak bolnik edinstven in mora vsak ugotoviti, kaj mu ustreza in kaj ne. Ko je bolezen v remisiji, se je najbolje držati načel zdrave prehrane, kakršna izhaja iz verjetno modela prehranskega krožnika. Načeloma lahko v fazi remisije v 48 urah v hrano vključimo le eno novo živilo, po zaužitju pa beležimo prehranski dnevnik, da vidimo, ali telesu ustreza ali ne. Eva Peklaj je omenila tudi glutamin – gre za aminokislino, ki hrani črevesne celice in s tem omogoča obnovo črevsne sluznice. Uživalo naj bi se ga 3x na dan po 1 veliko žlico (3x 10g). Dotaknili smo se tudi

probiotikov in prebiotikov, omega 3 (delujejo protivnetno) in omega 6 (delujejo vnetno) maščobnih kislin. Predvsem pa ne smemo pozabiti na telesno dejavnost, saj s tem poskrbimo za boljše počutje.

Po spoznavanju prehranskih potreb pri KVČB smo prisluhnili še psihoterapevtki Ingrid Plankar, ki nas je znova opomnila, da ne smemo izgubiti upanja in optimizma. Na predavanju je poudarila pomen psiholoških dejavnikov, ki vplivajo na pojav in potek bolezni, izpostavila je tudi pogoste karakteristike oseb, ki zbolijo za KVČB.

Med prisotnimi je bila tudi Mateja Saje predsednica Društva za KVČB. Mateja Saje je predstavila društvo, njegovo spletno stran in njegove dejavnosti - redno druženje po sekcijah, akcijo izbiranja naj stranišča, akcijo ozaveščanja javnosti "Trenutno odsoten – hvala za razumevanje". Dne 19. 5. je tudi svetovni dan KVČB, ki je posvečen ozaveščanju o bolezni po celem svetu. Društvo obeležuje ta dan z različnimi aktivnostmi, ki so razporejene preko več dogodkov v mesecu maju. Poudarila je, da se je kronoFON – telefonska linija za pomoč na področju KVČB, zelo dobro obnesel, prejeli so že okoli 600 klicev. Deluje med ponedeljkom in petkom med 16. in 20. uro, svetovalci pa so člani društva za KVČB. So prostovoljci, ki so usposobljeni za delo na kronoFONU. Pomembno je, da ima društvo čim več članov, saj z večjim članstvom društvo na razpisih lažje pride do sredstev, ki jih potrebuje za izvajanje množice programov, ki imajo en sam cilj – izboljšati kakovost življenja bolnikov oz. oseb s KVČB. Društvu lahko tudi donirate del dohodnine (<http://www.dobrodelen.si/>).

Med predavanji in po njih so potekale debate, o prehrani, zdravilih. Tako so bolniki po štirih urah oboroženi z novim znanjem, predvsem pa opogumljeni, da ni treba, da bi bili v bolezni sami odšli domov. S seboj so odnesli tudi priročnik, poln koristnih podatkov glede bolezni, in prehranski dnevnik, ki jim bosta v pomoč pri vsakodnevnem soočanju z boleznijo, glasilo Kronček ter letak za kronoFON.