



Nadaljevalna šola za osebe s KVČB delavnica "Prehrana pri KVČB"

Lojze Rušt

Šola za odrasle osebe s KVČB je potekala v Rogaški Slatini in sicer v hotelu Sava v času od 19. do 22. marca 2015. Tema šole je bila **»Prehrana pri bolnikih s KVČB«**. Organizirana je bila za tiste bolnike, ki so že obiskovali začetno šolo lansko leto ali pa še kako leto prej. Pri nas, bolnikih s KVČB, je prehrana izrednega pomena, zato smo z velikim zanimanjem prisluhnili vsem predavateljem.

Četrtek, 19.03.2015

Po popoldanskem prihodu in namestitvah po sobah smo se zbrali v predavalnici, kjer sta nas pozdravila Mateja in Dušan. Predstavila sta nam program te šole, oziroma delavnice, obenem pa tudi oba prva predavatelja. Z nami sta bila Matic Koželj, dr. med., special. gastroenterolog in Gregor Novak, dr. med., special. gastroenterolog

Najprej nam je Matic Koželj, dr. med., special. gastroenterolog predaval na temo **»Splošno o prebavilih in prebavi«**. Predavanje je bilo izredno zanimivo in predstavljeno na nam razumljiv način. Obrazložil in predstavil je ves prebavni trakt od vnosa hrane v usta in pa do izločanja blata. Med in po predavanju smo mu postavili kar nekaj zanimivih vprašanj, na katera nam je z veseljem odgovarjal. Marsikaj nam je do sedaj neznanega pojasnil glede delovanja in funkcije določenega organa.

Drugo predavanje prvega dne je imel Gregor Novak, dr. med., special. gastroenterolog. Tema tega predavanja je bila **»Anemija pri bolnikih s KVČB«**. Poudaril je, da je anemija ali slabokrvnost pri bolnikih dokaj pogost pojav. Anemija je stanje pri katerem se zmanjša število eritrocitov ali koncentracija hemoglobina v krvi. Eritrociti vsebujejo hemoglobin, kateri omogoča prenos kisika iz pljuč po vsem telesu. Če pride do zmanjšanja eritrocitov, posledično pride do nezadostne oskrbe tkiv s kisikom. Zaradi tega se pojavijo različni simptomi kot so utrujenost, brezvoljnost, glavobol, omotičnost in vrtoglavica. Poudaril je, da je anemija izredno pogosta pri ženskah. Vzroki za to so različni. Lahko je pomanjkanje železa, kronična izguba krvi (krvavitve), pomanjkanje vitamina B 12 in folne kisline. Razloži tudi, da lahko do anemije pride zaradi avtoimunskih reakcij, zaradi pomanjkanja eritropoetina – to je hormon, ki ga izločajo ledvice in omogoča proizvodnjo eritrocitov v krvi. Opozoril nas je, da če že pride do anemije jo je potrebno zdraviti. Na podlagi laboratorijskih testov terapijo predpiše zdravnik. Da pa do anemije ne bi prišlo, lahko veliko naredimo sami z ustrezno prehrano in z dodatki vitaminov in mineralov. Najpomembneje je, da v telo vnesemo dovolj železa, vitamina B 12 in folne kisline, vitamina B 6 in B 2, vitamina C in baker. Razloži nam v katerih živilih se nahajajo našteti vitamini in minerali. Objasni nam, da je v lekarnah na voljo kar nekaj pripravkov, tudi brez recepta, ki so priporočljivi za zdravljenje slabokrvnosti ali anemije. Svoje predavanje konča z odgovarjanjem na naša vprašanja.

Po že težko pričakovani večerji smo se še enkrat zbrali v predavalnici. Sledila je naša predstavitev. Ker nas je bilo kar nekaj, ki se še nikoli nismo srečali, je vsak povedal nekaj o sebi in o svojih pričakovanjih o šoli oziroma delavnici. Mira nam je razdelila listke z našimi imeni, katere smo imeli kasneje na mizah, da smo se bolje spoznali. Tudi tokrat ni šlo brez njenih listkov, na katere je za vsakega posebej napisala dobro misel za dobrodošlico.

Petek, 20.03.2015

Petkovo jutro smo začeli z jogo, sproščanjem in razgibavanjem naših teles.

Po zajtrku je sledilo že prvo predavanje. Med nas je prišla Barbara Janaškovič, diplomirana dietetičarka, sicer tudi bolnica s Chronovo boleznijo in stomo ter članica našega društva. Tema njenega predavanja je bila **»Prehrana pri KVČB«**. Najprej nam je pojasnila obe vrsti bolezni pri KVČB in sicer Chronovo bolezen in ulcerozni kolitis. Izpostavila je razliko med remisijo in akutno fazo bolezni. Med akutno fazo bolezni so prehranske potrebe večje, obenem je pa prebava hrane težja. Opozorila nas je, da se lahko pojavi intoleranca na določena hranila kot je laktoza. Ravno tako lahko pride pri bolnikih do podhranjenosti in slabokrvnosti. Razložila nam je možnosti hranjenja z enteralno in parenteralno prehrano. Kadar z normalno prehrano ne moremo zaužiti dovolj hranil si pomagamo s hranilnimi raztopinami, katere vmešamo v tekočino ali drugo hrano, ki pa ne sme biti toplejša od telesne temperature. Glede parenteralne prehrane nam je povedala, da le ta poteka mimo prebavnega trakta. To pomeni, da se v telo vnašajo vse življensko pomembne sestavine po intravenozni poti (po žili – veni). To je potrebno takrat ko prebavne poti ne delujejo več. Po končanem predavanju nam je posvetila še nekaj časa in odgovarjala na naša vprašanja in povedala svoje izkušnje zdravljenja.

Sledil je krajši odmor za kavico in rogljiček. Zatem nam je predsednica društva bolnikov s KVČB Mateja Saje predstavila društvo, njegovo delovanje in poslanstvo. Predstavila je tudi bolj obširno plan dela društva v letu 2015. Navedla nam je pomembnejše datume in dogodke, ki si bodo sledili tekom letošnjega leta.

Po popoldanskem odmoru, ki smo ga udeleženci šole izkoristili za kosilo, sprehod ali pa za kopanje v hotelskem bazenu je sledilo predavanje dietetičarke Eve Peklaj, univ. dipl. ing. živ. teh. Tema njenega predavanja je bila **»Prehrana v posebnih primerih«**. Predstavila nam je pomen in način prehranjevanja v primerih naše bolezni. Posebej se je osredotočila na prehranjevanje v akutni fazi bolezni in v remisiji. Predvsem je poudarila, da naj bi bolniki v akutni fazi vnesli več kcal v telo (30 – 35 kcal na kg telesne teže) kot ležeči (20 – 25 kcal na kg telesne teže), podhranjeni pa še četrtno več. Splošnih prehranskih navodil pri tej bolezni ni. Predvsem mora vsak posameznik ugotoviti kaj lahko zaužije in kaj ne. Pri pripravi hrane je najbolj primerno dušenje, kuhanje in pa pečenje v foliji. Najpomembnejše ob vsem tem pa je, da moramo hrano zares dobro prežvečiti. Omenila je tudi različne napitke, katere bolniku predpiše gastroenterolog. Pozorni moramo biti tudi na polnozrnat izdelke, suho sadje in vso hrano katera vsebuje veliko vlaknin ker pospešujejo prebavo. Poudarila je, da moramo ob hudi driski ali bruhanju nadomestiti izgubljeno tekočino in minerale, da ne pride do dehidracije. Če slučajno pride do dehidracije si pomagamo tako, da zavremo en liter vode, dodamo žličko soli in sladkorja in počasi pijemo. Razložila nam je, kako ravnati v primeru če se pojavi intoleranca na določena hranila, kaj so probiotiki, prebiotiki, glutamin, omega 3 in omega 6 maščobne kisline. Da bo naše počutje boljše ne smemo pozabiti na našo telesno dejavnost. Sledila so še naša vprašanja na to temo.

Po večerji smo se družili ob glasbi in v bazenu.

Sobota, 21.03.2015

Da bo dan minil v čim boljši kondiciji, smo ga začeli z jutranjo jogo in malo gimnastike.

Polni pričakovanj, kako bo potekalo sobotno predavanje in priprava obrokov v kuharski delavnici, smo se po zajtrku zbrali v predavalnici. Čakala nas je že gospa Marija Kočevar, lastnica trgovine z zdravo prehrano in strokovnjakinja za makrobiotiko. Sledilo je kratko predavanje na temo **»Priprava zdravega obroka pri KVČB«**. Osredotočila se je na pripravo zdrave hrane in predvsem na uporabo začimb, katere zelo blagodejno vplivajo na potek bolezni bolnikov s KVČB. Čez čas smo se odpravili v osnovno šolo Rogaška Slatina, kjer nam je bila na voljo kuhinja za pripravo naših obrokov. Ogledali smo si vse sestavine iz katerih smo kasneje pripravili jedi in sladico. Razdelili smo se v pet skupin in vsaka s svojim receptom je pričela s pripravo. Rezalo se je,

sekljalo, lupilo, gnetlo, pražilo in peklo v pečici. Med tem so neprestano deževala vprašanja kako, koliko, kdaj, zakaj... Sledijo odgovori gospe Marije in tudi že prve vonjave. Ko je bilo vse skuhanje je vsak poizkusil vse jedi, seveda s komentarjem. Nekdo bi nekaj dodal, drugi odvezel tretjemu je vse v redu... Taki pač smo, kajti vsak ima drugačen okus. Po končani degustaciji naših jedi se počasi sprehodimo nazaj do hotela.

Po prostem popoldnevu, kolikor ga je pač ostalo je sledila večerja in kasneje druženje ob glasbi.

Nedelja, 22.03.2015

Ker smo začeli zgodaj s predavanjem nismo imeli jutranjega sproščanja z jogo. Takoj po zajtrku je sledilo predavanje Petre Globočnik, dipl. med. sestre, ki med drugim vodi šole hujšanja, zdravega prehranjevanja in gibanja. Njena tema predavanja je bila **»Zen hranjenje«**. Predstavila nam je temeljna načela za izbiro zdravega sloga prehranjevanja s poudarkom na pravilni izbiri in pripravi živil, prilagajanju letnim časom in telesnim sposobnostim. Med drugim smo se seznanili tudi z jin in jang prehrano katera nam zagotavlja optimalno zdravje. Naštela nam je katera živila so jin in katera jang. Spoznali smo Qi (chi) energijo, ki jo pogosto prevedemo kot naravno energijo, življensko silo ali pretok energije. Sledilo je kup vprašanj in zanimivih odgovorov.

Zaključek

Neverjetno hitro so minili dnevi našega srečanja s starimi in novimi prijatelji. Še zadnjič smo se zbrali v predavalnici, povedali vsak svoje mnenje in vtise te šole. Sledilo je še ocenjevanje predavanj in predavateljev, katerim smo se vsakemu posebej zahvalili po njihovem predavanju. Tudi tokrat ni šlo brez podelitve diplom za uspešno opravljeno šolo in pa skupinsko fotografijo za lep spomin na naše druženje. Zahvalili smo se Mateji in vsem, kateri ji pomagajo in se trudijo, da smo lahko deležni takih srečanj. Z objemom, željami po čim boljšem zdravju in upanju na ponovno srečanje smo se zadovoljni razšli.