



## Šola za novo obolele osebe s KVČB

Henrik Lutz

V Splošni bolnišnici Celje smo 19.05.2015, ob svetovnem dnevu KVČB, v organizaciji Društva za KVČB poslušali predavanja za bolnike z novo odkrito kronično črevesno boleznijo, ki sta Crohnova bolezen in ulcerozni kolitis.

V kletni predavalnici klinike se nas je zbralo 10 na novo obolelih v zadnjega pol leta. Poslušali smo štiri predavanja o KVČB. Predavateljice so bile zdravnica gastroenterologije Dr. Renata Šibil, dietetičarka Eva Peklaj, psihoterapevtka Dr. Ingrid Plankar in Mateja Saje predsednica Društva za KVČB.

Dr. Renata Šibil je predstavila splošne značilnosti bolezni. V številkah nam je prikazala prevalenco pojavnosti bolezni in koliko je obolelih v Sloveniji. Povedala je, da število obolelih za KVČB narašča, 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. Dotaknili smo se tudi zdravlil ter morebitnih zapletov. Še posebej je poudarila nujnost jemanja predpisanih zdravlil, saj lahko v primeru nejeemanja nastane nepopravljiva škoda. Cilj zdravstvene stroke je doseči polno remisijo. Trenutno nas je v Sloveniji od 6-7 tisoč obolelih.

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 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 enetralno 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 mnogo bolnikov teh napitkov ni poznalo, se je pojavila ideja, da bi na naslednjo šolo prinesli nekaj teh napitkov, da jih poskusijo. Ker pri bolnikih KVČB ob diareji ter bruhanju lahko pride do dehidracije, je dr. Peklaj izpostavila nujnost nadomeščanja izgubljene tekočine in mineralov. V tem primeru ne smemo piti kofeina; v lekarni lahko kupimo prašek za rehidracijo, v trgovini napitke kot isostar, gatorade (a lahko povzročijo težave), lahko si pa pomagamo sami (zavremo 1l vode, dodamo čajno žličko soli, sladkor).

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 suho sadje, ki ima 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 (v akutni fazi), vsekakor pa tu ni nekega "recepta", saj je vsak bolnik poseben 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 nam vsem dobro znanih prehranskih piramid. Načeloma lahko v fazi remisije v 48 urah v hrano vključimo le eno živilo, po zaužitju pa beležimo prehranski dnevnik, da vidimo, ali telesu ustreza ali ne. Ga. Peklaj je omenila tudi glutamin – gre za aminokislino, ki deluje protivnetno. Lahko se jo kupi tudi v Sloveniji, pri čemer je potrebno paziti, da je 100%. Uživati 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 nam je predstavila psihološki vidik vzrokov nastanka bolezni. To je stres, ki pospeši nastanek bolezni. Predlagala nam je posvetovanje s psihoanalitikom, da prodremo do dna vzrokov za stres in naš čustveni odziv nanj, ter na splošno

razumevanje in prepoznavanje čustev. Na predavanju je izpostavila je tudi pogoste karakteristike oseb, ki zbolijo za KVČB. To so predvsem osebe, ki imajo preoblastne matere – tako imenovane bogomoljke. To si mame, ki morajo imeti vse pod nadzorom so čustveni hladne in odtujene, moža pa obravnavajo kot še enega otroka. Govorila pa je tudi o tem da je potrebno izražati čustva, ker sicer potlačena jeza vodi v psihološke težave kot je občutek sramu in napade panike.

Sklop predavanj je zaključila Mateja Saje iz Društva za KVČB. Mateja 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 na možnost uporabe kronoFONa – telefonska linija za pomoč na področju KVČB, ki nudi informacije in podporo preko telefona za osebe, ki so zbolele za KVČB in njihove bližnje. 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/>).

Za domov smo prejeli mapo s publikacijami, ki jih je pripravilo društvo. Ta vsebuje splošni opis društva in pristopno izjavo, priročnik za obolele, prehranski priročnik in prehranski dnevnik s katerim ugotavljamo na katera živila smo občutljivi, knjižico ki je bila izdana ob deseti obletnici delovanja društva, prilogi Vive in Kronček – revija Društva za KVČB ter beležko in pisalo. Predavanja smo preživeli v prijetnem sproščenem in pogovornem vzdušju, vmes pa smo se tudi malo posladkali s čokoladnimi muffini.