



Poročilo šole delavnice »Prehrana pri KVČB« 11.5. – 14.5.2017

Mateja Erker in Nives Zlatar

Med 11. in 14. majem 2017 je v hotelu Sava potekala nadaljevalna šola za osebe s KVČB v Rogaški Slatini. Tema delavnic je bila »Prehrana pri KVČB«. Delavnic smo se udeležili tisti, ki že imamo opravljeno začetno šolo. Prehrana za bolnika s KVČB igra pomembno vlogo, zato smo željni novih znanj z veseljem prisluhnili predavateljem.

Četrtek, 11. maj 2017

Po prihodu in prijavi v hotelu smo se namestili po sobah. Nato je sledilo prvo predavanje na temo: Splošno o prebavilih in prebavi, ki ga je predaval Matic Koželj dr. med., special. gastroenterolog. Dr. Koželj nam je osvežil znanje o značilnostih KVČB-ja ter predstavil ves prebavni trakt. Sledilo je predavanje Gregorja Novaka, dr. med., special. gastroenterolog z naslovom: Anemija pri KVČB. Izvedeli smo da sta anemija in slabokrvnost dokaj pogost pojav pri bolnikih s KVČB. Anemijo delimo glede na trajanje, koncentracijo hemoglobina ter način nastanka. Pri osebah s KVČB nastane zaradi pomanjkanja železa ali pa zaradi kroničnega vnetja. Lahko pa tudi kot kombinacija obeh razlogov. Pojasnil nam je, da vitamin C zelo pomaga pri absorpciji železa ter navedel nekaj hrane, bogate z železom. Opozoril nas je, da v kolikor smo anemični, moramo to stanje nujno zdraviti. Sami si lahko pomagamo, da uživamo hrano bogato z železom, pazimo na zadosten vnos vitamina B, folne kisline in vitamina C. Svoje predavanje je zaključil z odgovori na naša vprašanja.

Ga. Meta Rezar je nato pripravila spoznavanje udeležencev delavnice. Vsak udeleženec je povedal nekaj o sebi ter o svojih pričakovanjih na delavnici. Nato je sledila težko pričakovana večerja in druženje.

Petek, 12. maj 2017

Jutro smo pričeli z razgibanjem in prebujanjem na jogi.

Po zajtrku je že sledilo prvo predavanje z naslovom: Splošno o zdravi prehrani, predavateljica Ane Jakopin, dr. med., spec. Pojasnila nam je, da je zdrav življenjski slog sestavljen iz več komponent in sicer iz prehrane, telesne dejavnosti, odnosov, spanja, obvladovanja bolezni in razvad, okolja ter odgovornosti. Dotaknili smo se tudi sestavin prehrane in spoznali v kateri hrani najdemo določene skupine živil. Predavateljica nam je tudi pojasnila kako je pomembna higiena pri pripravi hrane. Po končanem predavanju smo imeli na voljo prost popoldan. Ker je bilo vreme na naši strani se nas je večina odločila, da čas preživimo na prostem. Tako so se nekateri odpravili na sprehod po Rogaški Slatini, drugi pa smo se zapeljali do Jelenovega grebena na izlet. Obiskali smo tudi menihe v samostanu, kjer so nam svetovali pri izbiri čajev. Izpustili nismo niti čokoladnice. Po kosilu smo se zopet dobili v predavalnici, kjer je sledilo predavanje Zen hranjenje, Petre Globočnik, d.m.s. Spoznali smo Qi energijo. Izvedeli smo katera živila krepijo določen organ, ter katera hrana je jin, ki hladi telo in katera yang, ki telo segreva.

Po predavanju smo imeli prosto do večerje. Po večerji je sledilo druženje in ples.

Sobota, 13. maj 2017

Sobotno jutro smo dan pričeli s sproščujočo jogo, ki je dodobra zbudila naše telo in nas pripravila na prihajajoči z delavnicami napolnjen dan.

Ko smo se po jogi okrepčali ter poklepetali ob zajtrku smo začeli s predavanjem dr. med. Biljane Dušić, ki je govorila o Ayurvedi in prehrani pri KVČB. Razložila nam je, da je ayurveda umetnost, kako vsak dan živeti v harmoniji z naravnimi zakoni. Ayurveda pravi, da je zdravje popolno ravnovesno stanje med tremi osnovnimi telesnimi energijami ali došami (vata, pita in kapha) ter vitalno ravnovesje med telesom, umom ali zavestjo. Samozdravljenje pri ayurvedi zajema dieto in prehrano nasploh, življenjski slog, vadbo, počitek in sprostitvev, meditacijo, dihalne vaje in zdravilna zelišča ter čiščenje in pomlajevalne programe za zdravljenje telesa, uma in duha. Zraven lahko uporabimo še številne pomožne terapije kot na primer z zvokom, barvami in vonji. Podrobno nam je razložila tudi kakšna prehrana je primerna za nas, bolnike s KVČB. Natančno smo si lahko

zabeležili katera živila so za nas primerna v določenem obdobju ali v obdobju remisije oz. zagona, prav tako pa je bila odprta za naša vprašanja in nam je potrpežljivo odgovarjala, saj je vsakega izmed nas zanimalo za določena živila, ki jih konzumira.

Po predavanju smo se odpravili peš odpravili v bližnjo osnovno šolo Rogaška Slatina II., kjer smo v gospodinjski učilnici najprej poslušali še en del predavanja o Ayurvedi, kjer smo izvedeli, da bolezen najprej prizadene tkivo, ki je slabo prehranjeno in poškodovano in da potek bolezni v ayurvedi poteka v 6 fazah, te so: kopičenje, poslabšanje, širjenje (preplavi domovanje), ko bolezen spremeni lokacijo (nalaganje v tkiva), manifestacija bolezni (takrat, ko se pojavijo očitni znaki) ter zapleti in poškodbe. Prav tako smo govorili o tem, da je potrebno zaradi bolezni prilagoditi življenjski slog, predvsem protokol hranjenja (da jemo ob istih urah, sezonska živila, da imamo dnevne rutine), da pripravljamo svežo kvalitetno hrano ter, da vzdržujemo protokol pretočnosti organizma z gibanjem, oljenjem telesa, grgranjem olja, strganjem jezika.

Nato pa smo se razdelili v tri skupine in začeli pripravljati obrok hrane po načelih ayurvede. Razdelili smo recepte in v nekaj urah uspeli pripraviti celoten obrok, ki smo ga na koncu polni pričakovanja kakšni bodo okusi, saj so bile sestavine precej drugačne od tistih, ki jih uporabljamo vsakodnevno, tudi pojedli. Vse skupaj je bilo svojevrstno doživetje, predvsem pa nova izkušnja v kuhanju. Sami nad sabo smo bili presenečeni kako dobro in organizirano smo se znašli v kuhinji in to mi je tudi najbolj ostalo v spominu. Naša organiziranost, sodelovanje in dihanje kot eno. Bili smo prava ekipa, čeprav razdeljeni v tri skupine. Ko smo pospravili smo se odpravili nazaj proti hotelu, kjer smo imeli naslednje predavanje univ. dipl.ing. živ.teh. Eve Peklaj: Prehrana v posebnih primerih, kjer nam je razložila o prehrani, vnetjih, posledicah vnetja predvsem pa o prehranskih primanjkljajih in podhranjenosti. Podhranjenost je stanje, ki nastane kot posledica kombinacije različnih dejavnikov, kar vodi v spremenjeno sestavo telesa (zmanjša pusta telesna masa in celična masa), zmanjšanje telesne in duševne funkcije in slabši izid zdravljenja bolezni. Govorili smo o posledicah podhranjenosti, kako si pomagati, o oralnih prehranskih dodatkih, o enteralni prehrani, o parenteralni prehrani, kdaj se jo uporablja, kaj to sploh je. Podrobno pa nam je obrazložila osnovne pojme v prehrani (makrohranila, mikrohranila, elementi v sledovih in voda), Vsako skupino smo podrobneje predelali tako, da smo dobili neko osnovno znanje o prehrani, ki nam bo v prihodnosti vsekakor prišlo zelo prav.

Po končanem predavanju smo imeli nekaj časa prosto, da smo se lahko odpočili, nato pa je bila na vrsti že težko pričakovana večerja in pa prijetno večerno druženje s sošolci.

Nedelja, 14. maj 2017

Vse lepe stvari hitro minejo in tako je bila tukaj že nedelja. Po zajtrku smo smo vsi hiteli in spravljali kovčke v avtomobile, saj smo nestrpno čakali na zadnje a najslajše predavanje dr. med.spec. Sanele Banović, Prehrana pri KVČB, kot že prejšnjikrat, nas je tudi tokrat s svojim predavanjem nasmejala do solz, saj je vse kar je povedala začinila s pripetljaji, dogodivščinami, ki se jo dogajajo v vsakdanjem življenju. Pojasnila nam je, da je poleg hrane, ki jo damo v usta, izredno pomembna tudi duševna hrana, na katero vse prevečkrat pozabimo. Razložila nam je kako stres in psihične obremenitve negativno vplivajo na potek KVČB. Lahko bi jo poslušali v nedogled. Po končanem predavanju si je prislužila ogromen aplavz in kar malo nam je bilo žal, da smo morali končati. A na žalost vseh je naše druženje počasi prihajalo h koncu.

Sledila je evalvacija, skupinsko fotografiranje, objemi in obljava, da se kmalu zopet srečamo.

Največja zahvala za prečudovit konec tedna pa gre seveda naši predsednici Mateji in njenim sodelavcem, ki so zopet poskrbeli, da je bil vikend fantastičen, poln zanimivih predavanj, informacij, predvsem pa druženja in smeha ter ogromno pozitivne energije, ki smo jo občutili na vsakem koraku.

Mateja hvala, iz srca!