



Šola za osebe s KVČB: Prehrana in KVČB

Sara Medja

Četrtek, 18.1.2024

Vsega skupaj se nas je v Rogaški Slatini nabralo 21 oseb s KVČB, pridružilo pa se nam je tudi 5 podpornikov (partnerjev in drugih družinskih članov) ter Mateja in Roman kot organizatorja šole. V velikem številu smo bili tisti, ki smo se prvič spoznali na novembrski začetni šoli 2023, nekaj članov pa je bilo že bolj izkušenih v svojem staležu s to boleznijo. Tako so se pomešale vse starostne skupine, a naš moto je bil: stari smo toliko, kot se počutimo. Mi smo si naredili res čudovit vikend poln smeha, pozitivne in radosti, zraven pa smo odnesli še en kup novega znanja ter ustvarili novo mrežo prijateljstva.

Na začetku šole za osebe s KVČB je bilo na vrsti najprej spoznavanje udeležencev med seboj. Najprej smo bili malo bolj zadržani ampak smo si potem hitro postali čisto domači. Pri tem sta nam pomagala spoznavni zemljevid in pikapolonice. Simpatična predstavitev, ko je moral vsak svojo pikapolonico z svojim imenom prilepiti na zemljevid, kjer se nahaja kraj, od koder prihaja. Ob tem smo povedali nekaj stavkov o sebi in hitro so se začele tkati trdnjše vezi med nami. Mateja Saje, predsednica društva za KVČB, nam je v nadaljevanju predstavila program šole in dejavnosti Društva za KVČB.

Po večerji smo že prvi dan začeli z uvodnim predavanjem Ane Jakopin, dr. med., spec. druž. med. z naslovom: *Splošno o zdravi prehrani*. Pogovarjali smo se, kaj za nas pomeni zdravje in kakšen življenjski slog imamo. Naučili smo se osnove makrohranil:

- **Ogljikovi hidrati/OH** → so za naše telo energija, kot je gorivo za avto, da sploh obstajamo
- **Beljakovine/B** → so za naše telo gradniki naših celic, kot opeke gradijo hišo
- **Maščobe/M** → so naša varna zaloga, kar je presežka, ga bo naše telo shranilo, kot se shranjuje pakete v skladišču
- **Izločki** (urin, blato, potenje, dihanje) → nek presežek pa nam ne služi več in gre na "odpad", te snovi izločimo iz telesa na različne načine

Spoznali smo osnovne skupine živil: sadje in zelenjava, žita in žitni izdelki, stročnice, mleko in mlečni izdelki, meso in mesni izdelki, ribe, jajca, rastlinski nadomestki mleka in mesa ter njihovih izdelkov, semena in oreščki, rastlinska olja ter začimbe.

Vsaka skupina živil vsebuje različna hranila, ki so za naše telo še kako pomembna. V primeru izključitve katere hrane, živila ali celotne skupine živil se rabimo zavedati, kako bomo to nadomestili z drugimi hranili, da nadomestimo izključena živila.

Spoznali smo **prehranski krožnik**, sestavljen naj bi bil polovico iz sadnega ali zelenjavnega dela, ena četrtnina naj bi predstavljala ogljikove hidrate, drugo četrtnino pa beljakovine. Obroku lahko dodamo mleko in mlečne izdelke. Poskrbimo tudi za hidracijo s tekočino, ki nam ustreza.

Pri prehrani pa igra ključno vlogo tudi telesna dejavnost, ki naj bo taka, da jo izvajamo redno z veseljem ter je vzdržljiva na dolgi rok.

Petek, 19.1.2024

Dan smo pričeli s sproščanjem preko joge in zvokov gonga. Skozi okno smo lahko opazovali ples snežink. Vreme nam je malo ponagajalo in je prišlo do rahlih sprememb v urniku. Vendar na naših obrazih je bil velik nasmeh, saj smo se presenečeni prebudili v pravljico sneženo jutro. Čudovito pokrajino smo izkoristili za sprehod po beli preprogi.

Hvala naši Tini Francky Kurent dr. med., spec. gastroenterologinji, ki je vztrajno vozila vse do cilja. Najprej nam je povedala: *Splošno o prebavilih in prebavi*, kjer smo se podučili kako potuje hrana od ust pa vse do konca prebavne poti, ko se izloči. Prav tako smo spoznali organe in njihovo delovanje ter pomen samih organov. Ločimo mehanski in kemični del prebave hrane, kjer se v vsakem prebavnem organu odvijajo različni procesi razgradnje hrane, ki jih je predavateljica razložila na preprost in razumljiv način.

Praktična tema in predvsem relevantna za nas, se je glasila: *Anemija pri KVČB*. V grščini to pomeni pomanjkanje krvi. Kar je lahko nevarno, saj s tem izgublamo eritrocite (rdeče krvničke), ki so pomembni za prenos kisika po telesu. Vzrokov za anemijo je lahko več, kot so: izguba krvi, pomanjkanje železa in vitaminov, kronične bolezni, bolezni prebavil, bolezni kostnega mozga, bolezni eritrocitov itd. Slabokvnost lahko vpliva tudi na kognitivne funkcije. Hrana bogata z železom so: meso (jetra), morski sadeži, soja, temna čokolada, temno zelena listnata zelenjava, stročnice, suho sadje, borovnice, leča, sezam, laneno seme itd.

Zaradi razmer na cestah se nam je sprostilo popoldne, ki smo ga namenili druženju, igranju družabnih iger in izmenjavi naših zgodb. Večer pa smo zaključili v plesnih ritmih.

Sobota, 20.1.2024

Zjutraj smo ponovno skozi okno opazovali zimsko pravljico in se sproščali ob jogi. Današnja glavna tema so alternativni načini prehranjevanja.

S polnimi trebuščki smo se odpravili na predavanji: *Zen hranjenja in Krepitev organov s prehrano*, ki ju je vodila Petra Globočnik, d.m.s.. Govorili smo o tem, da je telo veliko več kot le to, kar vidimo. Vse je energija in tudi, ko mislimo, da nekaj izgine se le spremeni v obliko. Kot sneg, ki se stopi, ne izgine, temveč se spremeni nazaj v vodo. Kitajska medicina opisuje telesne funkcije skozi temelje filozofije **yin** (notranje, hladno, počasno) in **yang** (zunanje, toplo, hitro), teorijo petih **elementov** (les, ogenj, zemlja, kovina, voda), pet **letnih časov** (pomlad, poletje, pozna poletna vročina, jesen, zima), pet **čustev** (jeza, veselje, razmišljanje, žalost, strah), pet **umskih dejavnosti** (razmišljanje, radovednost, analiza, refleksija, premišljevanje), šest **zunanjih bolezenskih dejavnikov** (veter, vročina, vlaga, mraz, suša, ogenj).

Prosti čas smo porabili za druženje in proslavljanje, saj je naša najmlajša udeleženka praznovala rojstni dan.

Sledilo je predavanje doc. dr. Evgen Benedika, univ. dipl. inž. živ. teh., z naslovom: *Prehranske alergije in ne prenašanje hrane pri KVČB*. Naučili smo se, da gre pri **prehranski alergiji** za imunološki odziv telesa na beljakovine v določeni hrani. Sproži se alergijska reakcija, npr.: srbenje, izpuščaji, težave z dihanjem, otekanje. Pri **prehranski intoleranci** pa gre za nezmožnost prebave določene snovi v hrani, kar se kaže s simptommi napenjanja, vetrov, driske, zaprtja, bolečine v trebuhu. Presenečeni smo bili nad dejstvom, da je v Sloveniji več kot 15.000 različnih prehranskih dopolnil. Pri tem je poudaril, da so **prehranska dopolnila**, dopolnila z razlogom. V primeru uživanja prehranskih dopolnil kupujemo preverjene znamke. Še prej je pomembno, da preverimo svoje zaloge v krvi, preden sploh segamo po dopolnilih. Manjša odstopanja lahko uredimo tudi s prehrano, vseeno pa se pred uživanjem dopolnil posvetujte s svojim zdravnikom.

Mag. Biljana Dušić, dr. med. nam je razkazala: *Ajurvedski pristop*. Ajurveda je starodavni indijski sistem zdravja, ki se osredotoča na **ravnovesje med telesom, umom in duhom**. Prehrana v ajurvedi je prilagojena posameznikovi osnovni konstituciji, znani kot dosha (Vata, Pitta, Kapha). Ključni koncepti vključujejo upoštevanje okusov, toplotnih lastnosti hrane, sezonske prilagoditve ter individualno prilaganje.

Sobotni večer smo nazdravljali našemu zdravju, še posebej naše članice in enega od partnerjev bolnice, ki sta praznovala rojstni dan ter se posladkala s hotelsko tortico samo zanju, ki pa sta jo z veseljem razdelila med vse prijatelje. Plesali in peli smo dolgo v noč.

Nedelja, 21.1.2024

Za konec nam je predavala Tajda Košir Božič, dr. med. specializantka, ki je imela predavanji na temo: *Prehrana v posebnih primerih in Sestava telesa in prehransko svetovanje*. Podučila nas je o načinih prehranjevanja, do katerih lahko pride, ko imamo težje obdobje KVČB-ja, to so enteralno hranjenje, kjer uporabljamo razne sonde (skozi nos), gastrostome (gumbek na trebuhu), intravensko hranjenje, pa zajema dovajanje hranil direktno v žilo. Seveda v primerih, ko prebavila delujejo, **uporabimo celotno prebavno pot od ust**. Prebavo namreč želimo začeti čim višje v prebavni poti – torej skozi usta. Obstajajo razni prehranski dodatki, s katerimi si lahko pomagamo, da vnesemo več energije ter potrebnih hranil. To so nam vsem poznani oralni prehranski dodatki ter enteralna prehrana. Podučila nas je še o pomenu meritev telesne mase, saj številka na tehtnici ne pove, kako je naše telo sestavljeno. Pokazala nam je tudi praktične primere, realnih pacientov, ki so s prehransko podporo izboljšali svoje prehransko stanje in posledično izboljšali svoje zdravstveno stanje.

Vikend je minil čisto prehitro. Evalvacijo smo vsi ocenili z več kot odlično, edina kritika je bila, da je bilo kratko, a zato toliko bolj sladko. Močno smo se objeli v slovo, z željo da se še srečamo.

Naj poudarim, da predavanja niso bila nikakršen zdravniški nasvet, zgolj splošna informiranost o prehrani, hrani in vplivu na KVČB. Na nas je, da raziskujemo, saj so naša telesa različna. Kar je dobro zame, ni nujno, da bo ustrezalo tudi vam. Torej, če imate kake pomisleke, se obrnite na svojega lečečega gastroenterologa ali osebnega zdravnika. Lahko pa se glede prehranskih informacij obrnete tudi na dietetika. V Sloveniji imamo namreč možnost napotitve v prehransko ambulanto.