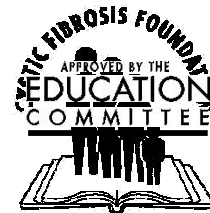


Харчування

Школа, Ферменти і Спорт для дітей з муковісцидозом



Фонд Муковісцидозу підготував

цей буклет для вчителів, помічників і батьків, щоб допомогти їм зрозуміти потреби у спеціальному харчуванні дітей-школярів, хворих на муковісцидоз (МВ).

Муковісцидоз – це хронічна, спадкова хвороба, яка діє на легені та травну систему. Муковісцидоз впливає на кожну дитину індивідуально. Основною проблемою при муковісцидозі є помилка у соляному та водному обміні деяких клітин. Це є причиною того, що організм виробляє густий, тягучий слиз, який забиває легені і підшлункову залозу.

Хворий на МВ у школі

Враження легенів при МВ може бути причиною частого відкашлювання для очистки легенів від слизу. Якщо відкашлювання заважає проведенню уроку, дитина може вийти щоб попити води. Такий учень може викашлювати слиз, тому йому необхідно мати серветки у портфелі. Муковісцидоз не заразний. Відкашлювання допомагає очищати легені і цьому не потрібно перешкоджати.

Густий слиз також забиває підшлункову залозу та перешкоджає переварюванню їжі. Лікування цього полягає у прийомі оральних ферментів підшлункової залози з будь-якою їжею, що містить жири, білки та/або складні вуглеводи. Їжа, що є в основному простими вуглеводами (соки, фрукти, фруктові перекуси, спортивні напої та газована вода) не вимагають ферментів, оскільки вони легко всмоктуються. Оральні ферменти підшлункової залози не приводять до залежності і не змінюють поведінки дитини. Ферменти підшлункової залози не створюють проблем при випадковому прийомі іншими дітьми.



Більшість дітей з МВ приймають ферменти з раннього дитинства здатні приймати їх самі. Вчителі та батьки повинні працювати разом, щоб розробити зручний графік прийому даних препаратів у школі. Правильна доза ферментів допоможе травленню та всмоктуванню їжі. Доза ферментів не повинна змінюватись без консультації з лікарем чи батьками.

Якщо діти забудуть прийняти ферменти чи приймуть їх у недостатній кількості, вони можуть хотіти відвідувати туалет частіше, відчувати біль у животі чи мати неприємне газовипускання. Тому діти з муковісцидозом повинні мати можливість вільно виходити у туалет для запобігання неприємних моментів через легеневі чи шлункові розлади.

Харчування

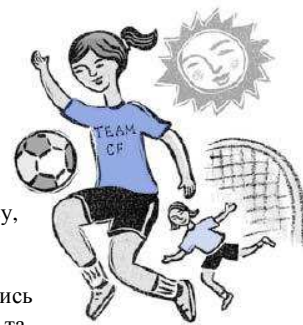
при муковісцидозі вимагає висококалорійної та високобілкової дієти та ферментів з набору ваги та зросту. Діти з МВ потребують жирної їжі, яка часто не вітається більшістю громадян. Прийом їжі при МВ може займати більше часу та вимагати більше їжі. Для збільшення кількості калорій можуть бути необхідні додаткові перекуси та висококалорійні харчові добавки. Дітям з МВ необхідно надати можливість приймати ферменти у такий спосіб, як під час прийому їжі вдома.

Збалансована, висококалорійна дієта з ферментами забезпечує гарне харчування, яке допомагає дітям з МВ бути здоровими. Ріст ваги позитивно впливає на функцію легенів. Правильне харчування також сприяє кращій фізичній активності.

Фізичні вправи та МВ

Фізичні вправи позитивно впливають на всіх. Дітям з МВ вправи також допомагають виводити слиз та підвищують силу м'язів легень. Вправи також можуть підвищити самооцінку та знизити соціальну відмінність дітей з МВ з дітьми без МВ.

Діти з муковісцидозом можуть і повинні бути включені в усі ігри та усі види діяльності. Час від часу, діти з МВ можуть обмежуватись у кількості та тривалості виконання фізичних вправ.



Харчування • Школа, Ферменти та Спорт

Вправи для дітей з муковісцидозом:

- розвиток м'язів та укріплення кісток;
- розвиток легенів;
- допомога у виведенні слизу з легенів; та
- допомога у зниженні емоційного стресу.

Дорослі переносять високу температуру краще ніж діти. Діти пітніють менше та швидше розігріваються під час фізичних вправ.

Напої мають вирішальне значення під час тренування.

Необхідно мати воду та спортивні напої під рукою та заохочувати "питні перерви".

Діти з МВ втрачають більше солей коли вони пітніють, в порівнянні з дітьми без МВ. Вони мусять поновлювати сіль та рідину під час фізичних занять. Сіль може бути відновлена споживанням їжі в високим вмістом солі, такими як претцели чи картопляні чіпси. Діти з МВ мають вживати напої перед, під час та після заняття спортом. Підраховано, що під час рухливих занять, діти з МВ повинні пити від 170 до 350 мл рідини кожні 20-30 хвилин. Спортивні напої з додатковими вуглеводами та солями є чудовими для споживання дітьми з МВ під час занять спортом.

Вуглеводи є паливом для м'язів і допомагають підтримувати високий вміст цукру в крові. Сіль втамовує спрагу та запобігає зневодненню.

Запобігайте споживанню напоїв з кофеїном під час фізичних вправ, оскільки вони можуть призвести до втрати рідини.

Діти з МВ повинні звернутись до дієтологів чи консультантів перед використанням продуктів, що обіцяють кращий набір ваги чи підвищення фізичних результатів.

©2006 Cystic Fibrosis Foundation



Співпрацюючі Автори:

Judy Fulton, MPH, R.D., L.D.N.
CF Nutritionist/Dietitian
Children's Hospital of Pittsburgh
Pittsburgh, PA

Susan Casey, B.S., R.D.
Pediatric Clinical Dietitian
Children's Hospital &
Regional Medical Center
Seattle, WA

Elisabeth Luder, Ph.D., R.D.
Associate Professor
Mt. Sinai School of Medicine
New York, NY

Karen Maguiness, M.S., R.D., C.S.P. Dietitian,
Pediatric Pulmonary Riley Hospital for Children
Indianapolis, IN

Annie McKenna, M.S., R.D., C.N.S.D.
Nutritionist
Children's Healthcare of Atlanta
Atlanta, GA

Leslie Hazle, M.S., R.N., C.P.N.
Director of Patient Resources
Cystic Fibrosis Foundation
Bethesda, MD

*Цей буклет був люб'язно переглянутий
Педіатричною Групою Практичного
Харчування Американської Дієтичної Асоціації.*

Оригінальний буклет взято сайту cff.org.

Переклад з англійської: Володимир Онишко

