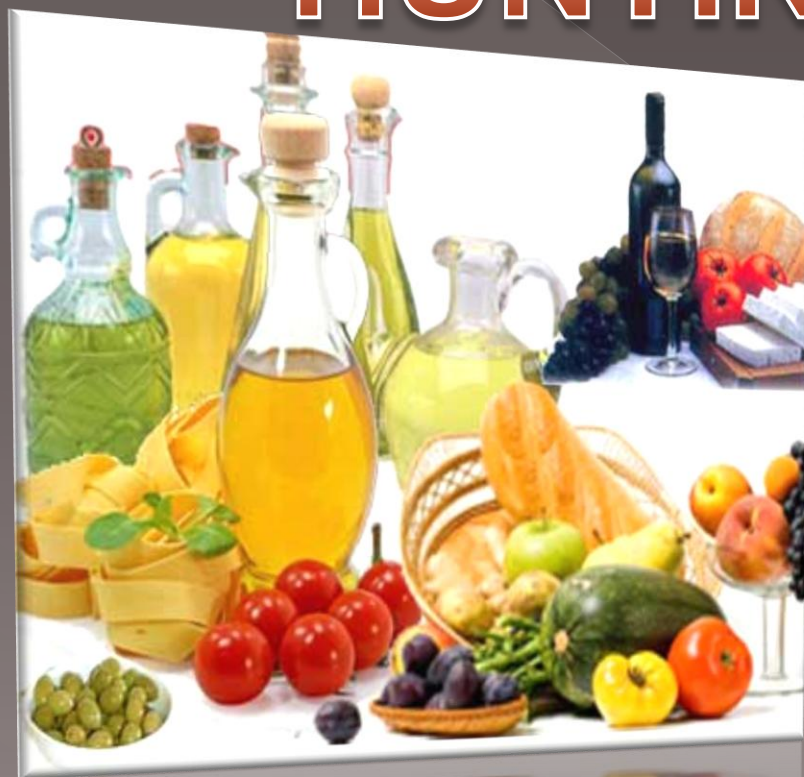


# ŻYWIENIE W CHOROBY HUNTINGTONA



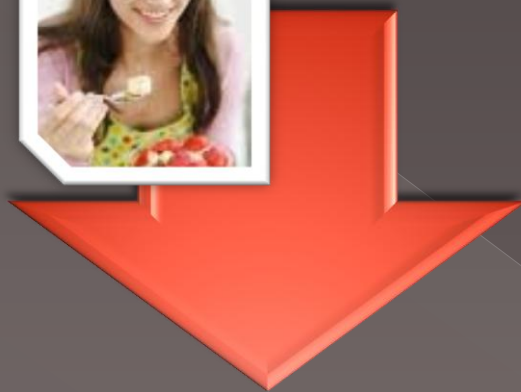
AUTOR: mgr Angelika Kargulewicz

**DIETA**

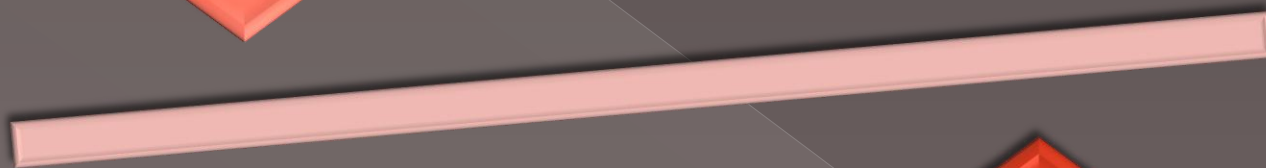
**RACJONALNY,  
CZYLI ZDROWY  
SPOSÓB  
ŻYWIENIA**



# RÓWNOWAGA ENERGETYCZNA



Podaż energii



Wydatek  
energetyczny



**OSOBY Z  
CHOROBA  
HUNTINGTONA**

**ZWIĘKSZONE  
ZAPOTRZEBOWANIE  
ENERGETYCZNE**

**ZAPOTRZEBOWANIE  
ENERGETYCZNE**

# ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE

- 21-59 LAT
- PRACA  
UMIARKOWANIE  
CIĘŻKA
- 2400-2800 KCAL

KOBIETY



- 21-59 LAT
- PRACA  
UMIARKOWANIE  
CIĘŻKA
- 2800-3200 KCAL

MĘŻCZYŹNI



**ZAPOBIEGANIE  
UTRACIE MASY  
CIAŁA**

**NIEZWYKLE  
ISTOTNE DLA OSÓB  
Z CHOROBA  
HUNTINGTONA**

# ZWIĘKSZENIE KALORYCZNOŚCI

**DODAWANIE  
MASŁA**

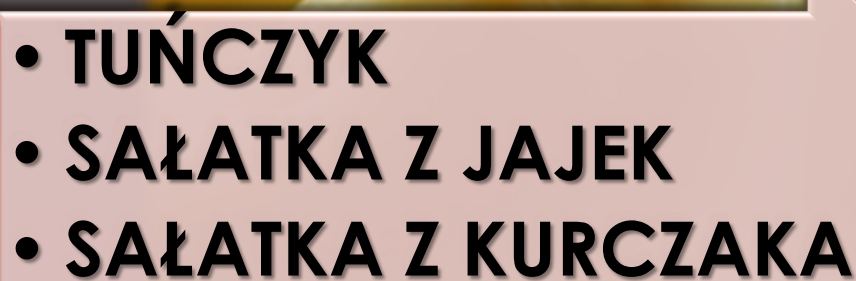
**DODAWANIE  
KWAŚNEJ  
ŚMIETANY**

**ROZTOPIONE MASŁO MOŻE BYĆ DODAWANE DO WARZYW,  
PUREE ZIEMNIACZANEGO, A NAWET DO PŁATEKÓW  
ŚNIADANIOWYCH**

# ZWIĘKSZENIE KALORYCZNOŚCI



**MAJONEZ**

- **TUŃCZYK**
  - **SAŁATKA Z JAJEK**
  - **SAŁATKA Z KURCZAKA**
- 

**MASŁO  
ORZECHOWE**

**PASTA  
SEZAMOWA**

- **O GŁADKIEJ  
KONSYSTENCJI**
- 
- 



# ZWIĘKSZENIE KALORYCZNOŚCI

**SOS  
SEROWY  
FOUNDE**

**KAWAŁKI  
CHLEBA**

**WARZYWA  
ZIEMNIAKI**



# ZWIĘKSZENIE KALORYCZNOŚCI

**SOS Z SERA  
TYPU ROKPOL**

**KAWAŁKI  
KURCZAKA**

# ZWIĘKSZENIE KALORYCZNOŚCI



**KAWŁKI  
AWOKADO**

**SOS SALSA**

# ZWIĘKSZENIE KALORYCZNOŚCI



**MIODY  
DŻEMY  
MARMOLADY**

**CZEKOLADA**

**ROZPUSZCZONA  
I DODANA DO  
PUDDINGU LUB  
NAPOJU  
MLECZNEGO**

# ZWIĘKSZENIE KALORYCZNOŚCI



**WARZYWA  
STRĄCZKOWE**

# WARZYWA STRĄCZKOWE



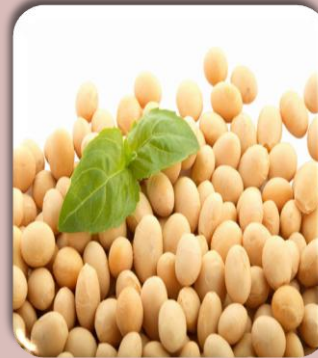
GROCH



FASOLA



BÓB



SOJA



SOCZEWICA

# SAŁATKA Z GROSZKU ZIELONEGO

GROSZEK  
ZIELONY  
KONSERWOWY  
BEZ ZALEWY 400  
G

PORY 120 G

JABŁKA 100 G

MAJONEZ 100 G

JAJA 2 SZTUKI

SÓL, CUKIER DO  
SMAKU

# CZĘSTOTLIWOŚĆ POSIŁKÓW

**3 GŁÓWNE  
POSIŁKI**

- ZASTĄPIĆ 5-6 MNIEJSZYMI
- ZŁAGODZENIE ODCZUCIA GŁODU
- PIĆ MIĘDZY POSIŁKAMI

**WIĘKSZA  
CZĘSTOTLIWOŚĆ  
POSIŁKÓW**

- STOSOWANIE PRZEKĄSEK/SUPLEMENTÓW MIĘDZY POSIŁKAMI



**Słodycze**

**Tłuszcze**

**Drób, ryby, chude  
mięso, warzywa  
strączkowe**

**Produkty mleczne**

**Owoce**

**(co najmniej 2 porcje)**

**Warzywa (co najmniej 6 porcji dziennie)**

**Produkty zbożowe**

**(co najmniej 6 porcji dziennie)**

**WODA (8 szklanek dziennie)**

Pokrycie  
aktualnych  
potrzeb  
organizmu



Opóźnienie  
naturalnych  
procesów  
starzenia

Zapewnienie  
przyjemności  
ze spożywania  
posiłków



Uwzględnienie  
ograniczeń  
związanych z  
zaburzeniami



**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**



## Różnorodność Produktów



- Najlepsza możliwość zapewnienia organizmowi niezbędnych składników odżywczych



# PRODUKTY ZBOŻOWE



**Pełnoziarnisty chleb**



**Ryż pełnoziarnisty,  
niełuskany**



**Kasza gryczana  
i jęczmienna**



**Płatki owsiane**


**wit  
B**

**składniki  
mineralne**

**błonnik**

**Z DODATKIEM SOSÓW, KREMÓW, OLIWY Z OLIVEK,  
DRESSINGÓW**

# ZAPOTRZEBOWANIE NA PRODUKTY ZBOŻOWE

Grupa produktów	Ilość porcji w zależności od zapotrzebowania energetycznego	Przykłady porcji	Źródło następujących składników odżywczych
<p>Produkty zbożowe (najlepiej z pełnego ziarna)</p> 	<p>Co najmniej 6 dziennie</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ 1 kromka chleba – 1,5 cm grubości (najlepiej razowy lub graham)</li><li>❖ ½ szklanki płatków owsianych – ok. 50g</li><li>❖ ½ szklanki ugotowanego ryżu (najlepiej brązowy) lub kaszy gryczanej (30 g przed ugotowaniem)</li><li>❖ 2/3 szklanki gotowanego makaronu (30 g przed ugotowaniem)</li><li>❖ 1/3 szklanki musli</li><li>❖ ½ szklanki owsianki</li></ul>	<p>Gł. źr. en., błonnika, wit z gr. B, skł. min. (Mg, Zn)</p>

# WARZYWA I OWOCE



Wit C

- Czarna porzeczka
- Natka
- Papryka
- Truskawki
- Brukselka



B-karoten

- Marchew
- Morele
- Papryka
- Dynia
- Brokuły
- Sałata
- Natka



Wit E

- Warzywa liściaste
- Oleje roślinne



Kwas foliowy


- Sałata
- Natka pietruszki
- Brokuły

W ZALEŻNOŚCI OD POTRZEB – PRZETARTE,  
ZMIKSOWANE

# ZAPOTRZEBOWANIE NA WARZYWA

Grupa produktów	Ilość porcji w zależności od zapotrzebowania energetycznego	Przykłady porcji	Źródło następujących składników odżywczych
<p data-bbox="54 411 266 454">Warzywa</p> 	<p data-bbox="529 411 852 511">Co najmniej 3 dziennie</p>	<ul data-bbox="1083 411 1503 1425" style="list-style-type: none"><li>❖ 1 szklanka rozdrobnionych brokułów</li><li>❖ 1/3 główki zielonej sałaty</li><li>❖ 1/2 szklanki gotowanej marchewki</li><li>❖ 1 duży pomidor</li><li>❖ 1 średnia papryka</li><li>❖ 1 szklanka poszatkowanej kapusty</li><li>❖ 3 duże różyczki kalafiora</li><li>❖ 1 niepełna soku warzywnego</li></ul>	<p data-bbox="1561 411 1895 911">Bogate źródło K, Mg, błonnika, a także witamin, m.in. B-karotenu, witaminy C i kwasu foliowego</p>

# ZAPOTRZEBOWANIE NA OWOCE

Grupa produktów	Ilość porcji w zależności od zapotrzebowania energetycznego	Przykłady porcji	Źródło następujących składników odżywczych
Owoce 	Co najmniej 2 dziennie	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ 1 jabłko</li><li>❖ 1 banan</li><li>❖ 1 pomarańcza</li><li>❖ ½ grejpfruta</li><li>❖ 8 śliwek węgierek</li><li>❖ 1 niepełna szklanka soku owocowego</li><li>❖ ¼ szklanki owoców suszonych</li></ul>	Ważne źródło witamin, m.in. Wit C oraz K, a także błonnika

**W ZALEŻNOŚCI OD POTRZEB – PRZETARTE,  
ZMIKSOWANE**

# PRAKTYCZNE RADY



**Na drugie śniadanie – sałatka warzywna**

**Do sosów dodawać pokrojone warzywa**



**Poza sezonem warzywa mrożone**

**Owoce świeże, mrożone i suszone dodawać do napojów mlecznych**


**Urozmaicać sałatki warzywne i dania mięsne, dodając owoce**

**Zdrowy deser – sałatka owocowa**

**Dobrą przekąską - owoce suszone, orzechy**



# Zapotrzebowanie na produkty mleczne

Grupa produktów	Ilość porcji w zależności od zapotrzebowania energetycznego	Przykłady porcji	Źródło następujących składników odżywczych
Mleko i przetwory mleczne (najlepiej chude) 	3 dziennie	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ 1 pełna szklanka mleka</li><li>❖ 1 niepełna szklanka jogurtu, kefiru</li><li>❖ 2 szklanki twarożku białego</li><li>❖ 2 plasterki (40g) żółtego sera</li></ul>	

**MLEKO MOŻE POWODOWAĆ NADMIERNE WYDZIELANIE ŚLINY – ZACHŁYŚNIĘCIA, PROBLEMY Z POŁYKANIEM**

# ŹRÓDŁA BIAŁKA W DIECIE



**RYBY**

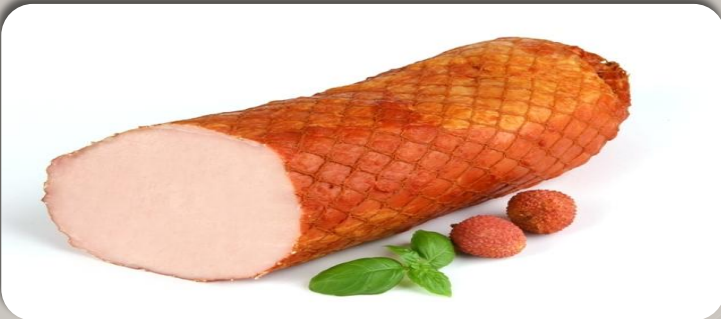


**DRÓB**



**CHUDE  
MIĘSO**

# ŹRÓDŁA BIAŁKA W DIECIE



**CHUDE  
WĘDLINY**



**STRĄCZKOWE**



# ZALECANE RYBY

ŁOSOŚ

TUŃCZYK

DORSZ

SOLA

HALIBUT



MINTAJ

OKOŃ

SARDYNKI

MORSZCZUK

# ZAPOTRZEBOWANIE NA PRODUKTY MIĘSNE ORZECHY I ROŚLINY STRĄCZKOWE

Grupa produktów	Ilość porcji w zależności od zapotrzebowania energetycznego	Przykłady porcji	Źródło następujących składników odżywczych
<p>Mięso (najlepiej chude), drób, ryby i jaja</p> 	<p>1-2 dziennie &lt; 150 g mięsa</p>	<p>1 jajko 1 mała pierś z kurczaka 1 kawałek chudej wołowiny 1 puszka tuńczyka 1 porcja filetu z ryby Ok. 6 plasterków polędwicy</p>	<p>Bogate źródło białka, żelaza, cynku, witamin z grupy B (B<sub>12</sub>, B<sub>6</sub>, PP)</p>
<p>Orzechy, nasiona strączkowe</p> 	<p>1-5 w tygodniu</p> <div data-bbox="382 1115 1016 1358" style="border: 2px solid white; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; background-color: #e67e22; color: white; font-weight: bold; font-size: 1.2em;"> <p>ORZECHY NAJLEPIEJ ZMIELONE</p> </div>	<p>1/3 szklanki orzechów 2 łyżki pestek słonecznika 1/2 szklanki gotowanej fasoli</p>	<p>Ważne źródło błonnika, witamin z grupy B, składników mineralnych, m.in. Magnezu, potasu oraz białka roślinnego</p>

# PRAKTYCZNE PORADY

- Orzechy dodawać do płatków śniadaniowych, deserów lub stosować jako przekąskę

**ORZECHY**



- Unikać spożywania podrobów (wątróbka, nerki, serca) - cholesterol

**PODROBY**



**MIAŻDŻYCA**  
**OTYŁOŚĆ**  
**NIEKTÓRE**  
**NOWOTWORY**  
**(JELITA**  
**GRUBEGO,**  
**GRUCZOŁU**  
**PIERSIOWEGO,**  
**KROKOWEGO)**

## Tłuszcze zwierzęce

Tłuste, mięso,  
wędliny

smalec

boczek

Sery żółte i  
topione

Tłuste mleko

## Tłuszcze roślinne

jednonienasycone

wielonienasycone

# TŁUSZCZE

# OLIWA Z OLIVEK ZASTOSOWANIE

SMAŻENIE, DUSZENIE

W NIEJ MACZA SIĘ PIECZYWO


W NIEJ NASĄCZA SIĘ GRZANKI PRZED  
UPIECZENIEM

JAKO DODATEK DO SAŁATEK,  
SURÓWEK, SOSÓW





# ZAPOTRZEBOWANIE NA TŁUSZCZE ROŚLINNE

Grupa produktów	Ilość porcji w zależności od zapotrzebowania energetycznego	Przykłady porcji	Źródło następujących składników odżywczych
<p>Tłuszcze, oleje</p> 	5 dziennie	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ 1 łyżeczka oleju</li><li>❖ 1 łyżeczka oliwy</li><li>❖ 1 łyżeczka margaryny</li><li>❖ 1 łyżka majonezu</li></ul>	Tłuszcze roślinne

# CUKIER I SŁODYCZE

Grupa produktów	Ilość porcji w zależności od zapotrzebowania energetycznego	Przykłady porcji	Źródło następujących składników odżywczych
<p>Cukier i słodycze</p> 	0-2 dziennie	1 łyżka cukru 1 łyżka dżemu 1 szklanka lemoniady 30 g wafli 1 kulka lodów	Słodyczy powinno się unikać

# SÓL



- Nowotwory żołądka



- Choroby układu krążenia

NaCl

# PODAŻ PŁYNÓW



**WODA  
MINERALNA**



**NATURALNE  
SOKI  
OWOCOWE I  
WARZYWNE**



**HERBATY  
ZIOŁOWE I  
OWOCOWE**

**2.5 l/ dzień**

# JADŁOSPIS

I śniadanie: herbata,  
pieczywo z masłem, miód

Obiad: Zupa  
ziemniaczana, kotlet,  
kapusta zasmażana,  
ziemniaki, pączek

Kolacja: herbata,  
pieczywo, masło wędlina

**JADŁOSPIS NR 1**

I Śniadanie: herbata z mlekiem,  
pieczywo razowe, masło, wędlina  
drobiowa, pomidor

II Śniadanie: chleb razowy z pastą z  
sera, szczypiorku i rzodkiewki, sok  
owocowy

Obiad: Barszcz czerwony z fasolką,  
ryba duszona w jarzynach, surówka z  
kapusty pekińskiej, ziemniaki

Podwieczerek: ciasto drożdżowe,  
jogurt

Kolacja: kasza gryczana, surówka z  
marchwi, jabłka i chrzanu

**JADŁOSPIS NR 2**

# POCZĄTKOWE STADIUM CHOROBY

CZĘSTO OCHOTA NA POSIŁKI  
BOGATOWĘGLOWODANOWE



MOŻNA ZAAKCEPTOWAĆ  
DOPÓKI NIE ZABURZA  
PROPORCJI  
ZBILANSOWANEJ DIET

# PROBLEMY Z POŁYKANIEM

**UWAGA NA TWARDE, KRUCHE I SUCHE POKARMY  
CHIPSY, CHRUPKI, LIZAKI**

**WARZYWA I MIĘSO KRAJAĆ W DROBNE KAWAŁKI,  
JEŚĆ MAŁYMI KĘSAMI**

**WYBIERAĆ MIĘKKIE I WILGOTNE POKARMY**

# PROBLEMY Z POŁYKANIEM

WYBIERAĆ PUREE ZIEMNIACZANE, MAKARONY  
RURKI, JOGURTY, GALARETKI

DO POKARMÓW SUCHYCH DODAWAĆ SOSY,  
KREMY, DRESSINGI, BULION, MAJONEZ, MASŁO

PIĆ PŁYNY PRZEZ SŁOMKĘ



# PROBLEMY Z POŁYKANIEM

UNIKAĆ POKARMÓW KWAŚNYCH I OSTRYCH,  
KTÓRE MOGĄ PODRAŻNIAĆ PRZEŁYK

UNIKAĆ CYTRUSÓW I SOKÓW CYTRUSOWYCH,  
POMIDORÓW I SOKÓW POMIDOROWYCH,  
PIEPRZU, CHILI, OSTREGO CURRY, MUSZTARDY

DO POKARMÓW DODAWAĆ SKROBIĘ  
KUKURYDZIANĄ

# ZUPY ZAGĘSZCZA SIĘ...



**CHLEBEM**



**MIELONYMI  
MIGDAŁAMI**

**UNIKANIE  
STRESUJĄCYCH  
ROZMÓW**

**ODPOWIEDNIA POZYCJA  
CIAŁA**

**ODPOWIEDNIE  
OŚWIETLENIE**

**NIEZWYKLE ISTOTNE JEST  
ŚRODOWISKO, W JAKIM  
CHORY SPOŻYWA POKARMY**

**POTRAWY  
UROZMAICONE  
ATRAKCYJNE  
WIZUALNIE**

**KUBKI Z  
PRZYKRYCIEM  
ORAZ  
SŁOMKĄ –  
ZAPOBIEGANI  
E ROZLANIU**

**Z DAŁA OD  
TELEWIZORA**

**ATMOSFERA  
PODCZAS  
SPOŻYWANIA POSIŁKÓW**

# URZĄDZENIE PRZYDATNE W KUCHNI



## BLENDER

- ZUPY, SOSY, SHAKE
- KIEDY NIEZBĘDNA  
PAPKOWATA/PŁYNNA  
KONSYSTENCJA

**MIKSOWANIE ULUBIONYCH POTRAW**

# URZĄDZENIE PRZYDATNE W KUCHNI

**SOKOWIRÓWKA**

- **PROBLEM Z UZĘBIENIEM**
- **PRZYGOTOWYWANIE SOKÓW PRZECIEROWYCH Z ULUBIONYCH WARZYW/OWOCÓW**



**MIKSOWANIE ULUBIONYCH POTRAW**

# UROZMAICENIE JADŁOSPISU

ZAMIAST STANDARDOWEJ  
KAWY

CAPPUCINO Z DODATKIEM  
PEŁNOTŁUSTEGO MLEKA

ZWIĘKSZENIE  
KALORYCZNOŚCI

**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ**