



NOVE ZDRAVSTVENE DIETE V JAVNI PREHRANI

OPIS

Izobraževanje lahko izvedemo tudi za večje število zaposlenih na delovnem mestu
in ga popolnoma prilagodimo vašim željam.

Pošljite povpraševanje in pripravili vam bomo neobvezujočo ponudbo.

[Povpraševanje za usposabljanje na delovnem mestu](#)

Kako nuditi ustrezno prehransko podporo otrokom, mladostnikom in odraslim pri motnjah presnove?

Ali veste:

- katere so najpogostejše motnje v presnovi beljakovin (fenilketonurija, homocisteinurija ...);
- katere so najpogostejše motnje v presnovi ogljikovih hidratov (bolezen skladiščenja glikogena, galaktozemija ...);
- zakaj so otroci s pomanjkanjem transporterja GLUT 1 za glukozo v možgane na doživljenjski ketogeni dieti;
- kaj lahko v prehrani in česa ne smete ponuditi osebi s fenilketonurijo;
- kako načrtujete in pripravljate obroke ketogene diete pri otroku s pomanjkanjem transporterja glukoze v možgane (GLUT 1 pomanjkanje);
- kako načrtujete prehrano otroka s cistično fibrozo;
- kako načrtujete prehrano za otroka z živčno-mišičnimi obolenji (spinalna mišična distrofija, cerebralna paraliza ...)?

Populacijsko presejanje novorojenčkov za dve presnovni bolezni (fenilketonurijo in kongenitalni hipotiroidizem) poteka v Sloveniji že 30 let, pred dvema letoma smo dodali presejanje za 17 prirojenih bolezni presnove, v letošnjem letu bomo pričeli z zgodnjim prepoznavanjem bolezni še za spinalno mišično distrofijo, cistično fibrozo in težke okvare imunosti.

Večina teh bolezni zahteva doživljenjsko prilagojen prehranski režim (medicinsko predpisano dieto). V velikem številu gre za zapletene tehtane diete, pri katerih velikokrat izločamo cele skupine živil in jih nadomeščamo s specialnimi. Zato je prehrana velikokrat edino zdravilo.

Otroci rojeni pred dvema letoma bodo, če že niso, kmalu v vrtcu in del bremena načrtovanja prehrane bo padel na vrtčevsko kuhinjo. V šolskem sistemu, domski oskrbi pa imamo že danes precejšnje število otrok, mladostnikov in odraslih s presnovnimi motnjami, ki smo jih odkrili v zgodnjem otroštvu.

Pri poučevanju o pripravi jedi za tovrstna obolenja teorija ni dovolj, **največ izvemo iz praktične delavnice, kjer s kliničnim dietetikom pripravite konkretne obroke** za otroka z določeno prirojeno ali pridobljeno motnjo presnove.

Osebe z motnjami v presnovi ali živčno mišičnimi obolenji imajo poleg omejevanja v prehranjevanju pogosto tveganje za podhranjenost in pomanjkanje določenih hranil, če prehrana ni skrbno načrtovana. Pogosto bolezen lahko »iztiri«, posledično

sledi hospitalizacija, ki zahteva svoj čas.

Za vaše delo pa je izjemnega pomena, da ste usposobljeni tej osebi nuditi posebej prilagojeno prehrano. Pri strogih dietah nam hitro zmanjka idej, kakšno jed bi lahko še ponudili. Z majhno spremembo v receptu včasih naredimo čudež in, kar je najpomembneje, polepšamo dan tistemu, za kogar jed pripravljamo.

Seznanite se z napotki najboljših!

Pridružite se nam na spletnem srečanju v živo in izmenjate izkušnje s predavateljico. S predavateljico se boste srečali v **demonstracijski kuhinji, poleg teorije boste videli tudi pripravo določenih jedi**, spoznali specialna živila, kako jih uporabiti, da bo jed okusna in lepa na pogled.

Spletni seminar bomo prilagodili vašim potrebam, pogovorili in prikazali vam bomo pripravo jedi za »dieto/diete«, ki jih morate pripraviti v vaši kuhinji.

Vprašanja nam zato lahko pošljete tudi vnaprej – na naslov: petra.ertl@forum-media.si

+ Knjižica receptov za posamezno obolenje

Po zaključku seminarja boste prejeli **knjižico receptov za posamezno obolenje z vsemi potrebnimi izračuni**, ki jih boste v svojih kuhinjah lahko s pridom uporabili. Predvsem pa vam bo v pomoč pri snovanju novih idej za nove jedi.

Kaj morate vedeti o najpogostejših prirojenih in drugih motnjah v presnovi?

- **Fenilketonurija:** motnja v presnovi esencialne aminokisline fenilalanin. Gre za pomanjkanje ali popolno odsotnost encima za pretvorbo fenilalanina v tirozin, zato se v krvi povečuje koncentracija fenilalanina, le-ta prehaja skozi možgansko opno in povzroči hude nevrološke okvare možganov. Podobna bolezen je homocistinurija, le da gre pri tem za dve drugi aminokislini.
- **Pomanjkanje transporterja GLUT1:** V organizmu pride do pomanjkanje glavnega transporterja glukoze v možgane. Možgani dobijo premalo hrane (energije) za nemoteno delovanje. Oseba ima hude nevrološke motnje v govoru, hoji in pogoste epileptične napade. Edino danes poznano zdravljenje je uvedba doživljenjske ketogene diete.
- **Bolezen skladiščenja glikogena:** Oseba nima mehanizma za transport glukoze v glikogenske rezerve. Tako so pri osebi glikogenske rezerve vedno prazne, zato jih v uri ali dveh po obroku ogroža huda hipoglikemija. Koliko časa bo oseba »zdržala«, je odvisno od obroka, ki ga zaužije, in aktivnosti. Načrtovanje takšne prehrane zahteva skrben preračun, kajti, če zaužije v obroku preveč hranil in ker jih ne more pravilno skladiščiti, organizem viške skladišči v notranjih organih (jetra) kot maščobo. Posledica je razvoj metaboličnega sindroma in posledično vseh zapletov enako kot pri sladkorni bolezni, le da ti pridejo hitreje in pri zelo mladih ljudeh.
- **Cistična fibroza:** Zaradi okvare kloridnega kanalčka se osebe prekomerno potijo in izločajo več soli, posledično je sluz v telesu gostejša. To pomeni, da se gosta sluz v pljučih, kopiči v prebavilih, trebušni slinavki, gostejši je tudi žolč. Osebe imajo tudi premajhno izločanje pankreasnih encimov, v nadaljevanju bolezni jim sledi sladkorna bolezen, celiakija, okvara jeter, pljučno popuščanje. Poleg vsega se osebe s cistično fibrozo spopadajo z inapetenco, slabostjo, bruhanjem in drisko. Prehrana je ključnega pomena za preprečevanje vseh zapletov in preprečevanje podhranjenosti ter dehidriranosti.
- **Druge prehranske intervencije: Farmakorezistentna epilepsija** – Ketogena dieta **Sindrom razdražljivega črevesja** – prehrana z nizko vsebnostjo fermentirajočih sladkorjev (FODMAP dieta). **Kronična vnetna črevesna bolezen** – prehrana v akutni fazi in v remisiji ...

(Prirejeno po: Shaw V: Clinical pediatric dietetics. 5th Edition; Wiley Blackwell 2020)

Vsebina seminarja

- Prehrana pri motnjah v presnovi (fenilketonurija, cistična fibroza, ketogena dieta ...)
- Neprimerno načrtovana prehrana pri motnjah presnove lahko poslabša zdravstveno stanje, vpliva na slabšo prehranjenost, vodi v podhranjenost, dehidracijo in poslabšuje kvaliteto življenja
- Kako prilagoditi obroke, ko ne smeš uporabiti več kot polovice običajnih živil
- Seminar s praktično demonstracijo priprave primernih obrokov
- Seminar, po katerem boste bogatejši za nove ideje priprave obrokov.

AVTORJI

Andreja Širca Čampa

Univerzitetna diplomirana inženirka živilske tehnologije, predavateljica, avtorica in zunanja strokovna sodelavka na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani in Fakulteti za vede o zdravju v Izoli, z bogatimi izkušnjami na področju dietne prehrane pri sladkorni bolezni, celiakiji, alergijah, debelosti, kroničnih ledvičnih obolenjih, črevesnih obolenjih, kot tudi na specifičnih področjih prehrane onkološkega bolnika, pri prirojenih motnjah metabolizma in motnjah hranjenja.

SPLOŠNI POGOJI

Po potrditvi izvedbe boste prejeli predračun, ki ga je treba poravnati najmanj tri dni pred izvedbo online seminarja. Za proračunske porabnike veljajo plačilni pogoji v skladu z zakonodajo o javnih plačilih. Pisna odpoved udeležbe je mogoča najkasneje tri delovne dni pred izvedbo online seminarja. Udeleženci, ki po tem roku prekličejo udeležbo ali se online seminarja ne udeležijo, niso upravičeni do povrnitve kotizacije oz. so dolžni poravnati celotno kotizacijo. Lahko pa se online seminarja udeleži drugi udeleženec. Pridržujemo si pravico do odpovedi online seminarja – v tem primeru kotizacijo povrnemo v celoti. S prijavo sprejemate ta določila in splošne pogoje.