



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

**ZAL.12- P-Q-Ż-09**

## **DIETA W ANOREKSJI**

Celem leczenia jest przywrócenie należnej masy ciała, wzrost spożycia żywności, nauczenie chorego prawidłowych nawyków żywieniowych, w miarę możliwości uzyskanie cofnięcia powikłań zdrowotnych, które są wynikiem wyniszczenia, analiza i rozwiązanie kwestii psychologicznych, które doprowadziły do rozwoju choroby.

### **Ile kalorii?**

W pierwszym etapie dietetycznego postępowania terapeutycznego dieta powinna dostarczać pacjentowi ok. 10-15 kcal/kg masy ciała pacjenta. Wartość energetyczną diety należy zwiększać o 100-150 kalorii w ciągu kilku dni, aż do osiągnięcia docelowej podaży. Celem jest uzyskanie tygodniowego przyrostu masy ciała chorego od 0,5 do 1,5 kg. Wzrost kaloryczności diety powinien być indywidualnie dopasowany do stanu pacjenta oraz adekwatny do postępów terapeutycznych.

### **Dieta początkowa**

Początkowo dieta powinna być łatwostrawna, ubogotłuszczowa i ubogolaktozowa, aby nie dopuścić do wystąpienia zaburzeń gastroenterologicznych spowodowanych wyniszczeniem organizmu. W planowaniu diety bardzo ważne jest, aby (w miarę możliwości) uwzględnić preferencje żywieniowe pacjenta dotyczące spożywanych potraw oraz produktów. Dieta powinna być dobrana indywidualnie dla każdego chorego.

### **Dieta docelowa**

Dieta docelowa powinna zawierać składniki odżywcze w następujących proporcjach:

- 1. Białko:** 1,2–2 g na kilogram należnej masy ciała\* (90–140 g na dobę), co najmniej połowa powinna być pochodzenia zwierzęcego.
- 2. Tłuszcze:** 1,5 g na kg należnej masy ciała (70–100 g tłuszczu na dobę), tłuszcze powinny dostarczać ok. 25-35% energii dziennego zapotrzebowania, najlepsze źródła to: masło, śmietana, mleko



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

pełnotłuste, sery śmietankowe, jako wzbogacenie diety – MCT (łatwo przyswajalne tłuszcze zawierające średnio-łańcuchowe kwasy tłuszczowe), oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, orzechy, pestki, nasiona, awokado.

**3. Węglowodany:** są uzupełnieniem wartości energetycznej diety, należy włączyć do diety produkty wysokoenergetyczne, takie jak: miód, dżemy. Do napojów, soków owocowo-warzywnych, koktajli wskazane jest dodawanie również syropu klonowego.

Posiłki powinny być spożywane 6–8 razy dziennie, w małych porcjach. Dozwolone są wszystkie techniki kulinarne (jeżeli nie ma żadnych przeciwwskazań), posiłki powinny być urozmaicone, potrawy doprawione do smaku, estetyczne podane i spożywane regularnie. Ma to znaczący wpływ na poprawę apetytu chorego.

\* Należną masę ciała dla osób dorosłych można określić obliczając wskaźnik masy ciała – BMI według wzoru;  $BMI = m/h^2$  (m – masa ciała w kilogramach, h – wysokość ciała w metrach). Dla właściwej masy ciała wartość BMI wynosi od 18,5 do 24,9. Wartość wskaźnika poniżej 18,5 oznacza niedowagę, od 25 do 30 - nadwagę, powyżej 30 otyłość, powyżej 40 otyłość trzeciego stopnia. Dla dzieci i młodzieży obliczona wartość BMI należy odnieść do specjalnych siatek centylowych BMI (wartość mieszcząca się pomiędzy 25 a 75 centylem jest prawidłowa).