

ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ПРАКТИК

Диетотерапия – желательное, а зачастую необходимое сопровождение жизни человека с диагнозом ДЦП. Это может быть совсем не очевидно для посторонних людей, но жизненно важно для тех, кто страдает сам от неврологического расстройства. Ниже – несколько советов для тех, кто может принимать пищу без внешней помощи (всегда или частично). Они особенно важны для тех, кто готов давать себе физическую нагрузку, хочет сохранять социальную и интеллектуальную активность на высоком уровне.



1 ШАГ ОПТИМАЛЬНАЯ КОНСИСТЕНЦИЯ

Как правило, люди с ДЦП знают, что нужно «наладить» питание с оптимальной консистенцией (если требуется – измельчать твердые продукты и «сгущать» жидкие до консистенции нектара или густого меда). В качестве «загустителей», помимо специальных добавок, я посоветую добавлять немного псилиума. Или же перемешивать в блендере жидкий продукт с семенами льна или чиа. Такой подход позволит получить дополнительную дозу витаминов, минералов, омега-3, полезной клетчатки и обеспечить необходимую консистенцию продукту.

2 ШАГ ДОСТАТОЧНАЯ ГИДРАТАЦИЯ

Мозг на 80% состоит из воды и для передачи электросигналов проводимость головного мозга – главное условие. Важно пить регулярно в течение дня.

3 ШАГ ВЫСОКАЯ НУТРИТИВНАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ

Поскольку количество пищи, которое человек с ДЦП готов принять и может усвоить, меньше обычного, то она должна быть по-настоящему полезной и энергетически насыщенной. При этом продукты, известные своим высоким содержанием белка (яйца, мясо, орехи, рыба) должны быть переработаны оптимально – в той мере, в которой это нужно человеку. Не стоит полагаться на популярные «находки» из разряда индустриально трансформированной еды, которая широко представлена в супермаркетах. Речь идет о колбасах, сосисках, паштетах, мясных и рыбных полуфабрикатах длительного хранения, а также о лапше и кашах быстрого приготовления. Несмотря на то что выглядят они соблазнительно, с точки зрения нутритивной ценности их называют «пустыми».

4 ШАГ МЕНЬШЕ ИСКУССТВЕННЫХ ДОБАВОК В СОСТАВЕ

Глутамат натрия, подсластители и другие добавки не просто изменяют наши вкусовые привычки, буквально вызывая зависимость. Некоторые красители и консерванты (E102, E110, E122, E124, E211) вызывают синдром гиперактивности, который дестабилизирует и когнитивные процессы, и эмоциональное равновесие. Это абсолютная антирекомендация для людей с поражением неврологической сферы.

5 ШАГ КЛЮЧЕВЫЕ МИНЕРАЛЫ

Важно включать в рацион продукты, богатые ключевыми минералами. И лучший способ – это свежевыжатые овощные соки.

КАЛЬЦИЙ

Около 99% кальция содержится в костной системе. Остальной выполняет важнейшую функцию контроля артериального давления, функции мягких тканей и движения мышц. Кальций помогает выделять гормоны и регулировать кровоток, сужение и расслабление сосудов. Он также необходим для сокращения мышц.

МАГНИЙ

Магний жизненно важен для производства энергии, помогает в клеточной коммуникации, синтезе молекул и помогает детям строить крепкие кости. У большинства людей низкий уровень магния, но исследования показывают, что люди с детским церебральным параличом часто более подвержены риску низкого уровня магния.

ВИТАМИН С

Многие люди с церебральным параличом страдают от перепадов настроения, депрессии и тревоги. В том числе и из-за нехватки витамина С для синтеза нейромедиатора норадреналина в мозге. Достаточное количество витамина С также помогает бороться с распространенными болезнями.

МЕДЬ

Медь является важным микроэлементом в мозге, сердце, почках, скелетных мышцах и печени. Она помогает увеличить усвоение железа, сохранить коллаген и предотвратить инфекции. Люди с детским церебральным параличом часто имеют низкое содержание некоторых минералов. Низкий уровень меди и марганца может вызвать хрупкость костей, неврологические проблемы с ростом у детей, а также увеличить риск инфекций у ребенка.

6 ШАГ ИЗБЕГАТЬ ПРОДУКТОВ С ВЫСОКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

Пики уровня глюкозы в крови очень тяжело переносятся головным мозгом, а сам человек ощущает заметные приливы энергии и резкую слабость вслед за ними. А при систематически повторяющихся «инсулиновых качелях» формируется и хроническая усталость, головные боли, сложности с концентрацией. К нежелательным продуктам с высоким гликемическим индексом относят сладкую выпечку и печенье из белой муки, картошку фри, печеную или пюре, газировки, творожные продукты с сахаром и добавками. Конечно же, чипсы и сладкие перекусы.

7 ШАГ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ (овощи, зерновые, бобовые)

Они помогут поддерживать постоянный уровень сахара в крови и обеспечить максимально оптимальную функцию головного мозга и передачу им сигналов к мышцам, органам и тканям.

8 ШАГ КЛЕТЧАТКА

В рационе каждый день должны быть продукты с высоким содержанием клетчатки, обеспечивающие кишечный транзит. Другие проблемы, которые могут повлиять на потребности в питании, включают сенсорные проблемы, частые инфекции и плохой аппетит из-за побочных эффектов лекарств.



Автор: Никулина Ирина,
врач-терапевт, нутритерапевт,
автор курса «Устойчивое питание
для здоровой и активной жизни»



@PROSTO_O_ZDOROVE