

- ✓ Większe spożycie zarówno **wielonienasyconych i jednonienasyconych kwasów tłuszczowych** zmniejsza ryzyko rozwoju AD. W skład WNKT wchodzi kwasy tłuszczowe z rodziny omega 3 (n-3) i omega 6 (n-6). Kwasy tłuszczowe n-3 spożywane są niemal wyłącznie z ryb morskich. Mogą one wpływać na zapobieganie rozwojowi AD ze względu na ich właściwości antyagregacyjne, przeciwzakrzepowe i przeciwzapalne. Ponadto kwasy tłuszczowe n-3 poprawiają pobudliwość błony neuronów, zwiększają przesyłanie impulsów nerwowych oraz zmniejszają uszkodzenia oksydacyjne. Spożywanie jednej ryby w tygodniu powoduje zmniejszenie o 60% ryzyka wystąpienia AD.
- ✓ **Witaminy z grupy B** należy dostarczać organizmowi w postaci naturalnej, wraz z dietą. Źródłem witaminy B12 są produkty zwierzęce, tj. wątroba, śledź, makrela, łosoś, pstrąg, flądra, dorsz, wołowina, baranina, cielęcina, żółtko jaja kurzego. Kwas foliowy znajduje się głównie w produktach roślinnych, np. kalafiorze, grochu, szpinaku, cebuli, sałacie, burakach, marchwi, kapuście, drożdżach czy grzybach.
- ✓ Zaleca się spożywanie **świeżych owoców 2–3 razy dziennie i surowych warzyw** w każdym posiłku ze względu na zawartość przeciwutleniaczy do których należą: polifenole, witamina C, witamina E i karotenoid.
- ✓ Należy unikać **nadmiernego spożywania alkoholu**.

Badania wykazały, że u ludzi chorych na chorobę Alzheimera, u których we wczesnym etapie pojawiają się zaburzenia pamięci, brakuje powyższych składników żywieniowych, nawet jeśli osoby te odżywiają się zgodnie z normalną dietą.

To bardzo ważne, aby u osób cierpiących na chorobę Alzheimera we wczesnym etapie jej rozwoju, u których dochodzi do przyspieszonej utraty połączeń w mózgu, zostały zachowane odpowiednie poziomy i proporcje najistotniejszych składników, co może być trudne do osiągnięcia za pomocą samej diety, dlatego zaleca się uzupełnienie stosując preparaty żywieniowe.

Należy pamiętać, że wraz z wiekiem zachodzą zmiany inwolucyjne m.in. w obrębie jamy ustnej, które są najczęstszą przyczyną odmawiania spożywania posiłków. Ich przyczyną są m.in. otarcia spowodowane przez protezy, utrata uzębienia, zmniejszona sekrecja śliny czy też nadżerki. Warto wówczas podawać pokarmy płynne lub rozdrobione, w formie papek, łatwe do połknięcia.



Ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera gwałtownie wzrasta z wiekiem, zwłaszcza po 75 roku życia.

Właściwa dieta powinna zawierać składniki odżywcze, które w znacznym stopniu pozwalają utrzymać strukturę mózgu i tkankę mózgową w normalnym stanie.

U osób cierpiących na chorobę Alzheimera we wczesnym etapie, u których dochodzi do przyspieszonej utraty połączeń w mózgu, należy zachować odpowiednie poziomy i proporcje najistotniejszych składników odżywczych. Dietę warto uzupełnić stosując preparaty żywieniowe.

Więcej informacji na:  
[www.wygrajmyzdrowie.pl](http://www.wygrajmyzdrowie.pl)

ORGANIZATOR

FUNDACJA  
WYGRAJMY ZDROWIE



PATRONAT HONOROWY

Naczelna Rada  
Pielęgniarek i Położnych  
Patronat Honorowy Prezesa NRPiP



PARTNER

NUTRICIA  
Advanced Medical Nutrition

**Choroba Alzheimerera (AD)** należy do grupy schorzeń neurodegeneracyjnych (neurodegeneracyjnych) o nieznanym przyczynie i nie do końca poznanych mechanizmach powstawania. Choroba Alzheimerera prowadzi do utraty lub znacznego upośledzenia wyższych czynności korowych, takich jak:

- ✓ pamięć,
- ✓ myślenie,
- ✓ orientacja,
- ✓ rozumienie i liczenie,
- ✓ zdolność uczenia się,
- ✓ mowa,
- ✓ zdolność oceny sytuacji.

Występowanie choroby Alzheimerera gwałtownie wzrasta z wiekiem, zwłaszcza po 75 roku życia. Wówczas nasze ciało może przyswajać niektóre składniki odżywcze w mniej skuteczny sposób. W tym wypadku, nawet jeśli stosujemy zdrową i równoważoną dietę, niektóre składniki odżywcze mogą nie zostać wchłonięte do organizmu w dostatecznej ilości.

Tempo, z jakim dochodzi do utraty synaps w chorobie Alzheimerera, jest na tyle duże, że przewyższa tempo odbudowy tych połączeń, co prowadzi do utraty równowagi. To właśnie na tym etapie można dostrzec poważne problemy z pamięcią.

## LECZENIE:

Choroba Alzheimerera jest schorzeniem postępującym i jak dotychczas nie istnieją skuteczne sposoby prewencji wystąpienia tej choroby, ani takie, które zatrzymałyby całkowicie dalszy jej rozwój. Można natomiast poprawić jakość życia chorego i jego rodziny.

W leczeniu pacjentów cierpiących na chorobę Alzheimerera stosuje się wiele różnych leków, które można podzielić na 3 kategorie:

- ✓ leczenie przyczynowe, służące modyfikacji przebiegu choroby,
- ✓ leczenie objawowe zaburzeń funkcji poznawczych,
- ✓ leczenie innych objawów występujących w zespole otępiennym.

Żywność może zawierać składniki odżywcze, które w znacznym stopniu pozwalają utrzymać strukturę mózgu i tkankę mózgową w normalnym stanie. Składniki te biorą udział w tworzeniu połączeń umożliwiających komórkom mózgowym wzajemną komunikację, co ma duże znaczenie w funkcjonowaniu pamięci.

Badania wykazały, że osoby stosujące dietę śródziemnomorską, pełną świeżych owoców, warzyw i zdrowych tłuszczów, były mniej narażone na wystąpienie choroby Alzheimerera. Dowodzi to, że dieta bogata w pewne składniki odżywcze w znaczny sposób przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mózgu. Na wczesnym etapie rozwoju choroby Alzheimerera mózg potrzebuje przede wszystkim dostarczania w odpowiednich proporcjach następujących składników odżywczych, które pozwolą utrzymać funkcjonowanie synaps na dotychczasowym poziomie i pomogą w tworzeniu nowych połączeń, takich jak:

- ✓ kwasy tłuszczowe omega-3,
- ✓ UMP (urydyno-5'-monofosforan),
- ✓ cholina,
- ✓ witaminy z grupy B.

## ZASADY ODŻYWIANIA W CHOROBIE ALZHEIMERA:

- ✓ **Zmniejszenie masy ciała** u pacjentów z nadwagą lub otyłością w przebiegu AD może zmniejszyć liczbę negatywnych objawów poznawczych w przebiegu tej choroby.
- ✓ Ważne jest **zachowanie odpowiedniego poziomu glukozy** we krwi. Całodzienna racja pokarmowa powinna zawierać 100–120 g glukozy dla optymalnej pracy mózgu.
- ✓ **Podstawowe źródło węglowodanów** w dziennej racji pokarmowej powinny stanowić kasze, ryż, makarony, ziemniaki, pieczywo, a także potrawy z ziaren, owoców, warzyw oraz fasoli, jak również innych roślin strączkowych i orzechów. Należy pamiętać, że polecane są głównie produkty pełnoziarniste, np. niełuskany ryż, razowy makaron i chleb, które są źródłem witamin, składników mineralnych (m.in. magnezu i wapnia) oraz błonnika. Naturalnym źródłem błonnika są: pieczywo razowe żytnie, pszenne z mąki graham, mieszane z dodatkiem ziaren, kasza gryczana, ryż brązowy, otręby, mieszanki typu musli.
- ✓ **Nabiał (źródło białka)** powinien być spożywany w postaci produktów fermentowanych. Z produktów mlecznych należy wybierać te o obniżonej zawartości tłuszczu, tj. chude mleko, niskotłuszczowe jogurty i sery z niską zawartością tłuszczu, np. chude sery twarogowe.
- ✓ Należy pamiętać o dostarczaniu odpowiedniej **dawki witaminy E**, która posiada właściwości ochronne tkanki nerwowej mózgu przed uszkodzeniem w wyniku działania mechanizmów zapalnych i stresu oksydacyjnego. Najbogatszym źródłem witaminy E są oleje roślinne, margaryny, orzechy (zwłaszcza migdały), nasiona (zwłaszcza nasiona słonecznika).