VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů|
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Zuzana Ráčková | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 6. 8. 2019
Edukační materiál

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI WILSONOVĚ NEMOCI

1 Stručná charakteristika onemocnění

Relativně vzácné onemocnění hepatolentikulární degenerace, kumulace a toxický efekt mědi. Nadbytek mědi způsobuje poškození, zánět nebo až zánik buněk. **Forma neurologická** -54%, dominuje vada řeči-ztížená výslovnost, porucha hybnosti, ztuhlost, snížení hybnosti, **jaterní forma** - 35%, dominuje akutní hepatitida, jaterní selhání, jaterní cirhóza a **psychiatrická forma** -velmi vzácné onemocnění, překrývá se s neurologickou formou, dominuje změna osobnosti, úzkost.

2 Charakteristika diety

V běžné denní stravě je obsaženo 3-5mg mědi/24hod. Z podávané dávky je vstřebáváno 32% = 1-1,5 mg mědi. Pro dosažení negativní bilance mědi má význam snížení přívodu mědi do organismu stravou, to je 0,6 mg mědi/24hodin. Měď je přítomna ve všech potravinách, a proto sestavení takové diety je velmi obtížné. Vynechání potravin s vysokým obsahem mědi se považuje za nutné celoživotní opatření.

Jídelníček u Wilsonova onemocnění s **jaterní formou** by měl být sestaven podle zásad jaterní diety:

- Jídlo si rozvrhněte do 5 – 6 menších denních dávek
- Interval mezi jednotlivými jídly by neměl být delší než 3 hodiny
- Dodržujte denní rozvržení jídel (snídaně, přesnídávka, oběd, večeře, popř. II. večeře)
- Vynechejte nebo výrazně omezte přidání tuků (máslo, margaríny, olej) do připravovaných pokrmů i na namazání pečiva
- Vynechejte potraviny a pokrmy s vyšším obsahem tuků – šlehačku, mléčné výrobky s vyšším obsahem tuků, trvanlivé a tučné uzeniny, tučné maso
- Do jídelníčku nezařazujte nadýmavé potraviny – luštěniny, některé druhy zeleniny a ovoce, celozrnné výrobky
- K přípravě stravy nepoužívejte smažení, fritování a opékání na tuku
- Vynechejte pikantní koření
- Zařazujte jídla vařená, dušená a pečená bez tvrdé kůrky
- Dieta je kaloricky plnohodnotná, toho docílíme zařazením vhodného předkrmu nebo moučníku

3 Potraviny podle obsahu mědi

1. **Nevhodné**
2. **Potraviny zařazované v omezeném množství**
3. **Potraviny obsahující nízké množství mědi**

***První skupina*:** vnitřnosti, kuře, parmazán, luštěniny, houby, kakao, čokoláda, ořechy (kokos, vlašské ořechy, buráky, kaštany), víno přírodní červené, rozinky, silný černý čaj, zrnková káva, kari, pepř, ovesné vločky, špenát.

***Druhá skupina*:** hovězí, telecí a skopové maso, králík, makrela, smetana, zelený hrášek, chřest, pórek, hlávkový salát, angrešt, banány.

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI WILSONOVĚ NEMOCI

***Třetí skupina*:** vepřové maso, šunka, filé, camembert, gouda, olivový olej, sádlo, brambory, kořenová zelenina, jablka, citrony, pomeranče.

4 Vhodné potraviny

Nejnižší množství mědi je obsaženo: sardinky, losos ve vlastní šťávě nebo s bylinkami, úhoř, mléko, eidam, tavený sýr, bílek, cukr, med, dýně, meloun, vařená rýže, mošty.

Tabulka hodnot

(obsah mědi (v mg) ve 100g suroviny jedlého podílu stravy)

100g potravina	***obsah mědi (v mg)***
játra	5,8
skopové maso	0,16
kuře	0,2
anglická slanina	0,26
kakao	3,4
čočka	0,27
fazole	1,22
hrách	0,17
špenát	0,26
ovesné vločky	0,23
maliny	0,21
hroznové víno	0,1
králík	0,2

5 Dietní léčba

Dieta se považuje za pomocný, i když významný faktor v celém terapeutickém plánu. Výsledky léčení záleží na včasnosti léčby, pokročilosti onemocnění a vhodnosti zvoleného postupu. Není stejný léčebný postup pro všechny nemocné. Léčbu je nutné individualizovat a v průběhu onemocnění podle potřeby přizpůsobovat.

6 Příklad jídelního lístku

1.den:

Snídaně: Bílá káva. Pečivo. Máslo. Camembert.

Přesnídávka: Pomeranč.

Oběd: Polévka zeleninová s vaječnou mlhovinou.

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI WILSONOVĚ NEMOCI

Vepřové maso v mrkvi.

Vařené brambory.

Svačina: Toustový chléb. Vepřová dušená šunka.

Večeře: Rýžová kaše s meruňkami. Jablečný mošt.

2.den:

Snídaně: Čaj zelený s citrónem. Chléb. Máslo. Sýr gouda.

Přesnídávka: Meloun.

Oběd: Polévka rybí norská.

Vepřové maso na paprice.

Dušená rýže.

Ovocný salát (meloun, pomeranč, jablko, grep)

Svačina: Vanilkový pudink s piškoty.

Večeře: Sardinková pomazánka. Citrón. Máslo. Veka. Rajče.

3.den:

Snídaně: Mléko. Pečivo. Máslo. Med. Bílý jogurt.

Přesnídávka: Jablko.

Oběd: Polévka dýňový krém se smetanou.

Rybí filé v alobalu s eidamem.

Restované brambory s pažitkou.

Mandarinkový kompot.

Svačina: Tavený sýr. Toustový chléb.

Večeře: Rizoto s vepřovým masem, mrkví, zeleným hráškem. Strouhaný sýr gouda.

Mrkvový salát s jablky a citrónem.

7 Zdroj

Keller, Meier, Bertoli – Klinická výživa

P. Sucharda – Klinická dietologie

Ing. O. Šmrha – Tabulky výživových hodnot

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.