



wskazówki dietetyczne

Choroba Alzheimera



Czym jest choroba Alzheimera?

Choroba Alzheimera (ang. *Alzheimer's disease*, AD) jest najczęstszą postacią otępienia u osób starszych. Powoduje problemy z pamięcią, myśleniem i zachowaniem. W AD ma miejsce postępująca utrata komórek mózgowych.

Dokładna przyczyna choroby Alzheimera nie jest znana. Uważa się jednak, że istnieje wiele czynników, które zwiększają ryzyko jej rozwoju, w tym:

1 starzenie się

2 przypadki choroby Alzheimera w rodzinie

3 wcześniejsze poważne urazy głowy

4 styl życia prowadzący do chorób sercowo-naczyniowych

Oliwa z oliwek

Jest bogata w jednonienasycone kwasy tłuszczowe (ang. *monounsaturated fatty acids*, MUFA) i oleokantal. Wykazano, że ten ostatni ma właściwości hamujące fibrylizację białka tau, a zatem może pomóc w walce z AD.

Zielona i biała herbata

Zawiera antyoksydanty, które mogą wykazywać działanie hamujące pogorszenie funkcji poznawczych poprzez modulację stresu oksydacyjnego.

Sok z czerwonych winogron, czerwone wino

Zawarty w nich w małych stężeniach resweratrol to polifenol, który zmniejsza tworzenie się blaszek miażdżycowych i chroni przed neurotoksycznością. Zmniejszenie ryzyka rozwoju demencji wskutek małego lub umiarkowanego spożywania czerwonego wina potwierdzają wyniki badań.

Szpinak

Jest bogaty w kwas foliowy, beta-karoten, witaminę K oraz witaminę E, która jest antyoksydantem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania mózgu.

Orzechy włoskie

Wyróżniają się bardzo dużą zawartością kwasów tłuszczowych omega-3, które pomagają w rozwoju i utrzymaniu zdrowia komórek nerwowych.

Sardynki oraz inne tłuste ryby morskie

Są bogatym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, które chronią naczynia krwionośne i zmniejszają stany zapalne w mózgu.

Kurkuma

Przyprawa powszechnie stosowana w kuchniach wschodnich. Wykazuje właściwości przeciwzapalne, mogące mieć znaczenie w zapobieganiu AD.

Owoce jagodowe

(borówki, jagody)

Zawierają bardzo duże ilości antyoksydantów, dlatego ich spożycie może mieć działanie ochronne i korzystnie wpływać na funkcjonowanie mózgu.

8 rodzajów produktów, które mogą pomóc w walce z chorobą Alzheimera





ŻYWNOSĆ, KTÓREJ NALEŻY

UNIKAĆ



Tłuste produkty mleczne, masło, sery żółte, topione – są bogate w tłuszcze nasycone, które zwiększają poziom „złego” cholesterolu (LDL). Jego wysokie stężenie może przyczynić się do rozwoju AD.



Białe pieczywo – spożycie jasnego pieczywa (bułek, chleba) powoduje szybki wzrost stężenia glukozy we krwi. Jedzenie produktów zbożowych, które powstają z mąki białej, przekłada się na gorsze wyniki badań funkcji poznawczych.



Żywność wysokoprzetworzona – może zawierać duże ilości soli i/lub cukru, których nadmierne spożycie zwiększa ryzyko wystąpienia AD.



Słone i słodkie przekąski – chipsy, paluszki, wafelki czy herbatniki są źródłem niekorzystnych dla zdrowia tłuszczów trans, które powodują zwiększenie stężenia cholesterolu LDL i przyczyniają się do wzrostu ryzyka wystąpienia AD.



Czerwone mięso i przetwory mięsne – są źródłem tłuszczów nasyconych i mogą przyczynić się do rozwoju AD.



Olej palmowy – jest bogaty w tłuszcze nasycone, których spożycie zwiększa ryzyko rozwoju AD.



Ciasta, ciasteczka – zawierają duże ilości cukru. Nie należy ich jeść, ponieważ utrzymanie glukozy we krwi na niskim poziomie oznacza jednocześnie utrzymanie niskiego poziomu insuliny, co jest korzystne dla zdrowia, wpływa pozytywnie również na pracę mózgu.



Sól – warto zarówno ograniczyć użycie soli podczas gotowania, jak i unikać dosalania potraw na talerzu. Jej nadmiar w diecie może prowadzić do nadciśnienia, które również może się przyczynić do wzrostu ryzyka rozwoju AD.

Łagodne zaburzenia funkcji poznawczych (Mild Cognitive Impairment – MCI)

Czas trwania: ok. 7 lat.

Choroba zaczyna wywoływać zmiany w przysrodkowym płacie skroniowym.

Objawy:

- ▶ stwierdzenie zaburzeń funkcji poznawczych,
- ▶ zaburzenia zachowania występujące u 15-40% chorych (depresja, apatia, drażliwość, lęk).



Łagodna AD

Czas trwania: 2-4 lata.

Choroba zajmuje boczne płaty skroniowe i ciemieniowe.

Objawy:

- ▶ kłopoty z rozpoznawaniem obiektów,
- ▶ problemy z czytaniem,
- ▶ słabe wyczcucie kierunku.



Średniozaawansowana AD

Czas trwania: 2-8 lat.

Choroba zajmuje płat czołowy.

Objawy:

- ▶ nasilone zaburzenia zachowania wraz z objawami wytwórczymi (urojenia, omamy),
- ▶ pogłębiające się zaburzenia pamięci,
- ▶ zaniedbywanie własnego wyglądu
- ▶ problemy w orientacji również co do własnej osoby,
- ▶ brak kontroli zwieraczy i zanieczyszczanie się
- ▶ impulsywność,
- ▶ kłopoty z koncentracją.



Faza głęboka AD

Czas trwania: 1-3 lata.

Uogólnione uszkodzenie kory mózgowej

Objawy:

- ▶ całkowita utrata pamięci (również autobiograficznej),
- ▶ trudnościami w komunikowaniu się i utrzymaniu kontaktu z otoczeniem,
- ▶ pobudzenie, agresja słowna i fizyczna,
- ▶ chorzy wymagający całodobowej opieki,
- ▶ problemy z połykaniem, prowadzące do niedożywienia.





Światowy Dzień
Osób Chorych
na Alzheimerera



Alzheimer.
Nie zapomnij, kim jestem

