

Dieta dla osób ze schizofrenią



Magdalena Kotynia

Specjalista ds. żywienia i dietetyki

DietMed Centrum Promocji Zdrowia, Gdańsk

Schizofrenia jest przewlekłym zaburzeniem psychicznym. Chorujące na nią osoby borykają się z wieloma trudnościami, do których należą nieprawidłowa ocena własnej osoby i otoczenia, halucynacje, urojenia, mania i depresja. Leczenie opiera się głównie na opiece psychiatrycznej z zastosowaniem niezbędnej długofalowej farmakoterapii.

Stosowane przez chorych leki przeciwpsychotyczne wraz z towarzyszącymi odczuciami przygnębienia, lęku i osamotnienia zwiększają łaknienie. **Pacjent spożywa więcej pokarmów, nie przywiązując wagi do sposobu i jakości żywienia, a także do aktywności fizycznej.** W następstwie tego **pojawiają się komplikacje zdrowotne związane z zaburzeniami odżywiania zaliczane do zespołu metabolicznego:** nadwaga, otyłość (głównie brzuszna), insulinooporność, cukrzyca, zaburzenia lipidowe, nadciśnienie tętnicze, zakrzepice, udary i inne choroby układu sercowo-naczyniowego. U osób ze schizofrenią zespół metaboliczny występuje 2–3-krotnie częściej niż w ogólnej populacji.

W związku z powyższym niezwykle istotne jest, aby oprócz farmakoterapii w życie chorego wprowadzić **zasady zdrowego stylu funkcjonowania**, do których należą:

- odpowiednia ilość snu,
- redukcja stresu,
- podtrzymywanie relacji z otoczeniem,
- codzienna aktywność fizyczna,
- zrezygnowanie z używek,
- zdrowy sposób odżywiania.

Nie ma obecnie jednoznacznych rekomendacji na temat żywienia pacjentów z zaburzeniami psychiatrycznymi. Wiadomo natomiast, że **korzystny wpływ na stan chorych ma zbilansowana dieta** oparta na spożywaniu dużej ilości warzyw i owoców (50%), produktów zbożowych – pełnoziarnistych (25%) oraz produktów będących źródłem białka (25%), a także stosowaniu podstawowych zasad zdrowego żywienia.

Istotną rolę w procesie zdrowienia chorego odgrywają otaczające go osoby. Okazywane wsparcie pomaga wprowadzać w życie przedstawione zalecenia, niezbędne do tego, aby pacjent mógł w pełni wyzdrowieć.

Pieczony indyk z sałatką z burakami, fetą i orzechami włoskimi



Składniki (na 4 porcje) – ok. 430 kcal/porcję:

- 400 g fileta z indyka
- mieszanka sałat
- 1 czerwona cebula
- 500 g gotowanych tartych buraków
- 200 g sera typu feta
- 60 g orzechów włoskich
- 2 łyżki oleju lnianego
- sok z połowy cytryny
- zioła do smaku
- opcjonalnie natka pietruszki



Mięso pokroić w grubsze plastry, przyprawić ulubionymi ziołami i upiec w piekarniku (180°C, 15 min). Mieszankę sałat włożyć do miski, dodać kolejno wszystkie pokrojone składniki. Połączyć sosem z cytryny, olejem i doprawić ziołami. Wymieszać i podawać z indykiem. Całość można posypać siekaną natką pietruszki.

© AsterialMed, Gdańsk 2023

Dieta dla osób ze schizofrenią

Najważniejsze zalecenia



Ustal pory posiłków, spożywaj je regularnie co 3–4 godziny.



Do każdego posiłku dodawaj warzywa lub owoce (w stosunku 3:1) stanowiące przynajmniej połowę porcji na talerzu.



Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe zawierające dużo błonnika.



Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych (np. masła) **na rzecz roślinnych** (olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek).



Zatroszcz się o spożywanie „dobrych” tłuszczów (omega-3), których źródłem są ryby (najlepiej tłuste, co najmniej 2 razy w tygodniu), orzechy, nasiona, pestki i awokado.



Źródeł białka szukaj w chudym mięsie, rybach, jajach i nasionach roślin strączkowych.



Wybieraj produkty mleczne z obniżoną zawartością tłuszczu (ok. 2%).



Dbaj o nawadnianie – wypijaj ok. 2 litrów niesłodzonych płynów dziennie (woda, herbaty owocowe, ziołowe, zielone).



Soli używaj z umiarem, zastępuj ją ziołami.



Zrezygnuj ze spożywania dań typu fast food, instant, słodkich i słonych przekąsek oraz wszystkich innych **wysoko przetworzonych produktów**.



Unikaj smażenia – gotuj, piecz, duś.

PROPOZYCJA DESERU

Owoce zapiekane pod kruszonką z płatków owsianych



Składniki (na 4–5 porcji) – ok. 380 kcal/porcję:

- 600 g świeżych dowolnych owoców (lub ok. 500 g mrożonych)
- 2 szklanki płatków owsianych
- 5 łyżek syropu z agawy/ /daktyli/klonowego/melasy lub miodu
- 3 łyżki soku z cytryny
- 5 łyżek oleju kokosowego

Owoce w razie potrzeby pozbawić pestek lub gniazd nasiennych, pokroić na kawałki i ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Płatki owsiane z dodatkiem słodzidła, soku z cytryny oraz oleju kokosowego zmiksować. Tak przygotowaną kruszonkę wyłożyć na owoce. Całość wstawić na 25 min do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C.



PROPOZYCJE OBIADÓW

Kaszotto z warzywami



Składniki (na 4 porcje) – ok. 480 kcal/porcję:

- 2 łyżki oleju
- 1 cebula
- ¾ szklanki suchej kaszy pęczak
- kawałek ostrej papryczki
- 200 g kukurydzy z puszki
- 400 g gotowanej ciecioriki
- 800 g pomidorów świeżych (obrane, pokrojone w kosteczkę) lub z puszki
- 400 g czerwonej fasoli konserwowej
- 200 g świeżego szpinaku
- oregano, kolendra

Na patelni z olejem zeszklić pokrojoną w kostkę cebulkę, dodać kaszę i mieszać przez ok. 1 min. Doprawić solą, pieprzem i oregano. Następnie dodać pokrojoną ostrą papryczkę i wlać ok. 3 szklanek wody. Przykryć i gotować przez ok. 10–15 min. Kolejno dodać pomidory, kukurydzę, cieciorkę i fasolę wraz z zalewą. Wymieszać i gotować, również mieszając, jeszcze przez ok. 15 min bez przykrycia, aż powstanie gęsty sos, a kasza zmięknie. Na koniec dodać szpinak, wymieszać i zostawić pod przykryciem kilka minut. Podać posypane kolendrą.





◀ Do pobrania:
Poradnik dla pacjenta
cierpiącego na schizofrenię