

NUTRITIVNE PREPORUKE TOKOM DUGOTRAJNE PRIMENE GLUKOKORTIKOIDA

Hajnalka Požar

Visoka škola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača i trenera, Subotica

SAŽETAK

Glukokortikoidi su veoma efikasni lekovi, koji se koriste za lečenje inflamatornih i autoimunih stanja u reumatologiji, pulmologiji i neurologiji. Međutim, korišćenje ovih lekova u dužem periodu ili u visokim dozama nosi rizik od pojave neželjenih dejstava. Većina tipičnih neželjenih dejstava može se uspešno sprečiti ili ublažiti adekvatnim nutritivnim strategijama. Povećan apetit i povećanje telesne mase mogu se korigovati redovnim obrocima i izborom svežih, neprerađenih namirnica u skladu s principima pravilne ishrane. Hipertenzija zahteva smanjenje unosa soli < 3,75 g (1/2 kafene kašike), uz korišćenje drugog začinskog bilja za pripremu obroka. Insulinska rezistencija i povišen nivo šećera u krvi mogu se ublažiti izbegavanjem namirnica bogatih šećerom i preferiranjem složenih ugljenih hidrata (celozrne žitarice, krtolasto i zeleno lisnato povrće, voće). Zbog visokog rizika od osteoporoze, predlaže se dnevno konzumiranje tri posluženja mlečnih proizvoda i konzumiranje ribe radi adekvatnog unosa vitamina D. Ipak, dešava se da pacijentima ove preporuke deluju nejasno, prestrogo i zahtevaju podršku, motivisanje i ponavljanje informacija o praktičnoj primeni ovih saveta u svakodnevnom životu.

Ključne reči: glukokortikoidi, neželjena dejstva u vezi sa lekovima i neželjene reakcije; nutritivni status.