

Streszczenie rozprawy doktorskiej pt.:

**„Ocena wpływu korekty diety i nadzoru żywieniowego na samopoczucie oraz parametry antropometryczne i wybrane wskaźniki przemian węglowodanowo-lipidowych osób zaburzonych psychicznie - mieszkańców całodobowego domu pomocy społecznej”**

Autor: Joanna Fugiel

Promotor: prof. dr hab. Mariola Friedrich

Promotor pomocniczy: dr hab. inż. Zuzanna Goluch, prof. UE

Według ostrożnych szacunków, problemy natury psychicznej dotyczą w różnym stopniu, okresowo lub trwale, około 5-8 mln osób w Polsce, a ich liczba z roku na rok wzrasta. Dodatkowo, wielkość populacji wymagającej pomocy w zakresie problemów zdrowia psychicznego szacuje się na co najmniej 6 mln osób. Jednym ze sposobów wpływających na dobrostan osób chorych psychicznie, może i powinno być żywienie, tym bardziej, że związki przyczynowo-skutkowe pomiędzy składem diety a samopoczuciem zostały już udowodnione.

Celem badań była ocena wpływu prozdrowotnej edukacji przewlekle psychicznie chorych na ich zachowania żywieniowe. Następnie przeprowadzenie akceptowanej korekty diety, wprowadzenie nadzoru żywieniowego i ocena wpływu tych zmian na samopoczucie, a także na wybrane parametry i wskaźniki stanu zdrowia badanych.

Badania prowadzono metodą prospektywną, z wykorzystaniem technik antropometrycznych i ankietowych, wywiadu żywieniowego i analizy wybranych wskaźników biochemicznych krwi podopiecznych całodobowej placówki pomocowej - Domu Pomocy Społecznej (DPS) dla osób przewlekle psychicznie chorych. Badaniami objęto 52 osoby w wieku od 27 do 80 roku życia, w tym 18 kobiet i 34 mężczyzn. Korekta diety, której towarzyszyła prowadzona równolegle prozdrowotna edukacja żywieniowa, polegała na zbilansowaniu jej wartości energetycznej i odżywczej odpowiednio dla płci, wieku, z uwzględnieniem choroby głównej i chorób współistniejących oraz zmianie źródeł podstawowych składników odżywczych, tj. białek, węglowodanów i lipidów, na bardziej zalecane lub prozdrowotne.

Stwierdzono, że udział energii pochodzącej z podstawowych składników odżywczych „przed” modyfikacjami diety odbiegał od zalecanych wartości i był za wysoki z tłuszczów i sacharozy, a za niski z białka i węglowodanów. Jadłospisy osób przebywających całodobowo w placówce, tak kobiet, jak i mężczyzn, charakteryzowały się

niewystarczającym spożyciem produktów m.in. takich grup jak: mąka i makarony, ziemniaki, warzywa, owoce, mleko i mleczne napoje fermentowane, sery twarogowe, tłuszcze zwierzęce i roślinne, a nadmiernym spożyciem serów podpuszczkowych, wędlin, tłuszczu mieszanego, cukru i słodczy. Korekta diety statystycznie istotnie wpłynęła na wielkość ich spożycia, zwiększając spożycie grup produktów niedoborowych i obniżając spożycie produktów z grup nadmiernie realizowanych. Po korekcie diety, tak u kobiet jak i u mężczyzn, odnotowano statystycznie istotne zmniejszenie spożycia energii, wynikające przede wszystkim z istotnego zmniejszenia spożycia lipidów i węglowodanów prostych. Natomiast wzrosło spożycie błonnika pokarmowego, witamin i składników mineralnych oraz płynów. Zmiany składu diety przełożyły się na pozytywne zmiany wartości stężenia glukozy, triacylogliceroli, cholesterolu całkowitego i jego frakcji HDL-C i LDL-C u wielu z badanych pacjentów oraz wpłynęły na poprawę odporności manifestującej się spadkiem ilości zanotowanych tzw. „przeziębien” oraz spadku zachowań agresywnych (w tym aktów agresji i samoagresji skutkującej interwencją ochrony zewnętrznej obiektu i/lub pobytem w szpitalu podopiecznych DPS-u).

Stwierdzono, że również u osób przewlekle psychicznie chorych możliwe jest wdrożenie, przy ich pełnej akceptacji i współdziałaniu, zasad prawidłowego żywienia, a dzięki prowadzonej prozdrowotnej edukacji żywieniowej możliwe jest również wpływanie na indywidualne wybory produktów żywnościowych przez pensjonariuszy. Analiza uzyskanych wyników pozwoliła na stwierdzenie, że przeprowadzona zmiana sposobu żywienia przyczyniła się również do poprawy ich zdrowia i komfortu życia poprzez m.in. poprawę wartości parametrów antropometrycznych, wskaźników przemian węglowodanowo-lipidowych (także u chorych na schizofrenię, leczonych neuroleptykami), oraz wzrost odporności i obniżenie liczby aktów agresji (w tym hospitalizacji).

Joanna Fugiel