

Niedożywienie

Niedożywienie to stan wynikający z braku wchłaniania lub spożycia niedostatecznej ilości związków odżywczych. Prowadzi do niezamierzonego spadku masy ciała lub zmian składu ciała oraz pogorszenia funkcjonowania organizmu. Wpływa niekorzystnie na cały proces leczenia – pogarsza rokowanie oraz wydłuża czas rekonwalescencji. Może być konsekwencją choroby przebiegającej ze stanem zapalnym (np. ostra choroba, uraz, nowotwory) lub bez, przyczyn socjoekonomicznych lub głodzenia. Na stan pogorszenie stanu odżywienia może wpływać m.in. brak apetytu, zaburzenia połykania (dysfagia), niedrożność przewodu pokarmowego, biegunka, prowadzone leczenie farmakologiczne lub zwiększone zapotrzebowanie organizmu na składniki pokarmowe.

W przypadku, gdy sama dieta nie jest wystarczająca, pomocne jest wprowadzenie doustnych suplementów pokarmowych (doustne diety medyczne).

Doustne suplementy pokarmowe (ang. oral nutritional supplements, **ONS**, inaczej **doustne diety medyczne**, z ang. **FSMP** – Food for Special Medical Purpose) to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego adresowana do osób niedożywionych lub zagrożonych niedożywieniem, do stosowania pod nadzorem wykwalifikowanego personelu medycznego. Mogą w nich być zawarte wszystkie składniki odżywcze lub tylko wybrane makro- i mikroskładniki diety. Występują w formie płynów gotowych do spożycia, proszków lub tabletek.

Wybrane wskazania do stosowania ONS/FSMP:

- niedożywienie i ryzyko niedożywienia (m.in. brak apetytu i niechęć do jedzenia),
- trudności ze spożywaniem pokarmów (gryzienie, żucie, połykanie),
- pogorszenie trawienia i wchłaniania ze strony przewodu pokarmowego,
- okres rekonwalescencji po chorobie
- proces rehabilitacji np. po udarze mózgu,
- przygotowanie do operacji oraz po jej przebyciu,
- choroby przewlekłe wymagające zwiększenia energii, białka i innych składników odżywczych.

Zalety i wady stosowania ONS/FSMP:

Zalety	Wady
<ul style="list-style-type: none">● zapewnienie dużej gęstości odżywczej w małej objętości,● stanowienie dodatku do zwykłej diety lub jej zamiennika,● dobra przyswajalność,● brak składników potencjalnie szkodliwych np. glutenu i laktozy (u osób z nietolerancją), cholesterolu, puryn,● wygoda stosowania – gotowość do użycia, brak konieczności skomplikowanych czynności kulinarnych,● bezpieczeństwo pod kątem obecności bakterii,● efektywność – poprawa masy ciała i stanu odżywienia,● łatwa dostępność – w aptece/sklepach internetowych, bez recepty,● indywidualizacja – możliwość dostosowania składu preparatu do potrzeb żywieniowych i schorzeń.	<ul style="list-style-type: none">● brak refundacji,● ryzyko wystąpienia objawów niepożądanych w przypadku doboru niewłaściwego preparatu,● ograniczenia w długotrwałym stosowaniu.

Potencjalne skutki uboczne:

- nudności, wymioty, biegunka,
- zgaga,
- wzdęcia,
- rzadko: pogorszenie funkcji nerek i wyrównania glikemii (u diabetyków).

Zasady przyjmowania ONS/FSMP:

- dobór preparatu, dawkowanie i nadzór nad stosowaniem sprawuje lekarz i/lub dietetyk,
- picie powoli, małymi łykami przez minimum 30-60 minut, między posiłkami i/lub po kolacji, a nie zamiast nich,
- preferowane jest podawanie po uprzednim schłodzeniu – nie można zagotowywać i ogrzewać w kuchenkach mikrofalowych. Dozwolone jest delikatne ogrzanie w łaźni wodnej lub w dłoniach,
- mogą stanowić dodatek do tradycyjnych posiłków, zwłaszcza w sytuacji występowania nudności i biegunek,
- jeśli jest za słodki można rozcieńczyć z wodą lub dodać sok z cytryny,
- przechowywać w temperaturze pokojowej, zaś po otwarciu w lodówce maksymalnie przez 24 godziny,
- przed spożyciem płynnej formy dobrze wstrząsnąć,
- w przypadku wystąpienia objawów niepożądanych, należy skontaktować się z lekarzem lub dietetykiem,
- zapewnienie odpowiedniej podaży płynów.

Przykłady posiłków z zastosowaniem ONS/FSMP:

- desery, np. lody, budynie, koktajle, galaretki, serniczki, kisiele,
- zupy mleczne, np. owsianki, ryżanki, jaglanki,
- zupy wytrawne np. pomidorowa, dyniowa,
- sosy, potrawy,
- placki, naleśniki.

Podsumowanie

Doustne suplementy diety są niedocenionym wsparciem w kompleksowej opiece żywieniowej w różnych sytuacjach zdrowotnych. Duży asortyment daje możliwość indywidualnej modyfikacji spożywanej przez chorego diety. Rodzaj i dawkowanie powinno być dobierane przez specjalistę. Jeśli spożywanie tych produktów powoduje działania niepożądane, należy skontaktować się z lekarzem lub dietetykiem.

Opracowała: mgr Justyna Jankowska

Starszy asystent dietetyki

Bibliografia:

1. Aleksandra Kapała A., Agnieszka Surwiłło – Snarska A. Oral Nutritional Supplements (ONS) w onkologii. <https://polspen.pl/wp-content/uploads/2020/12/ons.pdf>.
2. Cawood, A. L., Burden, S. T., Smith, T., & Stratton, R. J. A systematic review and meta-analysis of the effects of community use of oral nutritional supplements on clinical outcomes. *Ageing Research Reviews*, 2023. 88, 101953. doi: 10.1016/j.arr.2023.101953.
3. Kłęk S, Jarosz J, Kapała A, Krawczyk J, Misiak M, Szczepanek K, Krzakowski M, Jassem J. Żywnienie drogą przewodu pokarmowego (żywnienie dojelitowe). *Journal of Oncology*, 2014; 64, 5: 436–442.
4. Kłęk. Leczenie żywieniowe w onkologii. *Postępy Żywienia Klinicznego*. 2024. Tom 19, Continuous Publishing #100799.
5. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Oral nutrition support for adults: clinical guidelines. 2020.
6. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 kwietnia 2004 r. w sprawie Środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego.