Arkusz informacyjny dla pacjentów

Porady dotyczące odżywania dla osób spożywających alkohol w dużych ilościach lub uzależnionych

Spożywanie zdrowej, zrównoważonej diety jest ważne dla zachowania dobrego stanu zdrowia. Jeśli spożywasz alkohol w dużych ilościach lub jesteś uzależniony/-a, możesz być w grupie ryzyka niedoboru niektórych niezbędnych substancji odżywczych, witamin i minerałów, których organizm i mózg potrzebuje, aby prawidłowo funkcjonować. Niniejsza ulotka obejmuje informacje na temat diety i odżywiania, a także przydatne wskazówki dotyczące prawidłowego odżywiania.

Zapewne otrzymałeś/-aś porady dotyczące ilości spożywanego alkoholu. W przeciwnym razie porozmawiaj ze swoim lekarzem lub pielęgniarką.

Porady dietetyczne dla określonych grup

Potrzebujesz dodatkowych porad dotyczących diety i odżywiana, jeśli:

- przez ostatnie pięć dni jadłeś/-aś bardzo mało lub prawie nic;
- Twój lekarz powiedział Ci, że masz zwłóknienie wątroby lub zaawansowaną marskość wątroby;
- przed przyjściem do szpitala w niezamierzony sposób straciłeś/-aś dużo na wadze w krótkim okresie.

Poinformuj lekarza, pielęgniarkę lub lekarza rodzinnego, jeśli któreś z powyższych stwierdzeń Ciebie dotyczy. Dzięki temu zostaniesz skierowany/-a do lokalnego dietetyka, który zapewni specjalistyczne wsparcie.

Dlaczego zrównoważona dieta jest ważna?

Zrównoważona dieta zawierająca różne podstawowe substancje odżywcze, witaminy i minerały umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu i mózgu, a także zapewnia energię. Dieta niezawierająca podstawowych substancji odżywczych może prowadzić do niedożywienia, które może mieć negatywny wpływ na ogólny wpływ zdrowia i samopoczucie, a także może powodować zmęczenie i osłabienie. Należy pamiętać, że spożywanie posiłków jest tak samo ważne jak zażywanie leków.

Zrównoważona dieta obejmuje różne produkty spożywcze, w tym:

- białka (np. mięso, ryby i jaja);
- węglowodany (np. ziemniaki i makaron);
- owoce;
- warzywa;
- nabiał (np. masło, mleko i ser).

W jaki sposób alkohol wpływa na odżywianie?

Napoje alkoholowe zawierają czysty alkohol, wodę i cukry. Dostarczają energię, ale nie zawierają innych substancji odżywczych.

Napoje alkoholowe mogą sprawiać, że czujemy się najedzeni i zmniejszać apetyt, przez co spada ochota na jedzenie.

Co więcej, gdy pijemy dużą ilość alkoholu, może mieć to wpływ na trawienie pokarmów i sposób, w jaki organizm wykorzystuje substancje odżywcze. Zmniejszenie ilości spożywanego alkoholu może poprawić odżywienie organizmu, który będzie w stanie bardziej skutecznie wykorzystać substancje odżywcze pochodzące z jedzenia.

Witaminy z grupy B

Czym są witaminy z grupy B?

Witaminy z grupy B można znaleźć w zbożach, mięsie, rybach i orzechach. Mają kluczowe znaczenie dla normalnego funkcjonowania organizmu. Jeśli spożywasz alkohol w dużych ilościach i nieprawidłowo się odżywiasz, bardzo prawdopodobne, że cierpisz z powodu niedoboru witamin z grupy B, zwłaszcza witaminy B1 (tiaminy).

B1 (tiamina)

Niski poziom witaminy B1 (tiaminy) w organizmie może uszkadzać mózg i układ nerwowy, a nawet prowadzić do trwałych uszkodzeń mózgu.

Być może w szpitalu otrzymałeś/-aś kroplówkę z żółtym płynem o nazwie Pabrinex, który zawierał wysokie stężenie witamin z grupy B, np. tiaminy. Po powrocie do domu powinieneś/-aś zażywać tiaminę w tabletkach. Być może otrzymałeś/-aś receptę na tę witaminę. W przeciwnym razie możesz ją odebrać od swojego lekarza rodzinnego.

Zalecana dzienna dawka tiaminy wynosi od 200 miligramów (mg) do 300 mg. Spożywa się ją w dwóch lub trzech mniejszych dawkach dziennych. Należy przyjmować tiaminę w przypadku ryzykownego picia alkoholu lub w przypadku uzależnienia. Potrzebę przyjmowania tiaminy należy konsultować z lekarzem rodzinnym.

Możesz też kupić multiwitaminę bez recepty, jeśli masz problem ze spożywaniem zrównoważonej diety.

Porady dotyczące słabego apetytu

Jeśli masz słaby lub obniżony apetyt, poniższe wskazówki mogą pomóc Ci upewnić się, że spożywane pokarmy mają jak najlepszą wartość odżywczą.

- Jedz mało i często – „podjadanie” lub mała przekąska od czasu do czasu (np. co dwie godziny) może być łatwiejsza do osiągnięcia niż zjedzenie dużego posiłku za jednym razem.
- Pamiętaj, że lepiej jest zjeść cokolwiek niż nic (nawet jeśli nie jest to najzdrowsza opcja).
- Jeśli idea gotowania całego posiłku nie jest zachęcająca, pomyśl o przygotowaniu odżywczej przekąski. Na przykład omletu lub tostu z jakimś dodatkiem.
- Przygotuj szybkie i smaczne przekąski, aby móc po nie sięgać w ciągu dnia.
- Spróbuj przygotować smoothie lub mleczne szejki na pełnotłustym mleku — wypicie odżywczego napoju może okazać się prostsze.
- Jeśli okaże się, że masz lepszy apetyt w określonych momentach dnia, spróbuj jeść właśnie w tym czasie.
- Spróbuj dodać do posiłków wysokoenergetyczne składniki zwiększające kaloryczność bez zwiększania rozmiaru porcji. Możesz np. posypać kolację serem lub dodać do potrawy oliwę z oliwek lub masło.

- Postaraj się jeść puddingi mleczne, np. sosy angielskie, puddingi ryżowe i wysokoenergetyczne przekąski, takie jak tosty, racuchy lub ciastka z masłem lub dżemem.
- Chodź na cotygodniowe zakupy lub zamawiaj je online i zrób zapasy ulubionych produktów spożywczych. Jeśli będą dostępne, istnieje większa szansa, że je wykorzystasz.

Porady dotyczące zdrowego odżywania przy niskim budżecie

Poniższe wskazówki pomogą Ci w zdrowym odżywianiu przy niskim budżecie.

- Wszystko planuj. Na początku tygodnia rozpisz pomysły na kilka posiłków, na które masz ochotę. Następnie sporządź listę zakupów.
- Zrób zapasy obejmujące jedzenie w puszkach, np. pomidory, ciecierzycę, fasolę, warzywa i soczewicę.
- Kup owoce mrożone i w puszkach.
- Kupuj sezonowe owoce i warzywa.
- Kupuj zbiorczo produkty spożywcze o długiej dacie przydatności do spożycia (np. zboża, płatki i ryż), ponieważ tak wychodzi taniej.
- Zużywaj resztki podczas przygotowywania obiadu lub kolacji następnego dnia. Możesz też zamrozić resztki, aby zjeść w inny dzień.
- Przygotuj część posiłków w wersji wegetariańskiej (bez mięsa) i dodaj białko w postaci soczewicy lub fasoli.
- Gotuj wspólnie z przyjaciółmi i członkami rodziny.

Pomysły na posiłki

Poniższa tabela zawiera pomysły na śniadania, obiady, kolacje i przekąski.

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Przekąski
Płatki z mlekiem	Kanapka (tuńczyk i słodka kukurydza lub szynka z serem)	Ziemniak w mundurku, fasola i ser	Jogurt i owoce
Dwa kawałki chleba tostowego i banan	Zupa krem i bułka lub kanapka	Makaron z pomidorami, warzywami, fasolą i serem	Smoothie lub mleczny szejk
Owsianka z mlekiem i owocami	Tortilla z kurczakiem	Curry z kurczakiem	Gorąca czekolada lub kawa z mlekiem i biszkopty
Jajka na toście	Posiłek z supermarketu	Smażony ryż z jajkiem i warzywami	Sery i krakersy
Grzyby i pomidory na toście	Sałatka makaronowa	Fasola na toście z serem	Gorący pudding (crumble jabłkowe z kremem angielskim lub puddingiem ryżowym)
Omlet z serem	Burrito z fasolą	Placek farmerski z warzywami	Racuchy lub tosty z masłem i dżemem

Dietetycy społecznościowi

Jeśli mieszkasz w obszarze Southampton, Twój lekarz rodzinny może skierować Cię do lokalnego społecznościowego działu dietetycznego. Spotykają się z pacjentami poza szpitalem.

Dietetycy społecznościowi w Southampton
Telefon: **023 8054 0184**

Jeśli mieszkasz poza Southampton, możesz skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym, aby skierował Cię do lokalnego dietetyka.

Banki żywności

Banki żywności oferują produkty spożywcze i inne produkty podstawowe. Lokalne banki żywności można znaleźć na poniższych stronach internetowych. Możesz też porozmawiać z lekarzem rodzinnym lub swoim pracownikiem ds. problemów alkoholowych, jeśli takiego posiadasz.

Trussell Trust: www.trusselltrust.org
Rada miasta Southampton: https://southamptoncitymission.co.uk/venues

Skontaktuj się z nami

Alcohol care team
Telefon: **023 8120 5721**

Przydatne hiperłącza

Wsparcie dla osób mających problem z alkoholem – mieszkańcy Southampton (SO14 do SO19) Change Grow Live
Telefon: **023 8071 7171**
Strona internetowa: www.changegrowlive.org/drug-alcohol-service-southampton

Wsparcie dla osób mających problem z alkoholem – mieszkańcy Hempshire Inclusion
Telefon: **0300 124 0103**
Strona internetowa: www.inclusionhants.org

Odżywianie
Brytyjskie Stowarzyszenie Dietetyczne
Zdrowe odżywianie: www.bda.uk.com/resource/healthy-eating.html
Jedz zdrowo, wydawaj mniej: www.bda.uk.com/resource/food-facts-eat-well-spend-less.html

Pomysły na przepisy
BBC Good Food: www.bbcgoodfood.com/
NHS Change4Life: www.nhs.uk/change4life/recipes
Sainsbury's: https://recipes.sainsburys.co.uk/
Asda: https://groceries.asda.com/recipes
Tesco: https://realfood.tesco.com/recipes

Tłumaczoną wersję niniejszego dokumentu lub wersję w innym formacie np. pisaną uproszczonym językiem, z dużym drukiem, w języku Braille'a lub formacie dźwiękowym można zamówić pod numerem telefonu:
0800 484 0135 lub e-mail **patientsupporthub@uhs.nhs.uk**

Pomoc w przygotowaniu wizyty, organizacji usług tłumaczenia ustnego lub dostępie do szpitala można znaleźć na stronie **www.uhs.nhs.uk/additionalsupport**

Wersja 1. Data publikacji: sierpień 2022 r. Do przeglądu w sierpniu 2025 r. 3109