

UNIwersytet Medyczny w Białymstoku
I KLINIKA NEFROLOGII I
TRANSPLANTOLOGII Z OŚRODKIEM DIALIZ

15-540 Białystok ul. Żurawia 14, tel.: (085) 8316458, e-mail: bnaumnik@poczta.onet.pl

Recenzja na temat przydatności dydaktycznej poradnika pt.: „Dieta w chorobach nerek przed dializą” autorstwa Barbary Pyszczyk

Przedstawiona mi do zaopiniowania publikacja stanowi dawno wyczekiwana pozycję w nefrologicznej przestrzeni dydaktycznej. Przewlekła choroba nerek (PChN), będąca jedną z najczęstszych problemów zdrowotnych populacji ludzkiej XXI wieku, stanowi terapeutyczny problem w dużej mierze oparty o ograniczenia dietetyczne. Ogromna współchorobowość (nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu I i II, zespoły nerczycowe, choroby autoimmunologiczne i hematologiczne) następczo powoduje dodatkowe problemy w formułowaniu zaleceń dietetycznych u tych chorych. Skąpe informacje na ten temat dostępne głównie w internecie, których wartość merytoryczna niejednokrotnie jest dyskusyjna, nie ułatwiają lekarzom współpracy z pacjentami. W zespołach lekarskich, zarówno klinicznych jak i ambulatoryjnych, zazwyczaj nie ma wsparcia dietetyka, którego pomoc w edukacji dietetycznej jest w tej sytuacji nieodzowna. Tłumaczenia wydawnictw zagranicznych dotyczących diety u chorych z zaawansowaną PChN, obecne sporadycznie w polskich księgarniach, nie spełniają oczekiwań medycznych ze względu na niedostosowanie opisywanych w nich produktów i ich składu do realiów polskiego rynku spożywczego. Zalecenia dietetyczne kierowanych do chorych z zaawansowaną niewydolnością nerek są obecnie uważane za ważny element postępowania terapeutycznego, ponieważ mogą w istotny sposób wpłynąć na spowolnienie progresji choroby. Z drugiej strony, muszą one być wyważone i tak skalkulowane, aby zapobiec niedożywieniu u tych chorych. Odpowiednia wiedza żywieniowa i umiejętność samodzielnego komponowania jadłospisów, przy powszechnie obserwowanej utracie apetytu u pacjentów z PChN, stanowią podstawę pożądanego efektu terapeutycznego.

Przedstawiona mi do opinii publikacja zawiera 175 stron druku, jest bardzo czytelnie podzielona na część informacyjno-dydaktyczną (Wstęp oraz Zalecenia dietetyczne dla osób z PChN w okresie leczenia zachowawczego) i praktyczno-kulinarną (Talerz żywieniowy dla osób z PChN, Przepisy, Fleksitarianizm, Miary gospodarcze, Wizualne wskazówki do kontroli porcji). Część informacyjno-dydaktyczna jest zwarta merytorycznie, zawiera najważniejsze informacje związane z zagadnieniami rozwoju ale także hamowania progresji PChN. Należy podkreślić, że podręcznik jest głównie skierowany do pacjentów, stąd zakres wiedzy nefrologicznej, jak również język jest dostosowany do odbiorców (jest jasny, prosty i zawiera jedynie niezbędne sformułowania specjalistyczne). Takie podanie problemu jest mocną stroną podręcznika i na pewno nie zniechęci chorych do jego czytania. Przedstawienie tematyczne jest bardzo dydaktyczne – zaczyna się od ogólnej wiedzy i podaniu definicji, a następnie przechodzi do szczegółów i opisów poszczególnych ograniczeń dietetycznych. Szata graficzna również sprzyja przyswajaniu informacji – jest bardzo ładna, tabele i schematy są czytelne i bardzo informatywne, na pewno ułatwiają zrozumienie tematu.

Część praktyczno-kulinarna zachwyca wręcz swoją dostępnością. Dr Barbara Pyszczyk uczy najpierw zasad konstruowania zawartości talerza żywieniowego krok po kroku. Należy podkreślić, że wszystkie zasady są jasne, adekwatne i merytoryczne. Uczy również

racjonalnych podstaw zamiany produktów mniej zdrowych (przeciwwskazanych w PChN) na zdrowe (zalecane przez lekarzy). Przedstawione zasady oparte są na ścisłej wiedzy medycznej, zarówno dietetycznej jak i nefrologicznej. Jednocześnie pozwalają na skomponowanie pięciu zdrowych posiłków dziennie, co jest nieodzownym elementem regularnego odżywiania się.

Przedstawione zasady poparte są następnie konkretnymi przepisami, zawartymi w kolejnej części podręcznika. Przepisy stanowią żelazną część podręcznika i zajmują 100 stron druku. Są one podzielone na śniadania, zupy, dania główne, pasty, desery, napoje i dodatki (sosy i mieszanki ziołowe). Uderza dostępność i prostota zarówno proponowanych składników, jak i sposobu wykonania. Wszystkie przepisy oparte są o ogólnodostępne w polskich sklepach środki spożywcze. Jasno określona ilość porcji przypisana opisanej gramaturze składników pozwala racjonalnie zaplanować wydatki. Przepisy są proste do wykonania, nie wymagają używania skomplikowanych metod ani przyrządów kuchennych. Znam Autorkę i wiem, że wszystkie przepisy wykonała osobiście, próbowała ich i ręczy za smak nawet przy wyrafinowanych gustach a fotografie zawarte w tekście są również Jej autorstwa. Myślę, że to największy walor publikacji – realność komponowania zalecanej diety, racjonalna wymiennosc składników i powtarzalność wykonania. Z punktu widzenia chorych – istotna jest również cena tak prowadzonej diety, dostępność składników, walory zarówno zdrowotne jak i smakowe. Z punktu widzenia lekarzy – tak podana wiedza sprzyja współpracy z pacjentem, gwarantuje poprawę wyników laboratoryjnych, ale zabezpiecza również przed rozwojem niedożywienia.

Rozdział poświęcony fleksitarianizmowi, czyli diecie opartej na białku pochodzącym z roślin strączkowych, jest ciekawą opcją dla wegetarian i chorych szczególnie zmotywowanych. Autorka podaje zestaw przepisów na każdy posiłek we wszystkie dni tygodnia co znacznie ułatwia przyswojenie jej pryncypiów. Ponadto każda potrawa ma jasno sprecyzowaną zawartość kluczowych pierwiastków (potas, fosfor) jak również białka i kalorii.

Tabele jednostek miar kuchennych, załączone w kolejnym rozdziale, stanowią dobre uzupełnienie przepisów ponieważ pozwalają na przełożenie orientacyjnej wielkości porcji określonych składników spożywczych na ich precyzyjną ilość.

Natomiast szczytem kunsztu przekazania praktycznej wiedzy dietetycznej jest rozdział „Wizualne wskazówki do kontroli porcji”, w którym porcje poszczególnym składników dietetycznych zostały porównane do otaczających nas przedmiotów. Trudno o jaśniejsze wytłumaczenia zasad komponowania posiłków w PChN, gdzie wielkość porcji jest zagadnieniem kluczowym.

Całość wieńczy spis 59 pozycji piśmiennictwa zarówno polskiego jak i angielskiego, które są merytoryczne, wysokospecjalistyczne i aktualne.

Podsumowując, przedstawiona mi do zaopiniowania publikacja będzie niezmiernie przydatna w praktyce klinicznej. Ułatwi szkolenie dietetyczne pacjentom z PChN i będzie istotną pozycją dydaktyczną nie tylko w pracy ze studentami, ale także wzbogaci wiedzę praktyczną lekarzy specjalistów, nefrologów i dietetyków. Przede wszystkim jednak poradnik ten będzie realnym nawigatorem dietetycznym naszych chorych.

Białystok, 29.12.2021 r.

Kierownik I Kliniki Nefrologii i Transplantologii z Ośrodkiem Dializ

Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

15-540 Białystok, ul. Żurawia 44, Blok B

e-mail: bnaumnik@poczta.onet.pl

