

## JESTEŚ TYM CO JESZ

**Jesteś tym co jesz – przewodnik zdrowego żywienia dla pacjentów z omdleniami wazowagalnymi oraz zespołem posturalnej tachykardii ortostatycznej (POTS)**

Spożywane przez nas pokarmy mogą wpływać na ciśnienie tętnicze krwi oraz częstość pracy serca. Zmiany te mogą być nawet dramatyczne u pacjentów cierpiących z powodu omdleń wazowagalnych lub z zespołem posturalnej tachykardii ortostatycznej (POTS). Wpływ ten może być jednak zarówno pozytywny jak i negatywny.

### **PŁYNY**

Od dawna wiadomo, że osoby odwodnione mają skłonność do omdleń. Jeśli podaż płynów jest niewystarczająca lub ich utrata nadmierna, objętość krwi krążącej w naczyniach zmniejsza się, co z kolei powoduje spadek ciśnienia tętniczego. Każdego dnia przeciętny zdrowy człowiek powinien wypijać około 1,5l płynów. W przypadku intensywnych ćwiczeń fizycznych (wysiłku) lub przebywania w wysokiej temperaturze potrzeba spożycia płynów ulega zwiększeniu. U pacjentów z POTS często występuje hipowolemia. Spowodowana jest ona zbyt małą objętością krwi krążącej w porównaniu do objętości naczyń (łożyska naczyniowego) tych osób. Krew wykazuje tendencję do gromadzenia się w dłoniach, stopach i naczyniach trzewi w jamie brzusznej. Zwiększona podaż płynów powoduje zwiększenie objętości krwi krążącej i zmniejszenie natężenia objawów choroby. U pacjentów z omdleniami wazowagalnymi często również występuje tendencja do gromadzenia krwi. Zaleca się spożycie 2-2,5 litra płynów dziennie (więcej w gorące/upalne dni). W przypadku wykonywania ćwiczeń fizycznych najlepiej jest zwiększyć podaż płynów przed rozpoczęciem wysiłku.

Kontrola: Często pomocne jest picie z bidonów lub butelek z zaznaczoną objętością płynu. Umożliwia to śledzenie i kontrolowanie ilości spożywanych napojów, co jest bardzo ważne ponieważ często bagatelizuje się potrzebę odpowiedniej podaży wody, z powodu natłoku codziennych zajęć. Młodszym pacjentom zaleca się spożycie takiej ilości płynów, aby ich mocz stał się bezbarwny (tzn. nie żółty).

Alkohol: Bardzo ważne jest unikanie nadmiernego spożycia alkoholu, gdyż powoduje on rozszerzenie naczyń krwionośnych i może powodować spadek ciśnienia tętniczego. Pacjenci z zespołem posturalnej tachykardii ortostatycznej (POTS) często źle tolerują alkohol – jedna porcja spożytego alkoholu działa jak dwie!

Napoje dla sportowców: Część pacjentów w momentach podwyższonego ryzyka wystąpienia objawów (omdleń) spożywa napoje dla sportowców (izotoniczne i nawadniające) - zawierające elektrolity oraz glukozę. Można również stosować analogiczne proszki lub tabletki (do rozpuszczenia w wodzie) - kupowane w sklepach sportowych.

**W sprawie bliższych szczegółów skontaktuj się z instytucją STARS**

Szybkie wypicie wody: Co ciekawe, u pacjentów, u których autonomiczny system nerwowy nie działa prawidłowo, ciśnienie tętnicze może wzrosnąć podczas picia wody – zanim opuści ona żołądek i zostanie włączona do puli krwi krążącej. Efekt ten (nazywany „efektem pressora”) wywołany jest przez nerwy żołądka, które w odpowiedzi na rozciągnięcie jego ścian pobudzają autonomiczny układ nerwowy do podniesienia ciśnienia krwi. W przypadku gwałtownego „połknięcia” dwóch szklanek wody, efekt wystąpi po 3-5 minutach i może spowodować ustąpienie objawów przedomdleniowych. U pacjentów z POTS, akcja serca również ulega zwolnieniu.

Kofeina: Spożycie kofeiny powoduje niewielki wzrost ciśnienia tętniczego. Można to wykorzystać u pacjentów z niskim ciśnieniem i omdleniami. Jednakże może to też skutkować tachykardią (zbyt szybka akcja serca) i kołataniem serca, jak również nasilać utratę płynów. Pacjenci różnie reagują na kofeinę – część odczuwa poprawę, podczas gdy inni czują się po niej gorzej. Kofeinę zawiera m.in. kawa, herbata, cola a nawet czekolada. Eksperymentuj!

## POKARMY

SÓL: Pacjentom z niskim ciśnieniem tętniczym oraz omdleniami zaleca się zwiększenie spożycia soli kuchennej. Pacjenci z POTS (za wyjątkiem hiperadrenergicznych POTS) również mogą odczuwać korzyść ze zwiększonego spożycia soli. Pamiętaj, aby zapytać specjalistę, czy może być to wskazane w Twoim przypadku. Zalecenia odnośnie dziennego spożycia soli ulegają wahaniom, jednak od 3 do 20g dziennie jest najczęściej zalecanym przedziałem dla dorosłych. (Płaska łyżeczka do herbaty to 6 g soli).

Niektórzy pacjenci spożywają słone pokarmy i produkty spożywcze takie jak: chipsy, solone orzechy, bekon, kiełbasy, ser typu feta, marynowane oliwki, zupy i potrawy instant, gotowe zupy. Jedzenie typu fast food jest często słone, zawiera jednak niezdrowe tłuszcze dlatego powinno być ograniczane. Czasem pomocnym może okazać się noszenie przy sobie niewielkiej porcji soli (np. w samochodzie lub torbie podręcznej) lub gotowych niewielkich saszetek z solą (takich jak można otrzymać w punktach fast food). Dobrym rozwiązaniem jest też stosowanie tabletek z solą. Mogą one jednak powodować nudności, gdyż sól podrażnia błonę śluzową żołądka. W Wielkiej Brytanii dostępne na receptę są tabletki pod nazwą ‘Slow Sodium’. Są one powlekane specjalną woskową powłoką, która opóźnia uwalnianie soli, aż tabletkę dotrze do jelita cienkiego. Powoduje to zmniejszenie nudności. Każda tabletkę zawiera 600mg chlorku sodu – 10 tabletek odpowiada 1 łyżeczce do herbaty soli. Przed użyciem wymagana jest konsultacja z lekarzem [*preparat nie jest dostępny w Polsce – przyp. tłum.*]. Pomocne bywa połączenie soli kuchennej i tabletek z solą. Zażyj ‘Slow Sodium’ rano z płatkami zbożowymi zawierającymi dużo błonnika, w sytuacjach, gdy niemożliwe jest dodanie soli do potrawy/posiłku, np. w podróży. W innych przypadkach dodawaj sól kuchenną do spożywanych posiłków. Niektóre leki stosowane w POTS i omdleniach wazowagalnych (np. flurdokortyzon) wykazują działanie tylko gdy podaż płynów i soli jest odpowiednio wysoka.

W sprawie bliższych szczegółów skontaktuj się z instytucją STARS

**Węglowodany:** Wielu pacjentów z POTS i omdleniami wazowagalnymi doświadcza nasilenia objawów po posiłkach. Spowodowane jest to przemieszczeniem krwi do naczyń trzewnych zaopatrujących narządy jamy brzusznej w czasie procesu trawienia i wchłaniania substancji odżywczych. Posiłki bogate w czyste węglowodany (np. cukier i biała mąka) nasilają ten problem.

Najlepszym zaleceniem jest spożywanie produktów z niskim indeksem glikemicznym (GI). Są one trawione wolniej i nie powodują gwałtownych skoków poziomu glikemii (stężenia glukozy w krwi). Często zawierają one mniej węglowodanów, natomiast więcej błonnika pokarmowego. Przykładowe produkty z niskim GI to: otręby i płatki owsiane, orzechy, jogurty, fasola, owoce i warzywa, brązowy ryż i makarony, chleb pełnoziarnisty.

**Błonnik:** Bardzo ważne jest unikanie zapać w przypadku chorych cierpiących na omdlenia wazowagalne. U części podatnych pacjentów rozciągnięcie jelita może powodować omdlenia. Spożywaj produkty bogate w błonnik takie jak: otręby, świeże i suszone owoce, warzywa, fasola i soczewica, chleb pełnoziarnisty, brązowy ryż i makarony. Czytaj etykiety na produktach spożywczych. Wiele płynów również pomaga zapobiegać zaporciom.

**Potas:** Organizm pacjentów zażywających fludrokortyzon z powodu POTS i omdleń wazowagalnych wykazuje tendencję do utraty potasu. Może być to niebezpieczne dla ich zdrowia, dlatego poziom potasu powinien być monitorowany badaniami krwi. Jeśli badania wykazują niski poziom potasu, spożywaj produkty bogate w ten pierwiastek – np. banany, awokado, daktylę, fasola i soczewica, szpinak, grzyby, melony i suszone owoce. W przypadku bardzo niskich poziomów potasu konieczne może okazać się farmakologiczne wyrównanie jego poziomu.

**Kiedy jeść:** Wielu pacjentów cierpiących na POTS i omdlenia wazowagalne skarży się na nasilenie objawów i pogorszenie swego stanu po spożyciu dużych i ciężkich posiłków lub w czasie odczuwania głodu. Lepiej jest zatem jeść mniej i częściej tj. jeść małe ilości praktycznie przez cały dzień. Odłóż węglowodany/produkty z wysokim indeksem glikemicznym (GI) na wieczór lub chwilę, gdy możesz potem położyć się i odpocząć. Przydatne może okazać się trzymanie produktów z niskim GI i długim terminem przydatności do spożycia w pracy, samochodzie, torbie podręcznej - na wypadek wystąpienia objawów nagle - z zaskoczenia. Przykładowe tego typu produkty to: herbatniki z niską zawartością tłuszczu, ciasteczka owsiane, orzechy, chleb (piernik) słodowy, niektóre suszone owoce i gorzka czekolada (z zawartością kakao powyżej 70%). Staraj się utrzymywać prawidłową masę ciała (wskaźnik BMI pomiędzy 18,5 a 25). Niska masa ciała może obniżyć ciśnienie tętnicze i prowokować omdlenia. Otyłość podwyższa ciśnienie krwi, ale wiąże się z poważnymi powikłaniami sercowo-naczyniowymi.

W sprawie bliższych szczegółów skontaktuj się z instytucją STARS

## CZY TO WSZYSTKO MUSI BYĆ TAKIE SKOMPLIKOWANE!

Życie wydaje się być niezmiernie skomplikowane, jeśli choruje się na POTS lub omdlenia wazowagalne. Wymaga to wielu spotkań z lekarzem, specjalnych przystosowań pracy a nawet niezdolności do pracy, wsparcia rodziny na którą ma to również wpływ, utrzymywanie stale chłodu otoczenia i ubrań, kontrolowania postawy, regularnych ćwiczeń – i to wszystko z powodu złego samopoczucia i zmęczenia. Dlaczego trzeba jeszcze uważać no to, co się je i pije? Faktycznie chodzi tu po prostu o utrzymanie zdrowej diety. Pomijając zwiększone spożycie soli kuchennej, każdy z nas powinien stosować się do tych zasad, niezależnie od tego, czy ma problemy z funkcjonowaniem autonomicznego układu nerwowego, czy też nie. Ponadto dieta pozwala na częściowe przejęcie kontroli nad objawami choroby. Utrzymywanie diety jest więc zdrowe, sprawia, że czujesz się lepiej i przynosi wymierne korzyści.

Autor: Dr hab. med. Małgorzata Lelonek  
Zatwierdzenie: STARS Medical Advisory Committee

W sprawie bliższych szczegółów skontaktuj się z instytucją STARS



Współpracuje z Arrhythmia Alliance  
[www.aa-international.org](http://www.aa-international.org)

**Założyciel i Dyrektor Naczelny:** Trudie Lobban  
**Powiernicy:** Susan Broatch Andrew Fear Rose Anne Kenny  
Cathrine Reid William Whitehouse  
Foreningsnr. No. 1084898 ©2011

