Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. gruodžio 4 d.

**doc. dr. Ingrida Lisauskienė: daugybė žmonių pernelyg tiki maisto papildais ar žoliniais preparatais**

**Lietuvoje apie mitybos nepakankamumą kalbama vis dar pernelyg mažai, nors jo pasekmės – ypač vyresnio amžiaus žmonėms – gali būti tragiškos. Medikai perspėja, kad ši būklė vyresnių žmonių tikimybę išgyventi gali sumažinti kelis kartus.**

„Vyresnio amžiaus žmonėms, kuriems diagnozuojamas mitybos nepakankamumas, galimybė išgyventi artimiausius dvejus–ketverius metus sumažėja 3–4 kartus, lyginant su to paties amžiaus žmonėmis be mitybos sutrikimų“, – pabrėžia doc. dr. Ingrida Lisauskienė, gydytoja anesteziologė-reanimatologė, klinikinė farmakologė ir Lietuvos parenterinės ir enterinės mitybos draugijos valdybos narė.

Pasak jos, net ir nesergant sunkiomis ligomis, nepakankama mityba gali lemti spartų raumenų silpnėjimą, pavojingus kritimus bei kaulų lūžius, infekcijas ar ligų komplikacijas, kurių šiaip būtų galima išvengti.

**Nors oficialių duomenų trūksta, problema didžiulė**

Lietuvoje šia tema yra atlikta vos keletas išsamesnių tyrimų, tačiau jų rezultatai rodo itin didelį mitybos nepakankamumo paplitimą tarp sergančiųjų. Pavyzdžiui, beveik pusei, arba 48 proc. onkologinių pacientų yra diagnozuojamas mitybos nepakankamumas. O Lietuvos sveikatos mokslų universiteto tyrimo metu mitybos nepakankamumas buvo nustatytas dviem trečdaliams ligonių, kuriems taikoma reabilitacija po nervų sistemos ligų. Slaugos įstaigose situacija dar sudėtingesnė – čia mitybos nepakankamumas nustatomas net 60 proc. gyventojų.

„Tai labai aukšti rodikliai. Jie patvirtina, kad dėl mitybos nepakankamumo komplikuojasi žaizdų gijimas, dažnėja infekcijų, pakartotinių operacijų rizika, ilgėja hospitalizacija. Sergant širdies ir kraujagyslių ligomis, mitybos nepakankamumas mirštamumą padidina 28 procentais. Onkologijoje 10–20 proc. pacientų miršta ne nuo vėžio, o nuo išsekimo, kurį lemia nepakankama mityba“, – sako doc. dr. I. Lisauskienė.

**Kodėl mitybos nepakankamumas toks pavojingas?**

Gydytoja atkreipia dėmesį, kad net ir trumpalaikis kalorijų bei baltymų stygius organizmui yra rimtas stresas. Pabadavus vos parą, žmogaus kūnas jau pradeda naudoti raumenyse sukauptus baltymus – pagrindinę mūsų organizmo statybinę medžiagą, reikalingą imuniteto palaikymui, žaizdų gijimui, sklandžiai vidaus organų veiklai.

„Jeigu žmogus negauna pakankamai baltymų valgydamas, organizmas juos ima iš raumenų. Silpstant raumenims, blogėja judėjimas, žmogus ima nebeišeiti iš namų, vėliau tampa sunku net apsirengti ar nusiprausti. Širdis yra raumuo, kvėpavimui ir kosuliui taip pat reikalingi raumenys. Po operacijų baltymai būtini žaizdų gijimui. Todėl susidaro tarsi ydingas ratas: dėl ligų žmogus nevalgo, o nevalgymas dar labiau sunkina ligų eigą“, – vaizdžiai apibūdina gydytoja.

Būtent todėl, pasak ekspertės, net ir nedideli sveikatos sutrikimai vyresniame amžiuje su mitybos nepakankamumu gali lemti sunkius, gyvybei pavojingus padarinius.

**Pirmieji požymiai, kurių negalima ignoruoti**

Pirmieji signalai apie galimą mitybos nepakankamumą, pasak gydytojos, yra staigus ir kitomis priežastimis nepaaiškinamas svorio kritimas, sumažėjęs apetitas, greitas pasisotinimo jausmas, pykinimas, viduriavimas, dusulys. Taip pat svarbu adekvačiai įvertinti žmogaus mobilumą.

„Dažnai iš pacientų ar jų artimųjų girdžiu, kad „namuose pacientas juda pakankamai daug“. Vis tik, pasitikslinus, kiek yra tas „daug“, neretai paaiškėja, kad jo visos dienos mobilumas apsiriboja keliomis „kelionėmis“ į tualetą“, – pastebi medikė.

Įtarus mitybos nepakankamumą, jis diagnozuojamas gydytojui atlikus detalesnį bendros paciento būklės įvertinimą. Tiesa, vieno konkretaus tyrimo, kuris tiksliai patvirtintų mitybos nepakankamumą, nėra. Vis tik bendri požymiai gana aiškūs: sunykęs raumenynas, pakitusi oda ar paties paciento nusiskundimai dėl silpnumo ar negebėjimo normaliai judėti.

Jei žmogus negali gauti jam reikalingų medžiagų su įprastu maistu, prieš nusprendžiant skirti enterinį maitinimą per zondą ar parenterinį maitinimą, sveikatos priežiūros specialistai gali rekomenduoti papildomas alternatyvas – pavyzdžiui, specialios medicininės paskirties maisto produktus – galinčias sumažinti energijos ir baltymų deficitą.

**Kaip kovoti su mitybos nepakankamumu?**

„Mitybos plano formulė yra gana paprasta: organizmui būtina kasdien gauti pakankamą baltymų, riebalų, angliavandenių, elektrolitų ir vitaminų kiekį. Kartais žmogus sugeba suvalgyti vos kelis kąsnius maisto, tačiau jei jie yra kaloringi, praturtinti baltymais, jie jau yra naudingi organizmui. Rekomenduojama rinktis mažas, bet pakankamą kiekį energijos ir baltymų turinčio maisto porcijas, nebijoti vartoti mėsos, pieno ir žuvies produktų. Svarbiausia – kad ir nedideli, bet nuoseklūs ir periodiški veiksmai“, – pataria gydytoja.

Gydytojos nuomone, didžiausias mitybos nepakankamumo keliamas iššūkis yra palyginti nedidelis šios problemos suvokimas ne tik tarp pacientų, bet kartais ir tarp pačių medikų.

„Pavyzdžiui, visuomenėje vis dar labai gajūs mitai apie badavimo naudą ar vitaminų baimė – ypač onkologinių ligų atvejais. Pacientai vis dar dažnai atsisako maitinimo zondų, nors neteko girdėti, kad atsisakytų antibiotikų, nuskausminamųjų ar kitų medikamentų. Palyginti daug žmonių dar labai tiki maisto papildais ar žoliniais preparatais, atsisakydami suprasti, kad jie negali atstoti tinkamo maisto medžiagų poreikio ir energijos užtikrinimo“, – apgailestauja doc. dr. I. Lisauskienė.

**Daugiau informacijos:**

Edgaras Batušan

+37060260474

[edgaras@ideaprima.lt](mailto:edgaras@ideaprima.lt)