

Téma/kazuistika č. 6

Pacient (62 let, kuřák, 85 kg; 180 cm, dělník, OSVČ) byl přijat na neurologickou kliniku pro zmatení a opakované pády. Při vyšetření byl pacient delirantní a chůze byla nekoordinovaná, ataktická. Hladina ethanolu a amoniaku byla v normě, nicméně bylo zjištěno, že je pacient chronickým alkoholikem. Epileptické záchvaty byly nepravděpodobné, a tak byla stanovena diagnóza Wernickeovy encefalopatie. Léčba byla zahájena ihned. Pacient má také polyneuropatii dolních končetin, hepatopatii se sekundární kombinovanou anémií a trombocytopenií. Chce se nyní léčit (i ústavně) a žádá doporučení.

Úkoly:

1. **Co víte o zmíněném onemocnění?** Charakterizujte alkoholickou encefalopatii (předpoklad jedné normostrany).
2. **Pacient žádá radu:** Vyjádřete se k doporučení stran dietních opatření a sekundární prevenci tak, aby je pacient pochopil. Pokuste se sestavit jídelníček na jeden týden pro daného pacienta.
3. **Lékař žádá doporučení:** Shrňte své doporučení stran diety do jednoho krátkého odstavce.

WERNICKEOVA ENCEFALOPATIE

Wernickeho encefalopatie (WE) je akutní nebo subakutní neurologické onemocnění způsobené deficitem vitamínu B₁ ohrožující život.¹ Klasická triáda klinických symptomů zahrnuje ataxie, zmatenost a oftalmoplegii (abnormální pohyby očí – nystagmus, dvojité vidění, pokles očních víček).² Další symptomy mohou být cerebrální dysfunkce a abstinenční příznaky.

Jedná se o součást Wernicke-Korsakovova syndromu (WKS), kdy WE a Korsakovův syndrom (KS) jsou různé fáze stejného patofyziologického procesu (poškození mozku kvůli nedostatku B₁).² KS se však rozvíjí, jakmile uhasínají symptomy WE a jedná se o chronické stádium, zatímco WE je akutní fáze. Celkem 84 % pacientů, kteří přežijí akutní fázi WE, mají progresi onemocnění do KS bez adekvátní léčby.³ WE způsobuje poškození mozku v jeho nižších částech zvaných thalamus a hypothalamus,⁴ zatímco KS poškozuje tu část mozku, která je zapojená do tvorby paměti (symptomy této fáze zahrnují ztrátu paměti, vytváření smyšlených příběhů, halucinace, neschopnost vytvářet nové vzpomínky).²

Nedostatek vitamínu B₁ je typický pro pacienty se závislostí na alkoholu, ale může se vyskytnout i u chronického onemocnění při vážné malnutrici, dlouhodobého zvracení, poruch příjmu potravy, pacientů s chemoterapií a po bariatrické operaci.^{1,2,4,5} U pacientů s alkoholismem se deficit objevuje z důvodu nedostatečného příjmu B₁ stravou, možné genetické predispozice, snížené zásobě thiaminu v játrech aj.⁵

V současné době neexistují žádné laboratorní testy diagnostikující WE.³ Dle doporučení EFNS z roku 2010¹ (Evropská federace neurologických společností) by měla proběhnout diagnóza WE, pokud jsou u pacienta přítomny alespoň dva následující symptomy: oční poruchy, deficit B₁ ve stravě, pozmeněný mentální stav, nebo cerebelární dysfunkce.

Léčba pacientů, u nichž se ví, že WE nebyla způsobena alkoholismem, se ukázala být účinná (dle kazuistik) podáním 100 mg nebo 200 mg B₁ intravenózně.¹ U pacientů s postižením způsobeným alkoholem je nutné podávat vyšší dávky thiaminu. Není známa přesná doporučená dávka; nejčastěji se nicméně doporučuje 500 mg thiaminu až 3x denně po dobu 2–3 dní a následně 250 mg denně (dle doporučení britské společnosti, British Royal College of Physicians), dokud se stav pacienta nezlepší, především u těžkého průběhu WE (existují spekulace, že častější podávání thiaminu než jednorázově může mít lepší efekt na penetraci thiaminu do mozku).^{1,3,5,6} EFNS doporučuje podávání i.v. 200 mg 3x denně tak dlouho, dokud nedojde ke zlepšení příznaků. Podávat thiamin orálně se považuje za nedostatečné k léčbě WE (špatná absorpce).^{1,3}

Podávání vitamínu B₁ má nízké riziko nežádoucích efektů⁷ – nicméně se uvádí, že administrací B₁ intramuskulárně se mohou vyskytnout vedlejší účinky typické pro vitaminy B-komplexu způsobené příliš velkým objemem (zmiňována je bolest). Pokud pacienti mají nedostatek hořčičku, měl by jim být také dodán, jinak může být účinnost podání B₁ omezená a úleva od symptomů oddálena.⁵

WE má rychlou progresi a onemocnění může mít závažné důsledky pro život, proto je nutné podat intravenózně thiamin neprodleně.^{3,7} Tato intervence může zabránit úmrtí či jiným komplikacím ohrožující život. Po podání thiaminu dochází ke zlepšení příznaků. Pokud onemocnění progredovalo do chronické pozdější fáze KS, ani podání B₁ často nepomáhá od příznaků této fáze. Vyvážená dieta a abstinence však může zabránit další progresi KS; nedokáže však navrátit dřívější stav paměti, která již byla alkoholismem postižena.²

Vyvážená dieta má být předepsána a dodržována po podání thiaminu;¹ nicméně nenahradí abstinování.² Pouhá abstinence může zabránit dalšímu poškození mozku.⁴ Pokud se pacient nerozhodne zcela abstinovat, ale bude dodržovat konzumaci vyvážené stravy a příjem vitamínu B₁ dle doporučení lékaře, významně se snižuje riziko propuknutí WE – nicméně riziko není zcela eliminováno.²

1. Galvin R, Bråthen G, Ivashynka A, et al. EFNS guidelines for diagnosis, therapy and prevention of Wernicke encephalopathy. *Eur J Neurol*. 2010;17(12):1408-1418. doi:10.1111/j.1468-1331.2010.03153.x
2. Wernicke-Korsakoff syndrome: MedlinePlus Medical Encyclopedia. Accessed April 18, 2022. <https://medlineplus.gov/ency/article/000771.htm>
3. Flynn A, Macaluso M, D'Empaire I, Troutman MM. Wernicke's Encephalopathy: Increasing Clinician Awareness of This Serious, Enigmatic, Yet Treatable Disease. *Prim Care Companion CNS Disord*. 2015;17(3):10.4088/PCC.14r01738. doi:10.4088/PCC.14r01738
4. Wernicke-Korsakoff Syndrome Information Page | National Institute of Neurological Disorders and Stroke. Accessed April 18, 2022. <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/All-Disorders/Wernicke-Korsakoff-Syndrome-Information-Page>
5. Vasan S, Kumar A. Wernicke Encephalopathy. In: *StatPearls*. StatPearls Publishing; 2022. Accessed April 18, 2022. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470344/>
6. Nishimoto A, Usery J, Winton JC, Twilla J. High-dose Parenteral Thiamine in Treatment of Wernicke's Encephalopathy: Case Series and Review of the Literature. *In Vivo*. 2017;31(1):121-124.
7. Kohnke S, Meek CL. Don't seek, don't find: The diagnostic challenge of Wernicke's encephalopathy. *Ann Clin Biochem*. 2021;58(1):38-46. doi:10.1177/0004563220939604

Doporučení pacientovi:

Nejdůležitější je **alkoholová abstinence**; pouhé omezení pití alkoholu a nastavení jinak zdravého životního stylu s dostatečně pestrou a vyváženou stravou nemusí zcela vyloučit riziko návratu předešlých symptomů.

Dá se doporučit **lehká plnohodnotná strava šetřícího charakteru**: s dostatečným množstvím sacharidů a **kvalitních bílkovin a tuků** jako prevence hrozící podvýživy často spojené s nadměrným pitím alkoholu. Je nutné dodržovat pitný režim – **6 až 8 sklenic za den**, preferovat především pitné vody a neslazené čaje.

Dostatečnou konzumaci ovoce a zeleniny můžeme zabránit poruchám z nedostatku vitaminů – proto se snažte zařadit do jídelníčku denní konzumaci zeleniny a ovoce. **Jezte 3 porce zeleniny a 2 porce ovoce denně** (porce je jeden kus ovoce/zeleniny, nebo jedna miska, popřípadě kus ovoce/zeleniny o velikosti vaší dlaně). Pokud vám čerstvá zelenina nebude dělat dobře, zkuste ji tepelně upravit, popřípadě rozmixovat nebo zbavit tvrdých částí.

Základní látkou pro obnovu jater jsou tuky, proto se jich snažte přijímat v jídelníčku dostatečné množství, ale zároveň ne nadbytečné, aby se nepodpořilo jejich ukládání v játrech. Naopak pokud nepřijímáme dostatek tuků ve stravě, může se to podepsat na chutnosti stravy a dále zvyšovat riziko podvýživy, čemuž je třeba se vyhnout. Oba extrém – příliš mnoho tuků anebo naopak jejich nedostatečné množství – mají negativní účinek. Snažte se řídit dle jídelníčku a seznamu doporučených potravin, které by vám měly být pomocným návodem na začátku.

Vyhýbat se nadměrnému solení kvůli riziku otoků a ascitu (**max. 5 g soli, což je jedna čajová lžička**). Důležité je nesolit jídlo na talíři a omezit používání soli během technologické úpravy. Nesladíme moc a nepřekyselujeme.

Stravu se snažíme připravit **doměkka bez nestravitelných zbytků a bez tvrdých kůrek** pomocí **vaření, dušení a pečení ve vodě**. Hrncem zakrýváme pokličkou a **vyhýbáme se smažení jídel**. Není vhodné smažit cibuli pod maso na tuku, nicméně menší množství cibule se dá rozvařit ve vodě/vývaru a přidat do masové šťávy pro chuť. Snažte se **vyhýbat přepáleným tukům** vzniklým při tepelné úpravě pokrmů a **příliš ostrému koření**. Pokrmy tedy připravujeme nasucho a **tuk dáváme až do hotového pokrmu**, ať se nepřepaluje. Zahušťujeme moukou opraženou nasucho, dobře povařenou (alespoň 20 minut).

Důležité je jíst často, klidně menší porce (5–7x denně).

Výběr potravin a striktnost stravovacího režimu závisí na vaší individuální toleranci. Níže uvedené rady berte jako obecné doporučení. V řádu prvních dní se při výběru potravin do svého jídelníčku zkuste řídit předepsaným jídelníčkem a doporučenými potravinami. Následně můžete zkoušet zařazovat i menší množství jiných potravin; vždy jedna nová potravina s časovým odstupem a sledovat reakci vašeho těla a jak se cítíte.

VÝBĚR A PREFERENCE POTRAVIN:

- **MASO:** libové druhy (hovězí zadní, vepřová kýta, telecí, jehněčí, kuře – kuřecí prsa, krůta, králík), snažit se odřezat viditelný tuk, zařazujeme také ryby, játra drůbeží
- **UZENINY:** v menším množství a preferovat spíše vysokoprocenní šunku, dietní párky, šunkový salám
- **MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY:** mléko je povoleno a vhodné jsou zakysané mléčné výrobky – podmáslí, kefír, dále jogurty a sýry, tvaroh
Vyhýbejte se časté konzumaci vysokotučných sýrů a jiných mléčných výrobků s vysokým procentem tuku (nad 40 %; plnotučné mléko a tvaroh aj.).
- **TUKY:** máslo a rostlinné oleje (řepkový olej na tepelnou úpravu a olivový na studenou)
Vyhýbejte se sádlu a přepáleným tukům.
- **VEJCE:** v lehce stravitelné úpravě, vejce natvrdo nebo míchaná vejce bez smažení na tuku (max. 2 vejce/den)
- **OVOCE:** čerstvé, kompotované, zmrazené, sušené (správně nabobtnalé), banány, pomeranče, mandarinky, ananas – kompot, grep, citrón, jablka, meruňky, broskve, nektarinky – loupané, hrozny – šťáva, třešně, višně, švestky, ryngle, meloun bez zrníček
Vyhýbat se/menší množství dle tolerance: brusinky, angrešt, rybíz, hrušky, kiwi, jahody, maliny, borůvky, kdoule, datle, fíky, mák.
- **SKOŘÁPKOVÉ PLODY A SEMENA:** v menší množství ořechové pomazánky a pasty (1-2 čajové lžičky denně).
- **ZELENINA:** mrkev, celer, petržel, pastinák, špenát, sterilovaná fazolka, hrášek, hlávkový salát, čínské zelí, mladý květák, mladá brokolice, červená řepa, rajčata, rajčatový protlak, rajčatová šťáva, pór v malém množství, kedlubna mladá, kukuřice – menší množství, cuketa, dýně, lilek, patison
Vyhýbat se/menší množství dle tolerance: okurky, paprika, ředkvička, kapusta, zelí, česnek, cibule.
- **LUŠTĚNINY:** zpočátku se spíše vyhýbat; záleží na toleranci, nejlépe tolerovaná je červená čočka, postupně (za 3–4 týdny) se mohou přidávat v menším množství (30–75 g) další druhy jako součástí dalšího jídla (čočka, fazole, hrách).
- **PEČIVO:** bílé pečivo, bílý chléb, rohlíky, housky, veka, piškoty, suchary, preferovat den staré pečivo, vyhýbat se droždí, po měsíci lze postupně a opatrně zařazovat celozrnné výrobky
- **PŘÍLOHY/PŘÍKRMY:** brambory, těstoviny, rýže, knedlík, noky, halušky, menší množství ovesných vloček rozvařených

Postupem času je možné rozvolňovat a zařazovat i potraviny, které se zde řadí mezi nedoporučované. Vše záleží na individuální toleranci. Jedná se o obecné doporučení, o němž se ví, že pomohlo pacientům před vámi s vašimi charakteristikami onemocnění, ale každý je individuální a každému pasuje něco jiného.

Následující jídelníček byl sestaven při respektování příjmu těchto živin:

Potřeba bílkovin: 1,4 g/kg/den => 119 g bílkovin/den

Potřeba tuků: 30 % z CEP => 92 g

Potřeba energie: 30–35 kcal/kg/den => 2 500–3000 kcal (2750 kcal)

1. DEN

SN: TVARHOVÁ POMAZÁNKA S CHLEBEM, JARNÍ CIBULKOU A ŘEDKVIČKAMI

- 40 g tuňák ve vlastní šťávě, 125 g polotučného tvarohu, 10–20 g jarní cibulky, 50 g nakrájené ředkvičky, 100 g chléb pšeničný

P: MRKVOVO-JABLEČNÝ SALÁT

- 75 g jablko, 75 g mrkev, 1 lžička citronová šťáva, 1 lžička olivového oleje

Nastrouhat najemno a pokapat pár kapkami oleje a šťávy.

O: VEPŘOVÉ NA MRKVI S POHANKOU

- 150 g vepřová kýta, 150 g mrkev, ¼ cibule, 1 lžíce řepkového oleje, 200 ml vody, ¼ lžičky soli, 150 g pohanka

Maso nakrájete na 3x3 cm kostky a opéct na sucho v hrnci (můžeme podlévat vodou, aby se maso nepřipálilo, dokud se žarem nezatáhne). Maso následně vyjmeme bokem na misku a přidáme mrkev nakrájenou na kostičky a chvíli restujeme na sucho (platí to samé, co u masa). Poté zalijeme vodou a necháme dusit pod poklicí. Cibuli můžeme rozvařit bokem v hrnci ve vodě, rozmixovat a následně přidat k masu během dušení. Jakmile máme vypnutou plotýnku, můžeme přidat lžici oleje do jídla.

SV: KEFÍR S NAHRUBO NASEKANOU ČOKOLÁDOU

- 200 ml kefír polotučný, 50 g nahrubo nasekané hořké čokolády 60 %

V: NADÝCHANÁ OMELETA Z TROUBY S OVOCEM

- 2 vejce, 100 ml mléka, 70 g hladké mouky, špetka soli, 1 lžička cukru, 1 lžíce másla, 100 g švestky

Vejce rozšleháme s mlékem, hladkou moukou, cukrem a špetkou soli a rozlijeme na nepřilnavou pánev, na níž pak poklademe nakrájené švestky a dáme do vyhřáté trouby na 200 C na 10 minut. Těsně před vytažením dáme nahoru roztopit máslo.

Tip: Pánev je možno opatřit pečicím papírem, pokud nemá tepelnou úpravu proti připálení, anebo pokud nevěříte její schopnosti nepřilnavosti. Na pečicí papír se rozleje těsto na omeletu a vloží se do trouby.

2V: PLÁTKY BROSKVE S RÝŽOVÝM CHLEBEM

- 1x broskev a 4x plátek rýžový chleba (32 g)

ENERGIE: 2 710 kcal

B: 124 g

T: 88 g

S: 327 g

V: 34 g

2. DEN

SN: CHLĚB S VEJCEM, SÝREM/ŠUNKOU, VEJCEM A ČERVENOU ŘEPOU

- 2x plátky bílý chléb (100 g), 1x vařené vejce, 10 g margarínu, 200 g červená řepa uvařená + 2 plátky sýra 30 % eidam

- popřípadě alternativa místo 2 plátků sýra: 2 plátky kuřecí prsní šunky

P: JABLKO SE SKOŘÍČÍ

- 1x jablko střední kus, 2 g skořice

O: KUŘECÍ PRSO DUŠENÉ V PORKU

- 150 g kuřecí prso, půl pórku (150 g), 125 kuřecího vývaru, 1 lžice řepkového oleje, pár kapek citronové šťávy, špetka soli a majoránky, 150 g jáhel

Do hrnce vložit nakrájený pórek a zalít kuřecím vývarem, přivést k varu a následně pomalu dusit až 10 minut. Kuřecí maso nařezat na dva plátky a dát dusit k pórku dalších 10 minut spolu se solí a majoránkou. Následně přidáme olej a pár kapek citronové šťávy.

Tip: Pokud nemáte masový vývar, dá se nahradit zeleninovým vývarem, popřípadě vodou (vliv na chutnost).

SV: VANILKOVÝ PUDINK S TVAROHEM, BANÁNEM A ČOKOLÁDOU

- 250 ml mléka, ½ balíčku vanilkový pudinku, 125 g polotučný tvaroh, 1 banán a 30 g hořké čokolády 60–70 %

Uvaříme podle návodu na sáčku pudink. Odstavíme z plotýnky a přimícháme k němu po lžičkách tvaroh. Polovinu banánu pomačkáme vidličkou a vmícháme do pudingu. Necháme vychladnout, nastroháme čokoládu (nasekáme nahrubo nožem) a nakrájíme zbytek banánu do misky.

V: HLÁVKOVÝ SALÁT S JOGURTOVOU ZÁLIVKOU A BAZALKOU a ROHLÍKEM

- 1x rohlík, 150 g bílého jogurtu, 150 g hlávkový salátu, pár kapek citronové šťávy, bazalka sušená, 1 lžička arašídové máslo

Hlávkový salát natrháme na kousky, zalijeme bílým jogurtem ochuceným citronovou šťávou a bazalkou.

2V: HUMMUS S VEKOU

- 75 g cizrnový hummus, 100 g veka

ENERGIE: 2 560 kcal

B: 117 g

T: 81 g

S: 341 g

V: 34 g

3. DEN

SN: OVESNÁ KAŠE S MANGEM A VLAŠSKÝMI OŘECHY

- 4 lžíce ovesné vločky, 50 ml voda, 200 ml polotučné mléko, 150 g mango, 1 lžička pasty z vlašských ořechů, skořice, 1 lžička medu

Ovesné vločky můžeme rozmixovat, pokud máme tu možnost a poté dáme do hrnce. Následně zalijeme vodou a mlékem a povaříme, dokud nezhoustne. Poté nakrájíme mango, přidáme pastu, skořici a med.

P: POMERANČ POSYPANÝ KAKAEM

- 1x pomeranč, 10 g kakao

O: TRESKA V PARMAZÁNOVÉ KRUSTĚ V TROUBĚ S RÝŽÍ A ZELENÝMI FAZOLKAMI

- 200 g mražené tresky, 150 g rýže, 10 g strouhaného parmazánu, 30 g bílého jogurtu, 1 lžíce olivového oleje, sůl, 150 g mražených zelených fazolek

Do pekáčku naskládáme rybí filé, jemně osolíme, zalijeme jogurtem a rozetřeme. Posypeme parmazánem a vložíme do trouby na 20 minut 180 C. Rýži dáme vařit s mraženými fazolkami. Následně do rýže po uvaření vmícháme jednu lžici olivového oleje.

SV: TOUSTOVÝ CHLĚB SE ŠUNKOU A AVOKÁDEM

- 2x plátek toustového chleba, 2x plátky šunka a 75 g avokáda

V: BAZALKOVÉ TĚSTOVINY SE SÝREM COTTAGE A CUKETOVÝM SALÁTEM SE ZÁLIVKOU Z PASTY TAHINY

- 150 g těstoviny, 20–30 g bazalkové pesto (hrst bazalkových lístků, 10 g slunečnicových semínek, 10 g parmazánu, 15 ml olivového oleje), 125 g sýr cottage, 200 g cukety, 15 g pasty tahini, citronová šťáva

Těstoviny uvařte podle návodu, zamíchejte do nich bazalkové pesto a cottage. Bazalkové pesto se dá koupit, nicméně doporučuji připravit domácí, pokud je to možné. Příprava: všechny zmíněné suroviny dejte do mixéru a rozmixujte.

Cuketu nastrouháme na hrubém struhadle a pokapeme pastou tahini.

2V: KUKUŘIČNÉ PLÁTKY S ŽERVÉ A MRKVÍ

- 50 g mrkve, 60 g kukuřičné plátky, 50 g žervé

ENERGIE: 2 601 kcal

B: 124 g

T: 86 g

S: 309

V: 31 g

4. DEN

SN: JÁHLOVÁ KAŠE S TŘEŠNĚMI

- 60 g jáhel, 175 ml mléka, 100 g třešní, 25 g tvarohu na strouhání, 1 lžička mandlového másla

Postup uvedený u ovesné kaše. (délka vaření je delší u jáhel)

P: TORTILA SE EMENTÁLEM, LUČINOU A BABY ŠPENÁTEM

- 1x malá tortilla (35 g), 30 g lučina, 50 g baby špenát, 2x plátek sýr madeland

Tortillu namažeme lučinou, poklademe plátky ementálu a rozložíme omyté listy baby špenátu a zarolujeme.

O: ŠPAGETY S RAJČATOVOU PASSATOU, BAZALKOU A MOZARELLOU

- 125 g špagety, ½ lžičky bazalky, 150 ml rajčatové passata, 100 g mozzarella, špetka sušeného česneku (sušený prášek)

Uvařené špagety smícháme s passatou (passata, česnek, bazalka) a poklademe nakrájenou mozzarellou.

SV: MUFFIN S JOGURTEM

- 150 g jogurtu, 1x čokoládový muffin

V: DUŠENÉ KUŘECÍ MASO S BAZALKOU, RÝŽÍ A SALÁTU Z ČERVENÉ ŘEPY

- 200 g kuřecí stehna, 100–150 ml kuřecího vývaru, 150 g rýže, ½ lžičky bazalky, 50 g zeleného mraženého hrášku, 150 g červené řepy, 1 lžička dijonské hořčice, 1 lžička balzamikového octu, špetka petržele (sušené nebo čerstvé dle libosti a možnosti)

Nejprve nasucho orestujeme kuřecí špalíčky (podléváme vodou), následně zalijeme kuřecím vývarem (do poloviny masa), přidáme bazalku a necháme dusit. Zahustit se dá moukou opraženou na sucho 10 minut (10–20 g mouky). Uvařenou řepu nastrouháme a zamícháme s hořčicí a octem a petrželí.

2V: KUKUŘIČNÉ PLÁTKY A NEKTARINKA

- 50 g kukuřičné plátky, 1x nektarinka

ENERGIE: 2 713 kcal

B: 123 g

T: 99 g

S: 357 g

V: 36 g

5. DEN

SN: KRUPIČNÁ KAŠE S ANANASEM

- 3 lžíce dětské krupice, 300 ml mléko, čokoláda nastrouhaná, skořice, 1-2 lžička vlašského pasty, 1 lžička medu, 100 g ananas

P: ACIDOFILNÍ MLÉKO S NASTROUHANÝM JABLKEM

- 1x jablko, 200 ml acidofilní mléko

O: TVAROHOVÉ KNEDLÍKY S MERUŇKAMI

- 150 g tvarohu, 50 g krupička, 1 bílek, 4 meruňky, 3 lžičky medu/cukru

Smícháme tvaroh a krupička, bílek a sůl a vyválíme placky a do nich dáme meruňky a med. Následně vložíme do vařící lehce osolené vody. Vaříme 5–10 minut.

SV: TĚSTOVINOVÝ SALÁT S ČERVENOU ŘEPOU A SÝREM

- 125 g těstovin, 75 g sýr eidam, 50-100 g červená řepa, 25 g bílého jogurtu, 25 g zakysané smetany

Uvaříme těstoviny, smícháme jogurtem, zakysané smetany a na kostičky nakrájený sýr eidam a uvařenou červenou řepou.

V: NADÍVANÁ RAJČATA S KUSKUSEM A FETA SÝREM

- 50 g kuskus, ¼ lžičky soli, 100 ml zeleninového vývar, ½ sušené bazalky, špetka pepře, 25 g sýr feta (nebo lze nahradit balkánským sýrem), 2 rajčata střední velikosti, 1 lžíce olivového oleje

Kuskus osolte a zalijte horkým zeleninovým vývarem v míse (necháme 5 minut nabobtnat). Rajčata omyjte, odkrojte jim vršky a středy vydlabejte. Dužinu pokrájete na malé kousky a promíchejte s kuskusem, bylinkami, nadrobeným sýrem. Rajčata vložte na pekáč vyložený pečicím papírem a přiklopte jejich odříznutými vršky. Pečte 30 minut v troubě vyhřáté na 180 C. Těsně před vytáhnutím můžete pokapat lžící olivového oleje.

2V: HUMMUS S MRKVÍ

- 75 g hummus, 50 g mrkev

ENERGIE: 2 445 kcal

B: 114 g

T: 82 g

S: 324 g

V: 32 g

6. DEN

SN: MLÉČNÁ RÝŽE S MANDARINKOU

- 50 g rýže, 300 ml mléka, špetka soli, 1 lžička medu, půlka lžička skořice, 1 lžička liskooříškového másla, 2x mandarinka

P: TVAROHOVÝ ZÁVIN A BROSKEV

- 150 g tvarohového závinu, broskev

O: PEČENÝ LOSOS S ROZMARÝNEM, CITRONOVÝM MÁSLEM A BRAMBOREM

- 150 g čerstvý losos, špetka soli, špetka sušeného namletého rozmarýnu, 1–2 lžičky citronové šťávy, ½ lžíce másla, sušená petržel, 150 g brambor, 150 g hlávkový salát

Brambory je nutné péct 30 minut na 200 C (lehce posolit a drcený kmín, rozložit na pečicí papír). Poté 10 minut před koncem přidáme lososa posypaném rozmarýnem. Těsně, než vytáhneme plech z trouby (trouba už je vypnutá), potřeme lososa a brambory máslem smíchaným s citronem a petrželí.

SV: KAKAOVÝ MLS S BANÁNEM

- 1x banán, špetka skořice mletá, 150 g bílého jogurtu 3,5 %, 10–25 g kakaový prášek

V: TOUSTOVÝ CHLÉB S EIDAMEM A HLÁVKOVÝM SALÁTEM

- 2x bílý toustový chleba, 1 lžička dijonská hořčice, 1 plátek vysokoprocentní šunka, 1 plátek sýr eidam, 2 listy hlávkový salát

2V: MELOUN S BÍLÝM JOGURTEM

150 g melounu bez semínek, 100 g bílého jogurtu

ENRGIE: 2 531 Kj

B: 115 g

T: 80 g

S: 364 g

V: 31 g

7. DEN

SN: VAJEČNÁ OMELETA S KVĚTÁKEM, MRKVÍ A BULGUREM

- 2x vejce, 50 ml mléka, 1 lžička másla, 100 g mražené zeleniny směs květák a mrkev, 150 g bulguru

Vejce rozmícháme s mlékem a dáme do trouby 180 C pod pokličkou. Mraženou zeleninu mezitím blanšírujeme. (3 litry vody, 1 lžička soli; přivedeme k varu a vsypeme zeleninu, kterou po 5 minutách cedíme z vody a dáme zchladit do ledové vody; zelenina by měla být měkká)

P: BANÁNOVÝ KOKTEJL S ARAŠÍDOVOU PŘÍCHUTÍ

- 1x banán, 200 ml kefiru a 1 lžička arašídového másla

O: BOLOŇSKÉ ŠPAGETY

- 90 g vepřového mletého masa, 25 g červené čočky, 25 g mrkev, malá cibule šalotka, 25 g celeru, 50 ml kuřecí vývar, 100 ml rajčatového pyré, voda, sůl, 150 g špaget, 100 g dušená brokolice doměkka

Necháme na sucho v hrnci orestovat kuřecí mleté maso (podléváme vodou). Následně po pár minutách, jakmile se maso zatáhne, přidáme mrkev a celer a učiníme to samé. Po pár minutách vsypeme opláchnutou červenou čočku, promícháme a poté vlijeme kuřecí vývar, rajčatové pyré, osolíme a necháme dusit (můžeme taky přidat podušenou rozmixovanou šalotku).

SV: ČOKOLÁDOVÝ TERMIX

- 125 g nízkotučného tvarohu, 50 g smetany, 40 g hořké čokolády 70 %, nektarinka

V: DÝŇOVÉ RIZOTO S PARMAZÁNEM A HRÁŠKEM

- 150 g dýně, 100 g rýže, 5 g másla, 2x lístku šalvěje, 20 g parmazánu, 100 g mraženého hrášku

Dýňi nakrájíme na kostičky a dáme vařit do 200 ml osolené vody na pět minut. Následně přidáme rýži a necháme pobublávat dalších 15 minut. Vmícháme máslo, parmazán, sůl a dušený hrášek.

2V: RÝŽOVÝ CHLEBÍČEK

- 4x rýžový chlebiček s čokoládou

ENERGIE: 2 727 kcal

B: 129 g

T: 92 g

S: 348 g

V: 35 g

Doporučení lékaři:

Jakmile je podán thiamin po diagnóze WE, je nutné zjistit, zda není pacient v riziku refeeding syndromu (stanovit koncentraci elektrolytů v krvi, plus možnost odebrání nutriční anamnézy). Na základě těchto zjištění zvážit hospitalizaci se substitucí elektrolytů (P, Mg, K) a postupným navyšování příjmu stravy (začíná se na 20 kcal/kg/den). Dle literatury se parenterální podávání B₁ může vysadit, jakmile je na pacientovi pozorováno zlepšení příznaků. I nadále by se však mělo dbát na dostatečný příjem vitamínu B₁ ve stravě (potřeba je pokryta, pokud je konzumována plnohodnotná strava ze všech pater potravinové pyramidy). Pokud pacient není schopen konzumovat vyváženou a pestrá stravu s dostatkem vitamínu B₁, je nutné zakročit a předepsat užívání B₁ alespoň ve formě tablet (z důvodu opětovného užívání alkoholu pacientem i při adekvátní dietě).

U pacienta se mluví o hepatopatii, která není blíže specifikovaná. Pravděpodobně se bude jednat o alkoholické onemocnění jater, které má několik fází. S ohledem na stupeň postižení jater, dále délky a závažnosti alkoholismu by měla být nastavena adekvátní strava. Přitom je nutné myslet na riziko jaterní encefalopatie a hyperamonémie kvůli cirhóze u chronického alkoholika (snížit příjem B na 20–30 g). Vhodné by bylo zjistit způsob stravování před přijetím (kvalita a kvantita, délka restriktce). Navzdory lehké nadváze (26 kg/m², nicméně možno zkrlesno otoky, či ascitem, navíc pacient se přibližuje seniornímu věku) je vysoké riziko malnutrice a karence mikronutrientů (vitamin B₁, B₆, B₉ a B₁₂, vitamin A a minerálních látek – Se, Zi, Cu a Mg). Je třeba doporučit vyšetření těchto prvků v krvi, alespoň vitamínu D a předepsat jejich užívání v případě zjištění deficitu, popřípadě se jejich deficit dá předpokládat po doložení z výživové anamnézy.

Rozpis a doporučení stran stravy se týká období, kdy pacient není v riziku refeeding syndromu (vyřešeno hospitalizací) a je parenterálně zaléčen thiaminem. Organismus pacienta s alkoholismem nemusí být schopný skladovat glykogen v játrech, což znamená, že si tělo bere energii ze svalů, a je proto zvýšená potřeba energie i bílkovin. Takoví pacienti mohou mít také zvýšený klidový energetický metabolismus (hypermetabolismus). Často bývá poškozena střevní sliznice a motilita střeva a pacienti také trpí na alkoholem indukovanou gastritidu. Z těchto důvodů je nasazena strava lehkého šetrčího charakteru s dostatečným příjmem tuků a bílkovin jako prevence malnutrice.