ŻYWNOŚĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO (FSMP) – DIETY MEDYCZNE

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (FSMP –ang. *Food for Special Medical Purposes*) to specjalnie opracowane produkty żywnościowe, przeznaczone dla osób, które ze względu na chorobę, uraz, zabieg chirurgiczny lub inne problemy zdrowotne mają szczególne potrzeby żywieniowe, których nie da się zaspokoić zwykłą dietą.

W przypadku pacjentów leczonych onkologicznie, w sytuacjach, gdy dochodzi do utraty masy ciała, odwodnienia, zaburzeń wchłaniania lub niedoborów składników odżywczych, tego typu żywność może stanowić bardzo ważne wsparcie. Preparaty te są bogate w energię, łatwo przyswajalne białka, witaminy i składniki mineralne – czyli wszystko to, czego organizm potrzebuje do regeneracji, utrzymania masy mięśniowej oraz prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Standardowa dawka to zazwyczaj 1-3 porcje dziennie, jednak dawka uzależniona jest od stanu odżywienia oraz zaleceń lekarza i/lub dietetyka.

Żywność medyczna może być stosowana jako:

- uzupełnienie tradycyjnej diety**,** np. gdy chory je zbyt mało lub nie jest w stanie pokryć zapotrzebowania na kalorie i białko,
- jedyna forma odżywiania**,** np. w przypadku znacznych problemów z trawieniem i wchłanianiem lub w czasie rekonwalescencji po zabiegu.

Preparaty FSMP występują w różnych postaciach. Najczęściej spotykana jest forma płynu naśladującego koktajle mleczne lub soki, dostępne są również preparaty w proszku, a także produkty imitujące wyroby spożywcze, takie jak batoniki, ciasteczka, zupy czy jogurty**.** Wyróżnia się też różne rodzaje preparatów: standardowe, wysokoenergetyczne, wysoko białkowe, o zmodyfikowanym składzie tłuszczowym, bezlaktozowe, bezresztkowe itd. – w zależności od indywidualnych potrzeb chorego.

Jeśli Twoja codzienna dieta nie dostarcza wystarczającej ilości składników odżywczych, lekarz lub dietetyk może zalecić wprowadzenie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego (FSMP). Standardowo takie wsparcie żywieniowe rozpoczyna się na 10–14 dni przed planowanym zabiegiem operacyjnym i obejmuje spożywanie 2 porcji preparatu dziennie. W

przypadku występującego niedożywienia lub ryzyka jego rozwoju, specjaliści dobiorą indywidualny plan żywieniowy, w którym żywność medyczna będzie wprowadzona od razu – w odpowiedniej, dostosowanej do Twoich potrzeb dobowej ilości porcji FSMP.

Zalecenia dotyczące prawidłowego sposobu spożywania preparatów FSMP

Preparaty FSMP należy spożywać powoli, małymi łykami najlepiej przez 30 – 60 minut, aby preparat lepiej się wchłaniał oraz by zmniejszyć ryzyko dolegliwości żołądkowo-jelitowych (np. nudności, wzdęć). Oprócz samodzielnego spożywania, FSMP można również dodawać do posiłków np. zup, jogurtów oraz rozcieńczać płynami. Preparatów FSMP nie należy pić prosto z lodówki, gdyż zbyt zimny może powodować skurcze żołądka, najlepiej spożywać je w temperaturze pokojowej lub lekko schłodzone. Po otwarciu preparat należy przyjąć w ciągu 24 godzin (przechowywać w lodówce). Preparaty należy przyjmować pomiędzy posiłkami, ponieważ ich celem jest uzupełnienie diety doustnej, a nie zastępowanie pełnowartościowych posiłków. Wyjątek stanowi okres, w którym FSMP są stosowane jako jedyne źródło pożywienia. Prawidłowe przyjmowanie FSMP zmniejsza ryzyko pojawienia się niepożądanych skutków ubocznych.

Jak zwiększyć tolerancję preparatów FSMP? – praktyczne wskazówki

- Dodatek do posiłków: Preparaty można dodawać do zup, jogurtów, sosów, koktajli, kisieli czy galaretek, co ułatwia ich spożycie.
- Zbyt słodki smak? Można je rozcieńczyć wodą lub dodać odrobinę soku z cytryny bądź pomarańczy. W celu poprawy smaku i lepszej tolerancji zaleca się również schładzanie preparatów w lodówce.
- Nudności: W przypadku mdłości warto dodawać preparat do posiłków zamiast spożywać go samodzielnie. Pomocne mogą być warianty o neutralnym smaku. Preferowane będą także preparaty, w których źródłem białka jest serwatka.
- Biegunka: Łącz preparaty z produktami zapierającymi, takimi jak kleik ryżowy, banan czy gorzka herbata. Wybieraj warianty o neutralnym smaku, pamiętaj o spożywaniu ich powoli >1h , małymi łykami. Zadbaj o to, aby spożywany preparat był w temperaturze pokojowej. Skuteczne w łagodzeniu biegunki może być wybieranie FSMP klinicznie wolnych od laktozy.
- Zaparcia: Wybór FSMP z dodatkiem błonnika.

Warto pamiętać, że choć żywność ta może bardzo pomóc w powrocie do zdrowia i poprawie jakości życia, nie jest „zwykłym suplementem” – powinna być stosowana zgodnie

z zaleceniem specjalisty, który dobierze odpowiedni typ i ilość preparatu. Ich stosowanie odbywa się pod nadzorem medycznym – najczęściej lekarza lub dietetyka klinicznego.

Opracowanie dietetycy ŚCO: mgr Karolina Michalska, mgr Dominika Wzorek

Zatwierdził: Kierownik Kliniki Chirurgii Onkologicznej dr n. med. Jarosław Matykiewicz