

### Koncepcja „Food Security” czyli poczucie pewności w zakresie jedzenia

[dodano 31.10.2013]

Koncepcja Food Security została opracowana przez amerykańskich lekarzy Janice L. Forster i Lindę M. Gourash. Poczucie pewności w tej koncepcji polega zarówno na zagwarantowaniu choremu odpowiednich dla niego posiłków, jak i zapewnieniu, że wszelkie jedzenie nieodpowiednie i/ lub w nadmiarze jest poza jego zasięgiem. Zasady Food Security są następujące:

- **Brak wątpliwości** kiedy, co i ile chory na PWS dostanie do jedzenia
- **Brak niepotrzebnej nadziei**, że dostanie cokolwiek innego niż zaplanowane
- **Brak rozczarowania** z powodu błędnych oczekiwań

**Zbudowanie poczucia pewności jedzenia („food security”) wymaga następujących działań:**

- 1) Zabezpieczenie dostępu do produktów żywieniowych poprzez:
  - a) Kontrolę dostępu do:

- Lodówki, zamrażarki i spiżarni (w niektórych przypadkach może być konieczne zamykanie kuchni, a czasami nawet kosza na śmieci, jeśli ustne zakazy nie skutkują)

- Automatów do zakupu jedzenia
- Pieniądzy

b) Unikanie wszelkiej spontaniczności w kwestii jedzenia

c) Żadnych przekąsek na zawołanie

d) Nie pozostawianie jedzenia na wierzchu

e) Żadnych darmowych produktów lub napoi

f) Całkowita kontrola wielkości porcji

2) Nadzór nad wyeksponowanym jedzeniem:

a) W sklepach (nie posyłamy osoby z PWS samej do sklepu spożywczego)

b) Podczas przygotowywania jedzenia i w trakcie posiłku

c) Podczas specjalnych okazji (przyjęcia urodzinowe, okolicznościowe itp.)

d) Podczas posiłków poza domem

- Przejrzyj menu z restauracji wcześniej i zdecyduj co zamówicie
- Unikaj miejsc, gdzie jedzenie jest serwowane w formie bufetu. A jeśli już mamy do czynienia z bufetem, najlepszym rozwiązaniem będzie ustalenie, że jedzenie zostanie nałożone na talerz przez inną osobę;

3) Powieś w widocznym miejscu plan posiłków i przekąsek

4) Powieś w widocznym miejscu menu posiłków i przekąsek

5) Jeśli sytuacja tego wymaga, ze względu na wzmożoną ekscytację jedzeniem, unikaj miejsc i sytuacji społecznych związanych z nadmiarem jedzenia.

### **Codzienny plan żywieniowy („food security”)**

- Ustalone godziny posiłków
  - Ustalona ilość posiłków (6)
  - Ustawienie czasu posiłków po aktywności fizycznej
  - Ustalenie ilości jedzenia na każdy posiłek
  - Należy stosować rytuały, aby wyrobić odpowiednie wzory zachowań (np. szklanka wody przed posiłkiem)
    - Zapisanie jasnych zasad
    - Nie składanie obietnic (w tym dotyczących jedzenia), których nie można dotrzymać.
- Zawsze jasne komunikaty.

### **Zasady radzenia sobie z brakiem poczucia sytości**

- Z góry ustalone menu i czas posiłków
  - Ograniczona ilość jedzenia:
- 
- wybór mniejszych talerzy
- 
- zasada podawania posiłków jak w restauracji, tzn. jedzenie jest nakładane na talerz w kuchni i dopiero podawane na stół
- 
- Ustalenie zasad spożywania posiłków
- 
- „Moje jedzenie jest na moim talerzu“, tzn. nie wolno częstować się z cudzego talerza
- 
- 1 raz w tygodniu ważenie w celu sprawdzenia czy nie ma luk w kontroli

### **Zasady postępowania w weekend (specjalny dzień), kiedy codzienny plan posiłków może zostać zakłócony:**

- Omawiać i planować zawsze z odpowiednim wyprzedzeniem czasowym
- Jasno sygnalizować zmiany w ustalonym planie dnia
- Nie dawać możliwości zbyt dużego wyboru / alternatyw, aby uniknąć problemów z tym związanych

Aby koncepcja „food security” działała efektywnie, konieczna jest ciągła współpraca, wymiana informacji i jasne ustalenia z opiekunami / nauczycielami w przedszkolu, szkole. Całe otoczenie

dziecka musi być zaangażowane w kontrolę dostępu do jedzenia oraz unikanie sytuacji, które mogą zachwiać jego poczuciem pewności w zakresie jedzenia.

Źródło:

1. "Food security for PWS" dr n. med. Janice L. Forster i dr n. med. Linda M. Gourash, Pittsburgh Partnership
2. „Der gesunde Umgang mit dem großen Hunger PWS Ernährungsseminar”, dr n. med. Constanze Lämmer