

Przeglądając strony amerykańskie natknęłam się na informację o stosowanym w USA systemie zarządzania jedzeniem dla osób z PWS opartym na kolorach (skrót od nazwy angielskiej to „RYG”). Cały system został opisany w książce Karen Balko „Red Yellow Green: System for Weight Management”. Osobiście nie czytałam jeszcze tej książki, tylko opracowanie, ale pomysł mi się spodobał.

System oparty na kolorach został opracowany pierwotnie w 1972 przez Leonarda Epstein do zwalczania otyłości u nastolatków. Ponieważ metoda ta okazała się skuteczna, została następnie zaadoptowana na potrzeby społeczności PWS. System kolorów pozwala zarówno zapobiegać otyłości, jak i ją zwalczać.

Podstawą jest zaklasyfikowanie jedzenia do trzech kategorii: czerwone tj. zakazane, żółte tj. dopuszczalne ale w ściśle określonych ilościach i zielone, które powinno stanowić podstawę diety.

Zalety tej metody to:

- przejrzystość – jedzenie jest uporządkowane
- zrozumiałość dla dziecka
- konkretność.

Opracowany przez Amerykanów system to coś więcej niż dieta – to cała organizacja tematu jedzenia wokół chorego.

- kalorie są pod ścisłą kontrolą,
- osoba z PWS jest uczona czego ma się spodziewać jeżeli chodzi o jakość i ilość jedzenia na poszczególne posiłki,
- to osoba z PWS zasadniczo zarządza dietą,
- otoczenie i osoba z PWS są kontrolowane pod względem dostępu do jedzenia.

Brak wątpliwości +

Ustalone menu
Ustalony harmonogram
Planowanie z wyprzedzeniem

Brak nadziei =

Brak dostępu do jedzenia
Kontrola 24/7
Zero wycieczek do spożywczego
Żadnych odstępstw
Brak udziału w gotowaniu

Brak rozczarowania

Jedzenie zgodne z oczekiwaniami
Brak niepotrzebnej ekscytacji

Czerwone to jedzenie wysokokaloryczne (zatrzymaj się)
Żółte obejmuje 5 grup, z odmierzanymi porcjami (uważaj – pilnuj ilości)
Zielone to jedzenie niskokaloryczne, 25 kcal lub mniej (śmiało – dokładki zielonego jedzenia są ok.)

Jedzenie zielone

Jedzenie niskokaloryczne. Ponieważ system pozwala na drugą porcję „zielonego” jedzenia, rośnie poziom satysfakcji z posiłku. Posiłek również trwa dłużej, co dodatkowo podnosi poziom zadowolenia. Przykłady zielonego jedzenia to: jeden kubek marchewki, szparagów, ogórków

konserwowych, pomidorów, kabaczek, kawa, herbata, napoje dietetyczne. Tzw. produkty 0-kalorii też są zalecane, chociaż w stosunku do napoi powinien być nakładany limit spożycia. Generalnie nie dopuszcza się nieograniczonej ilości, nawet jeśli produkt nie zawiera kalorii. Słowo „nieograniczony” wzbudza emocje i mogłoby doprowadzić do obsesji na punkcie takich produktów, np. napojów zero –kalorii. Rozsądna ilość niskokalorycznych napojów to jedna sztuka na każdy posiłek i przekąskę. Należy także ograniczać napoje gazowane, ponieważ wypłukują wapno z organizmu. Dietetyczne gumy bez cukru mogą być stosowane, np. jako nagroda za ćwiczenia w granicach np. jedna sztuka na koniec dnia. Chociaż generalnie ludzie z PWS nie lubią wody, można wyrobić u nich nawyk picia wody.

Jedzenie czerwone

Czerwone to wysokokaloryczne, np. mięsa takie jak smażony kurczak i bekon, produkty mleczne takie jak lody lub zwykły jogurt z owocami oraz wiele słodczy i przekąsek, takich jak ciastka, pączki, chipsy. Dopuszczalna konsumpcja czerwonych produktów powinna określona na podstawie indywidualnego zapotrzebowania kalorycznego, ale generalnie nie powinna przekraczać czterech razy na miesiąc. Wartość energetyczne porcji nie powinna przekraczać 350 – 400 kalorii. Jedzenie czerwone powinno zostać zaplanowane z wyprzedzeniem na konkretny dzień i każdy na prawo sobie wybrać ten dzień, jak i rodzaj czerwonego jedzenia spośród przedstawionych do wyboru opcji. Takie planowanie z wyprzedzeniem pozwala uczynić czerwone jedzenie częścią specjalnych okazji, takich jak np. urodziny lub specjalne wyjścia.

Jedzenie żółte

Żółte to te które wymagają czujności. Obejmują one produkty z pięciu grup spożywanych każdego dnia. Jednakże rozmiar porcji musi być dokładnie monitorowany pod względem liczby kalorii.

- MIĘSO – 75 kcal / porcję
- PIECZYWO – 70 kcal / porcję
- OWOCE – 80 kcal / porcję
- MLEKO – 100 kcal / porcję
- TŁUSZCZE – 50 kcal / porcję

Wdrożenie diety opartej na kolorach

W pierwszej kolejności należy określić indywidualne zapotrzebowanie na kalorie, najlepiej żeby zrobił to specjalista.

Ze względu na niską podaż kalorii i co za tym idzie składników odżywczych, rekomenduje się suplementy multiwitaminowe. Zwykle zaleca się także dodatkowo wapno i witaminę D ze względu na mniejszą gęstość kości u osób z PWS. Inne suplementy mogą obejmować niezbędne kwasy tłuszczowe, co do których istnieje przekonanie, że wpływają na rozwój mózgu oraz utrzymanie zdrowego serca i układu nerwowego. Należy jednak mieć na uwadze, że niezbędne kwasy tłuszczowe, takie jak olej rybi, są także źródłem tłuszczu i kalorii i muszą być brane pod uwagę, jako element dziennego planu spożycia.

Rola Rodziców lub Opiekunów

Jako Rodzic lub Opiekun osoby z PWS, odgrywasz kluczową rolę w zapewnieniu i utrzymaniu jego zdrowia. Zablokowanie dostępu do dodatkowych – „nadprogramowych” posiłków jest niezbędnym elementem opieki. Stanowi to niemałe wyzwanie, ale nie można się poddawać. Jeśli będziesz stanowczy granice narzucone wokół jedzenia, zapewnią poczucie spokoju i bezpieczeństwa, zarówno dla ciebie, jak i dla osoby będącej pod twoją opieką.