

Διατροφικές ανάγκες στο Σύνδρομο DOWN

Μαρούδα Κωνσταντίνα,

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Μητροπόλεως 69 Θεσσαλονίκη

Τηλ 6945775903

Mail: kmarouda@nutrimed.gr

Τα παιδιά με σύνδρομο Down από τη γέννηση τους παρουσιάζουν χαμηλότερο ρυθμό ανάπτυξης και αυτό εντοπίζεται κυρίως από τον 3ο μέχρι τον 36ο μήνα ζωής. Συγκεκριμένα, εμφανίζουν χαμηλότερο ύψος και μικρότερη περιμετρο κεφαλής συγκριτικά με παιδιά ίδιας ηλικίας.

Εκτός από χαμηλό ρυθμό ανάπτυξης, τα άτομα με σύνδρομο Down έχουν και χαμηλότερο βασικό μεταβολικό ρυθμό. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να αντιμετωπίζουν πολύ συχνά προβλήματα με το βάρος τους, καθώς στην πράξη ο οργανισμός τους «καίει» 10-15% λιγότερες θερμίδες.

Γι' αυτό το λόγο, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να παρακολουθείται τακτικά η ανάπτυξη τους με τη βοήθεια των ειδικών καμπυλών ανάπτυξης που έχουν δημιουργηθεί και καλύπτουν τα παιδιά από τη γέννηση μέχρι και την ηλικία των 18 ετών.

Μία υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με ήπια σωματική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Η πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής μπορεί εύκολα να χρησιμοποιηθεί, ώστε τα άτομα με σύνδρομο Down να γνωρίσουν τις ομάδες τροφίμων, τη συχνότητα με την οποία πρέπει να καταναλώνεται η κάθε ομάδα και τις προτεινόμενες μερίδες.

Η αυξημένη όρεξη μπορεί να ελεγχθεί με μικρά και συχνά γεύματα, τα οποία κατά συνέπεια θα συμβάλουν και στον έλεγχο του σωματικού βάρους. Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, όσπρια, τρόφιμα ολικής άλεσης), εάν είναι καλά ανεκτά, μπορούν να προσφέρουν κορεσμό και να βοηθήσουν στην μειωμένη κατανάλωση τροφών με αυξημένη περιεκτικότητα σε ζάχαρη και κορεσμένα λιπαρά (π.χ. γλυκά, γαριδάκια, έτοιμο φαγητό, αναψυκτικά κλπ). Ταυτόχρονα, οι φυτικές ίνες σε συνδυασμό με την επαρκή πρόσληψη υγρών και με το περπάτημα, μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, η οποία οφείλεται στο χαμηλό μυϊκό τόνο που έχουν τα άτομα με σύνδρομο Down.

Μία διατροφή με αυστηρούς περιορισμούς, χωρίς την επίβλεψη διαιτολόγου, μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του παιδιού και την υγεία των οστών του. Επομένως, τα γαλακτοκομικά προϊόντα πρέπει να κατέχουν σημαντική θέση στη διατροφή και να μην αποκλείονται, εάν δεν υπάρχει διαπιστωμένη αλλεργία. Ακόμα, η λήψη αντιβιοτικών λόγω των συχνών λοιμώξεων, είναι απαραίτητο να συνοδεύεται από την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν προβιοτικά (όπως είναι το παραδοσιακό γιαούρτι), τα οποία ενισχύουν τα ωφέλιμα βακτήρια στο έντερο και βοηθούν στην ομαλή λειτουργία του.

Είναι σημαντικό να πραγματοποιούνται οι απαραίτητες αιματολογικές εξετάσεις, προκειμένου να ελέγχεται η λειτουργία του θυροειδούς αδένος, που πολύ συχνά παρουσιάζει διαταραχές. Σε περίπτωση που ο θυροειδής δεν λειτουργεί ομαλά, η φαρμακευτική αγωγή που θα προτείνει ο θεράπων ιατρός θα βοηθήσει στη ρύθμιση της λειτουργίας του και έτσι θα αποφευχθεί η αύξηση του βάρους (συνήθως αποτέλεσμα του υποθυρεοειδισμού).

Τέλος, δεν κρίνεται απαραίτητη η λήψη συμπληρωμάτων διατροφής (βιταμίνες/ μέταλλα/ ιχνοστοιχεία), ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο μπορεί να καλύψει τις ανάγκες των ατόμων με σύνδρομο Down σε μικροθρεπτικά συστατικά.