



Quanti enzimi?

Salve,

vi scrivo dal Libano. Lotto strenuamente contro la fibrosi cistica da quando mi è stata diagnosticata, tardivamente, a 18 anni. La mia domanda è: quanti enzimi devo prendere ad ogni pasto? L'esame delle feci è negativo malgrado il mio stato di denutrizione. Ho ventun anni, sono alta 1,56 m e peso solo 43 kg. I dottori non sono stati capaci di fare una diagnosi precoce perché il test del sudore dava un risultato falso negativo e anche perché erano poco esperti della malattia. L'unico enzima disponibile in Libano è il Creon 10000. Potete aiutarmi?

Inviata l'8 aprile 2004, 06:32:22

Cara amica libanese,

grazie per la Sua domanda, a cui in realtà è abbastanza difficile rispondere perché ognuno ha un fabbisogno enzimatico diverso. Comunque il fabbisogno personale può essere calcolato in base ai sintomi. L'integrazione con enzimi pancreatici è necessaria nella fibrosi cistica soprattutto per il loro contenuto di lipasi (un enzima per la digestione dei grassi, o lipidi). Quindi è necessario che tu prenda il Creon con qualsiasi pasto, spuntino o bevanda che contenga dei grassi. Più alto è il contenuto di lipidi nel cibo o nelle bevande, più alto sarà la dose necessaria di Creon. Per farti un esempio, una combinazione di pesce fritto e patatine richiede un'assunzione di enzimi maggiore rispetto al pollo arrosto con verdure. Purtroppo è impossibile dirti quali sono le tue dosi perché queste variano da individuo a individuo. È meglio cominciare con un dosaggio basso e aumentarlo gradualmente in base al contenuto di lipidi presente in ciò che mangi e in base al controllo dei sintomi che indicano un malassorbimento di queste sostanze. L'intento deve essere quello di andare di corpo solo una o due volte al giorno e le feci dovrebbero essere di un normale colore scuro e non chiare né dall'aspetto grasso od oleoso. Se farai attenzione nell'aumentare la dose di Creon non dovresti finire col prenderne troppo. I sintomi più comuni in caso di sovradosaggio sono stitichezza e dolori addominali. Nel Regno Unito consigliamo di non andare oltre una capsula di Creon per chilogrammo di peso. Nel tuo caso questo equivale a un massimo di 43 capsule di Creon al giorno. Molti pazienti però non hanno bisogno di assumere così tante capsule, e il tuo dosaggio ideale dovrebbe essere ottenuto con il metodo che ho descritto prima. Spero di avere risposto alla tua domanda.

Cordiali saluti
Sue Wolfe, nutrizionista

Come nutrire la mia bambina?

Gentile dottoressa,

ho una bambina di 7 mesi e 2 settimane che pesa 7,300 kg ed è alta 70,5 cm. Il suo peso a quattro mesi era di 6,200 kg, a cinque di 6,500 Kg, a sei di 6,800 Kg. Al settimo mese il peso era di 7,300 kg e la circonferenza cranica di 43 cm. Sono preoccupata per l'alimentazione. Cosa mi consiglia? Per il momento le do quanto segue:

latte con cereali: dai 592 cc ai 739 cc al giorno.

integrazione: 44 cc di patate e verdure omogeneizzate con latte e burro, 44 cc di pesche cotte.

Cosa posso darle per farla aumentare di peso? Quanto latte dovrei darle in media al mese? Quanti cc di integrazione? Nel caso dell'olio di oliva, quanto dovrei aggiungerne al cibo? Grazie.

Milagros Cardenas

Lima, Perù

Inviata il 16 luglio 2004, 20:20:03

Cara Milagros,

grazie per le domande sulla crescita di Sua figlia e su quanto dovrebbe mangiare. Ho controllato i dati della sua bambina su un grafico della crescita: si tratta di una bimba lunga per la sua età e il suo aumento di peso è stato normale durante gli ultimi due mesi. Questo sta a indicare che per il momento sta ricevendo un'alimentazione adeguata, quindi tutto a posto. Alla sua età dovrebbe bere almeno 600 ml di latte artificiale al giorno, cosa che infatti fa da quanto lei mi dice. Dovrebbe anche mangiare alimenti solidi, del tipo che lei mi descrive, tre volte al giorno. Andando avanti la quantità di cibo solido dovrà essere aumentata a detrimento del latte, così da avvicinarsi sempre più a un tipo di dieta adatto ai bambini in tenera età. Se l'aumento di peso rallenta, la cosa più importante sarà quella di assicurarsi che la bambina digerisca i grassi in modo adeguato. Lei non dice se la bambina prende un'integrazione di enzimi pancreatici; comunque, supponendo che li prenda, la dose dovrà essere calibrata in modo che le feci siano normali e non oleose o grasse. Se l'aumento di peso fosse insufficiente (cosa che per il momento non è) potrà aggiungere dell'olio d'oliva, come lei stessa ha detto. Sarà sufficiente un cucchiaino (5cc) a ogni pasto. Le rammento che parliamo di un alimento che contiene il 100% di grassi e quindi, nel caso in cui venga aggiunto all'alimentazione, se la bambina prende enzimi, la dose dovrà essere aumentata.

Spero che questa risposta la rassicuri e abbia risolto i suoi dubbi.

Cordiali saluti

Sue Wolfe, Nutrizionista