



Fatos interessantes acerca de Nutrição em Adolescentes com FC

Malina Boone, USA

Os anos da adolescência apresentam uma mistura de alterações físicas e emocionais dentro do organismo. A FC afeta as pessoas de modo diferente. O problema básico na FC é um erro na troca de sal e água em algumas células. Isto faz com que o corpo produza um muco espesso e pegajoso que se cola aos pulmões e leva as infecções. O corpo necessita de mais calorias para combater as infecções. Pode ser difícil para os adolescentes com FC comerem o suficiente num dia para corresponder às suas necessidades, especialmente quando não se sentem bem. Muitos adolescentes com FC necessitam de entre 30 a 50% mais calorias que outros adolescentes. Isso equivale a 3.000-5.000 calorias por dia. Uma dieta altamente calórica equilibrada é importante para um crescimento e peso apropriados.

Proteínas: O montante de proteínas necessário diariamente, é 15-20% da nossas calorias totais. A proteína encontra-se na carne, feijão, ovos, leite e derivados lácteos. Comidas ricas em proteína são muitas vezes ricas em vitaminas, minerais e gorduras.

Ferro: Você precisa de mais ferro durante a puberdade, quando os seu volume de músculos e sangue aumentam. Carnes, peixe, aveia e passas têm imenso ferro.

Calcio: O corpo precisa de mais cálcio quando os ossos estão crescendo. A falta de absorção relacionada com a FC significa que menos vitamina D é absorvida, logo, menos cálcio é absorvido. Leite e derivados lácteos são ótimas fontes de vitamina D e cálcio.

Zinco: O zinco ajuda as funções de imunidade, crescimento e cicatrização de feridas. As nozes, carne, marisco e peixe têm imenso zinco.

Se prescritas, as enzimas são necessárias à absorção e digestão de comida. Sem elas, pode ser mais difícil ganhar peso e altura. Podem ser necessários suplementos nutricionais se o consumo de calorias não estiver sendo atingido. Suplementos nutricionais podem tornar-se necessários caso a absorção de calories não esteja sendo alcançada. Alimentação através de sondas é, também, uma outra maneira de adicionar calories extras. Estas, talvez, sejam as opções que o seu médico ou nutricionista pode conversar com você. A maneira que seu corpo é cuidado agora afetará o resto de sua vida..

Editor's note:

The source of this article is from the U.S. Cystic Fibrosis Foundation, CFF.

<http://www.cff.org>

"Living With CF" section