

Duchenne Musküler Distrofi'de kilo alımına ne sebep olur?

DMD'li bireyler, aşağıda belirtilen nedenlerden dolayı aşırı kilo alımı konusunda risk altındadırlar:

1. Kişi daha az fiziksel aktivite yapar.
2. Stereoid alımı iştah artışına neden olur ve kilo alımını kolaylaştırır.
3. DMD'li bireylerin daha çok boş zamanı olabilir ve bu zamanı fazla atıştırma ile dolduruluyor olabilir.

Sağlıklı kaslara sahip insanlar kilolarını azaltmak için egzersiz yapabilirler. DMD'li bireyler için ise bazı egzersiz biçimleri kaslarda zarara yol açabilir. Fizik egzersizleri, Duchenne'de kilo yönetiminin temel bir parçası olmaktan ziyade kas bütünlüğünü korumayı amaçlar.

Stereoid kullanımına bağlı kilo alımının önüne geçmek için ne yapabilirim?

Çocuğunuzun kilosunu dengede tutmak sıkı bir çalışma ile mümkündür. Uzun süreli stereoid kullanan bireylerde iştah artışı ve aşırı kilo alımı çok yaygındır. Aşırı kilo alımını önlemek için en iyi yol sağlıklı beslenmeye erken başlamaktır. Fiziksel olarak çok aktif olmadığı için çocuğunuz ekstra kalorileri egzersiz ile yakamayacaktır; bu nedenle diyet oldukça önemlidir.

Çocuğunuz sağlıklı yiyecekler yerken ailenin geri kalanının dengesiz besleniyor olması, ona çok da adil gözükmeyecektir. Eger tüm ailenizi sağlıklı yaşam sürme konusunda teşvik ederseniz, çocuğunuz sağlıklı beslenmeye daha kolay alışır ve ailenizdeki herkesin daha sağlıklı olmasına katkı sağlamış olursunuz. Şunu unutmayın; kilo alımını önlemek, kilo vermektense daha kolaydır. Eger oğlunuz çok kilo almışsa, sağlıklı gıda seçimleri yapmasına yardım edebilmek için çok daha fazla çalışmak zorunda kalacaksınız. DMD'li ailelerinin, sağlıksız yiyeceklerin ödül olarak kullanılması ya da çocuklar üzgün veya sıkılmış olduklarında yemelerine izin verilmesi konusunda sınırları doğru çizmesi gerekmektedir.

Oğlumun ne gibi test ve ölçümlere ihtiyacı var?

- Oğlunuzun her bir doktor muayenesinde boyu (oturuyorsa kol boyu), kilosunu ve tansiyonu ölçülmelidir. Doktoru, boy ve kilonun zamanla değişimini izleyebilmek için sonuçları bir büyüme eğrisinde çizdirecektir.
- Eger oğlunuz çok fazla kilo almışsa, doktor obeziteyi gözlemlemek için kan testleri isteyebilir.
- Obezite, uyku apnesi veya uykuda düzensiz solunuma neden olabilir. Doktor, çocuğunuzun uyku apnesi olduğuna dair herhangi bir şüphe duyarsa, gece boyunca yapılacak uyku testini talep edebilir.
- Oğlunuzun günde kaç kaloriye ihtiyacı olduğunu belirlemek için onun sağlık görevlisiyle birlikte çalışmalısınız. Böylece diyetisyen, uygun yiyecek tavsiyeleri verirken bu bilgiden yararlanabilir.

Kilo alımını önlemek için bazı tavsiyeler:

- Şekerli meşrubatlar ve meyve sularını, su ve az yağlı süt ile değiştirmek
- Ailecek düzenli öğün yemek
- Tüm öğünü ve atıştırmalıkları mutfakta veya yemek odasında televizyon kapalı olarak yemek
- Dışarıdan sipariş edilenlerin sayısını haftada birden fazla olmayacak şekilde kısıtlamak
- Mümkün oldukça iyi bir gece uykusunun alınmasını sağlamak
- Her sabah kahvaltı yapmak ve öğün atlamamak
- Yüksek kalorili, işlenmiş, şekerli yiyecekleri evde bulundurmamak
- Daha küçük servis tabakları ve bardaklar kullanmak

Steroid kullanan çocuktaki iştah artışının kontrol edilmesi için ek tavsiyeler:

- Öğünlerden önce su içmek
- Her bir öğüne ve atıştırmalığa proteini dahil etmek
- Karbonhidratları lif bakımından zengin olacak şekilde tercih etmek
- Yavaş yemek
- Birinci ve ikinci porsiyon arasında en az 20 dakika beklemek

Kaynak: Kilo Alımını Yönetmek İçin Ailelere Yönelik Notlar – PPM, D,

<https://www.parentprojectmd.org/wp-content/uploads/2018/04/Weight-Gain-for-Parents.pdf>