

[z angielskiego]

- Zwiększyć dzienne spożycie wody do 25-30 ml na kg masy ciała. Można pić wodę z kranu lub niskosodową wodę mineralną niegazowaną.
Zrobić 1 l zielonej herbaty (10-12 g suchych liści zielonej herbaty+ 200 mg witaminy C; parzyć przez 3 minuty w temp. 70-75°C; można dodać łyżkę miodu);
1 l napoju z cytrynianem potasu (100 mEq potasu na litr, pić w małych porcjach podczas dnia)
- Zredukować spożycie soli do 6 g na dzień. Sprawdzać zawartość soli w gotowej żywności.
- Jeść więcej owoców i warzyw; stosować podstawowe dodatki do żywności
- włączyć suplementy do diety w celu zapewnienia wystarczającego spożycia witamin, minerałów, pierwiastków śladowych;
+ 300 mg EGCG w wyciągu z zielonej herbaty z 200 mg witaminy C
- używać zimnotłoczony olej rzepakowy i oliwę z oliwek;
+ 1 łyżka tranu albo w kapsułkach
jeść rybę dwa razy na tydzień (ok. 1 g EPA+DHA zawarte jest w 60-70 g łososia, śledzia, sardynek; w 80-110 g pstrąga, tuńczyka; w 140 g makreli, halibuta)
- usuwać tłuszcz i skórę z mięsa i drobiu; wybierać dziczyznę lub mięso z hodowli naturalnej/ekologicznej
- ograniczyć spożycie tłuszczów mlecznych (masło, śmietana, tłuste sery) oraz przetworzonych wyrobów piekarniczych
- unikać kielbas i żywności smażonej
- spożywać węglowodany zawarte w produktach pełnoziarnistych; nie stosować słodzonych produktów; nie spożywać więcej niż 30 g alkoholu na dzień (mężczyźni); preferowane są czerwone wina
- zredukować stres; stosować odpowiednie ćwiczenia
- spróbować stymulować krążenie; korzystać z sauny albo łaźni parowej albo hydroterapii (metoda Kneippa); uważać przy braku wrażliwości na ciepło; przy chorobach układu krążenia temp. sauny nie powinna przekroczyć 60 °C i nie trwać dłużej niż 15 min.
- wszystkie zalecenia powinny być skonsultowane z lekarzem szczególnie w kontekście przyjmowanych leków i dolegliwości/chorób.

Źródło: <https://www.uni-giessen.de/fbz/fb11/institute/klinik/humangenetik/Downloads/fap-nahrung-engl1.pdf>

[z angielskiego]

Leczenie wspomagające przy chorobie serca:

- ściśle kontrolować przyjmowanie płynów; nie powinno się przekraczać 1,5 l dziennie
- ograniczyć spożycie soli w jedzeniu przygotowywanym w domu oraz szczególnie w przetworzonych produktach żywnościowych
- zaleca się zdrową, zbilansowaną dietę oraz ustalenie planu żywienia z dietetykiem
- środki moczopędne są stosowane w celu pozbycia się z organizmu nadmiaru soli i wody (pomaga to zredukować opuchliznę w kostkach i zadyszkę)
- codzienne warzenie, najlepiej rano o tej samej porze (kontrola nadmiaru płynów w organizmie)

Źródło: <https://ttramylodosis.uk/diagnosis-and-treatment/treatment/heart-disease-treatment/>

Leczenie wspomagające w neuropatii:

- w przypadku spadków ciśnienia i zawrotów głowy przy wstawaniu można stosować elastyczne pończochy
- uważać na odwodnienie organizmu przy wymiotach i bieguncie
- stosowane są różne leki wspomagające

Rady pacjenta:

- Jeśli siedzisz więcej niż pół godziny zawsze postój przez 30 sekund zanim ruszysz z miejsca
- Jeśli kręci Ci się w głowie albo dzwoni Ci w uszach podczas chodzenia postój spokojnie przez chwilę, aż przejdzie.
- Poproś o pomoc lub usiądź jeśli czujesz, że jest źle
- kiedy złapię przeziębienie albo wirusa niedociśnienie ortostatyczne może się pogorszyć; przyjmuję wtedy standardowe dawki paracetamolu
- wstając rano z łóżka zawsze siedzę na przez chwilę zanim ruszę z miejsca
- nigdy nie biegaj i zawsze wyznaczaj sobie tempo
- przeznaczaj więcej czasu niż myślisz, że potrzebujesz

- dużo pomagają cotygodniowe ćwiczenia wzmacniające mięśnie i lekkie ćwiczenia na siłowni
- regularny masaż nóg i stóp zmniejsza bóle i sztywność
- zawsze nawilżaj nogi i stopy

- stosowanie odpowiedniej diety pomaga w zmniejszeniu dolegliwości jelitowych
- ograniczenie spożycia pszenicy dużo pomogło
- staram się nie spożywać przetworzonej żywności; jeść gotowane posiłki
- eliminuję cukier jak tylko się da, również piwo; piję tylko wodę, wina i wódki
- ograniczam się do jedzenia łagodnego curry

Źródło: <https://ttramylodosis.uk/diagnosis-and-treatment/treatment/neuropathy-treatment/>

[z niemieckiego]

- *Twój organizm potrzebuje węglowodanów przede wszystkim jako źródła energii. Znajdują się w produktach zbożowych (pełnoziarnistych), takich jak chleb, makaron lub ryż, a także w ziemniakach.*
- *Ważna jest dobra podaż białka w celu przeciwdziałania rozpadowi mięśni.*
- *Witaminy i minerały są zawarte w różnych ilościach w pożywieniu, więc zróżnicowany wybór pokarmów znacząco przyczynia się do zaspokojenia potrzeb. Zwłaszcza, gdy żywność, taka jak owoce, warzywa i salatkę, jest spożywana na surowo lub tylko krótko i delikatnie umyta i gotowana.*
- *Amyloidozę transtetynową z polineuropatią może uszkodzić nerwy regulujące ruch przewodu pokarmowego, powodując bardzo powolny lub zbyt szybki transport pokarmu. Może to prowadzić do wzdęć, nudności, a czasem wymiotów i zaparć lub biegunki.*
- ***Jedz dużo małych posiłków zamiast trzech dużych posiłków w ciągu dnia.***
- *Wybierz żywność wysokoenergetyczną.*
- *Tłuszcze dostarczają głównie energii, ale są również składnikami organizmu i komórek nerwowych lub substancjami przekaźnikowymi. Do tych zadań szczególnie ważne są wielonienasycone kwasy tłuszczowe z roślin i ryb (oleje) oraz orzechy. Dlatego oleje roślinne takie jak rzepakowy czy oliwa z oliwek to dobry wybór do przyrządzania potraw oraz olej lniany czy orzechowy do sałatek.*
- *W przypadku produktów mlecznych właściwym wyborem jest jogurt śmietankowy, twaróg, twaróg i mleko o zawartości 3,5% tłuszczu. Awokado dostarcza również energii, jako owoc lub puree z innymi składnikami jako dip lub pasta do smarowania. Pożywienie, takie jak zupy, sosy lub przeciera, można dobrze wzbogacić źródłami energii, takimi jak masło, śmietana, crème fraîche, śmietana lub (świeży) ser. Wtedy wystarczą jeszcze mniejsze porcje, aby zaspokoić potrzeby energetyczne organizmu. Innymi sposobami wzbogacenia żywności są na przykład kremowe zupy z puree ziemniaczanym lub zagęszczające sosy i zupy ze skrobią.*
- *Ale bądź ostrożny: wypróbuj to, aby zobaczyć, czy możesz to znieść. Posiłki wysokotłuszczowe mogą powodować biegunkę lub dyskomfort.*
- *Czy często masz problemy z krążeniem, gdy wstajesz z łóżka lub krzesła? Może to wynikać z faktu, że z powodu choroby naczyń krwionośnych zwężają się dopiero z opóźnieniem, aby utrzymać stałe ciśnienie krwi. Odpowiednie nawodnienie pomaga również złagodzić te objawy.*
- *Przykłady żywności wywołującej wzdęcia: rośliny strączkowe, fasola, groszek, ciecierzycę, soczewica (obrana soczewica może być bardziej tolerowana), warzywa, ogórki, oliwki, papryka (prawdopodobnie lepiej tolerowana bez skórki), rzodkiewka, szparagi, surowe warzywa, potrawy tłuste, mięso, drób, taki jak gęś lub kaczka, Skóry drobiowe, tłuste sery, ale także orzechy i pestki, napoje gazowane, woda mineralna, dużo lemoniad, napoje cola, piwo, wino musujące, niedojrzałe owoce, suszone owoce, figi, suszone śliwki i suszone*

morele -kraut Świeże wypieki drożdżowe, świeże pieczywo (pieczywo), pieczywo razowe, muesli, produkty zbożowe Czeszki, cebula, czosnek, dziki czosnek Mocno pikantne i pikantne potrawy Potrawy smażone lub panierowane Mleko i produkty mleczne Kawa Grzyby

- Wybieraj napoje, które lubisz, ale nie alkohole, różne rodzaje herbat, klasyki takie jak mięta pieprzowa, rumiankowa i dzikiej róży oraz różnorodne mieszanki herbat zapewniają różnorodność smaków. • Możesz również przyprawić wodę plasterkiem jabłka, gruszki lub innego owocu, plasterkiem ogórka lub gałkami ziół, takich jak bazylia, rozmaryn, koper włoski lub mięta. Spróbuj tego, co lubisz i co Ci odpowiada. • Ustaw napoje w dobrze widocznym miejscu lub użyj ich budzik lub aplikacja przypominająca o regularnym picciu. Pij wielokrotnie w międzyczasie, nawet małe ilości.
- Pobudzaj trawienie błonnikiem.
- Błonnik pokarmowy stymuluje ruchy jelit i zwiększa zawartość jelit dzięki zawartości błonnika i zdolności wiązania wody. Może to pomóc złagodzić zaparcia. Dlatego dieta bogata w błonnik jest często pomocna w przypadku zaparć. Ponieważ błonnik może powodować dolegliwości żołądkowo-jelitowe, takie jak wzdęcia i gazy, należy powoli zmieniać dietę. Powoli wprowadzaj pełne ziarna i większą ilość warzyw, a przede wszystkim jedz najpierw rośliny strączkowe w małych ilościach.
- Przykłady żywności o wysokiej i niskiej zawartości błonnika:
Wysoka zawartość błonnika: Pieczywo pełnoziarniste, bułki pełnoziarniste, pumpernikiel, pieczywo chrupkie, herbatniki pełnoziarniste i suchary, ciasta z mąki pełnoziarnistej, makaron pełnoziarnisty, ryż obrany, ryż brązowy, rośliny strączkowe, ziemniaki, warzywa, owoce, takie jak jabłka czerwone, gruszki, jagody, surowe zboża, produkty pełnoziarniste, owoce, produkty pełnoziarniste, sałatki
Niska zawartość błonnika : Chleb pszenny, pieczywo białe, tosty, bułki z białej mąki Ciastka, suchary, ciasta i tarty Twardy makaron pszenny Ryż polerowany Płatki błyskawiczne, słodzone muesli, pudding z płatków kukurydzianych, dania śmietankowe, lody, czekolada
- Jeśli dieta bogata w błonnik nie wystarczy lub nie chcesz zmieniać diety, suplementy diety bogate w błonnik, takie jak pokruszone siemę lniane, łupiny babki płesznik (psyllium) i otręby pszenne są sposobem na pobudzenie trawienia. Te suplementy błonnika wiążą wodę i pęcznieją w jelicie. Otręby pszenne powodują gazy i wzdęcia? Wynika to z dużej zawartości nierozpuszczalnego błonnika. Spróbuj łuski psyllium. Zawierają one głównie błonnik rozpuszczalny, który jest często lepiej tolerowany. Inną alternatywą są preparaty bogate w pektyny, takie jak proszek jabłkowy. Niektóre napoje stymulują trawienie: na przykład sprawdziła się czarna herbata, którą można zaparzyć tylko na krótko: wystarczą trzy minuty, Kawa i napoje gazowane, takie jak woda mineralna i soki owocowe lub warzywne. Ale uważaj: te napoje mogą prowadzić do wzdęć i bólu brzucha u osób wrażliwych.
- Podczas stosowania suplementów diety z błonnikiem musisz wypijać co najmniej 1,5 litra dziennie!
- W przypadku biegunki organizm traci więcej płynów niż zwykle. Dlatego ważne jest, aby pić wystarczająco dużo. Odpowiednie napoje to • Czarna herbata, która została zaparzona przez długi czas (pozostawić do zaparzenia przez co najmniej 10 minut, aby uwolnić garbniki) • Herbata rumiankowa, jagodowa lub miętowa • Woda niegazowana • Szprycery owocowe (1/3 soku owocowego, 2/3 wody niegazowanej)

- *Zawsze pij rozcieńczone soki owocowe i unikaj lemoniad z dużą zawartością cukru oraz napojów gazowanych i kawy, które pobudzają pracę jelit.*
- *Skąd się bierze biegunka? Przyczyny biegunki są często trudne do ustalenia. Amyloidoza transtyretynowa może upośledzać funkcję nerwów w obszarze żołądkowo-jelitowym. Może to prowadzić do nadmiernej aktywności przewodu pokarmowego. Konsekwencjami może być zmniejszone wchłanianie składników odżywczych z jelit i ewentualnie biegunka. W szczególności niestrawione skrobie i tłuszcze mogą sprzyjać biegunce. Ale możliwymi przyczynami są również nietolerancje pokarmowe, takie jak nietolerancja laktozy lub zaburzenia trawienia tłuszczów.*
- ***Pokarmy uspokajające jelita***
Niektóre pokarmy działają uspokajająco na jelita. Stanowią idealną dietę dostarczającą organizmowi energii pomimo biegunki.
Należą do nich:
 - *Tarte jabłko (ze skórką) lub puree bananowe: Oba owoce zawierają pektyny, które wiążą płyny w jelicie, a tym samym przeciwdziałają biegunce. Banan zawiera również dużo potasu.*
 - *Suchary lub biały chleb: te węglowodany są lekkostrawne i nie obciążają jelit. Można je również dobrze połączyć z czarną herbatą.*
 - *Lekko solony, pokruszony ryż: zawarty w nim śluz wiąże wodę, a sól zastępuje straty organizmu. W razie potrzeby można również dodać warzywa gotowane na parze (marchew, cukinia, dynia). Należy jednak unikać rodzajów kapusty, pikantnych warzyw i roślin strączkowych*
 - *Ziemniaki dostarczają potasu i są zwykle lekkostrawne. Ziemniaki ugotuj w dużej ilości osolonej wody lub przygotuj jako puree z odrobiną mleka. Należy unikać dodawania masła, margaryny czy oleju. Jeśli nie tolerujesz mleka, możesz po prostu rozgnieść ziemniaki.*
 - *Zupa marchewkowa (bez śmietany) lub owsianka przygotowana na wodzie i lekko solona są również lekkostrawne.*
- *Czy występuje u Ciebie naprzemiennie biegunka i zaparcie, w wyniku czego już schudłeś? Porozmawiaj ze swoim lekarzem i poproś o poradę żywieniową, najlepiej w ośrodku amyloidozy. Aby ograniczyć utratę wagi, dobrym pomysłem może być unikanie sycącej, bogatej w błonnik diety podczas zaparc. Wysokoenergetyczne składniki posiłków lub przekąski, które mogą być szybko wchłaniane przez organizm, pomagają utrzymać masę ciała.*
Należą do nich: • *chleb biały lub mieszany, bułki* • *ryż, ziemniaki, makaron, płatki owsiane (instant)* • *kompoty* • *dania twarogowe (słodkie lub pikantne), jogurt (jeśli nie tolerujesz tłuszczu, wybierz warianty niskotłuszczowe)* • *warzywa gotowane na parze, takie jak marchew, kalarepa, Dynia, szpinak, cukinia* • *Małe porcje chudego mięsa lub ryby (gotowane na parze)*
- *Spróbuj tego, co działa najlepiej, jeśli masz biegunkę. W szczególności pamiętaj, aby pić wystarczająco dużo, utrzymywać równowagę elektrolitową i unikać następujących pokarmów, które mogą pogorszyć biegunkę: pikantnych potraw i przypraw, smażonych i tłustych potraw, słodkich potraw, surowych owoców i warzyw (z wyłączeniem tartych Jabłka i marchewki lub banany), a także rodzaje kapusty i roślin strączkowych*

Źródło: https://www.leben-mit-amyloidose.de/sites/default/files/2020-06/Leben_mit_Amyloidose_Ernaehrungsbroschuere.pdf