

SENIORŮ A VÝŽIVA

prof. Ing. JANA DOSTÁLOVÁ, CSc.
Mgr. Ing. TEREZA VÁGNEROVÁ



Sue
Ryder
Poradenství

ZDRAVÁ 13

Výživová doporučení
Společnosti pro výživu

prof. JANA DOSTÁLOVÁ



Význam výživy pro zdraví člověka

- V odborné literatuře se uvádí, že výživa je nejvýznamnějším faktorem zevního prostředí který ovlivňuje zdraví člověka a následně jeho délku a to až ze 40 %.
- Výživa je základní podmínkou života, zajišťuje běh všech metabolických procesů, které probíhají v živém organismu.
- Působí jako faktor pozitivní, ale i jako faktor negativní.



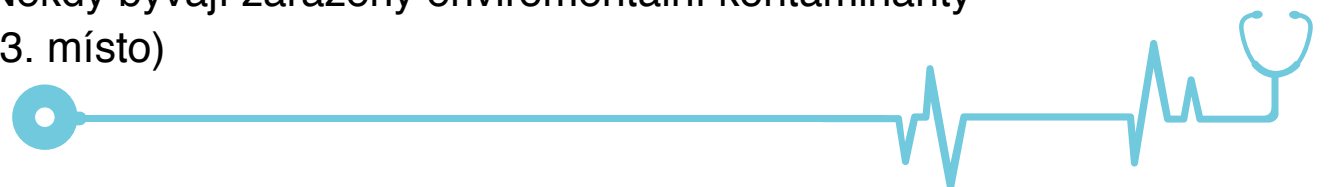
A top-down view of a bowl of vibrant orange soup, likely pumpkin or carrot soup. The soup is garnished with several green pumpkin seeds and a small amount of white cheese. A silver spoon with a decorative, fan-like pattern on its back lies next to the bowl. The background is a light, textured surface.

Zdravotní rizika z potravin

Pořadí podle odborníků

- Výživa (složení stravy)
- Kontaminace potravin mikroorganismy a jejich toxiny
- Přírodní toxické látky
- Chemické kontaminanty
- Potravinářská aditiva (Látky přídatné, „E“)

Někteří autoři uvádějí na 1. místě mikrobiální riziko
Někdy bývají zařazeny enviromentální kontaminanty
(3. místo)





Zdravotní rizika z potravin

Pořadí podle neodborníků

- Chemické kontaminanty
- Potravinářská aditiva (Látky přídatné „E“)
- Kontaminace potravin mikroorganismy a jejich toxiny
- Výživa (složení stravy)
- Přírodní toxické látky



ZDRAVÁ 13

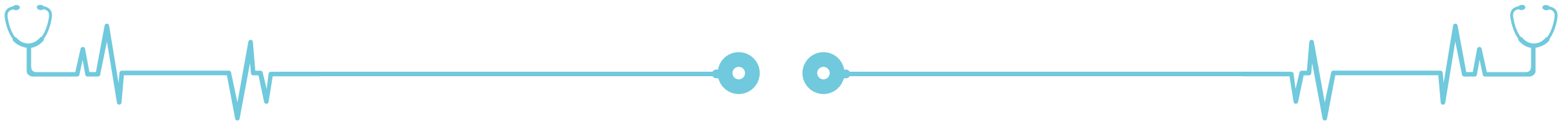
Výživová doporučení Společnosti pro výživu

***Nejsou nezdravé potraviny, ale
nezdravá jsou jejich množství.***



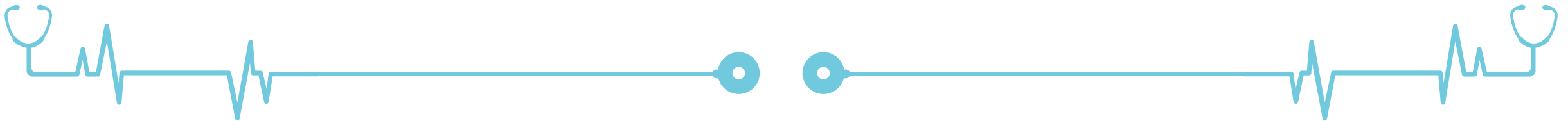
ZDRAVÁ 13

1. Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5 - 25,0) kg/m² a obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen.
2. Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.
3. Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 3-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.
4. Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 400 g (zeleniny 2x více než ovoce), rozdělené do více porcí; občas konzumujte malá množství ořechů.



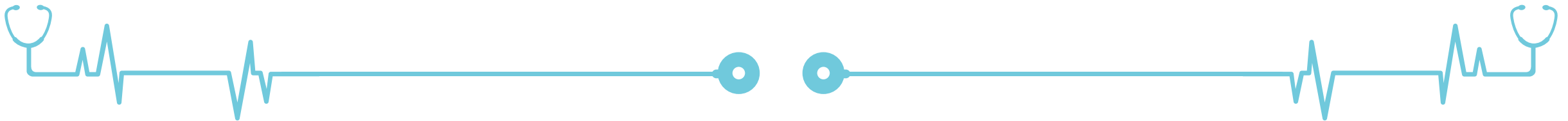
ZDRAVÁ 13

5. Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži) nebo brambory nejvýše 4x denně, nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1x týdně).
6. Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.
7. Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné.



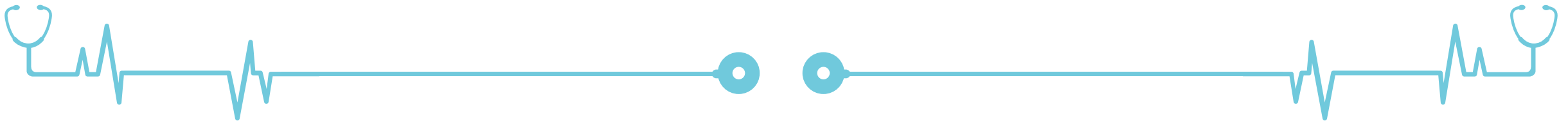
ZDRAVÁ 13

8. Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak jako pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů. Pokud je to možné nahrazujte tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky.
9. Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny.



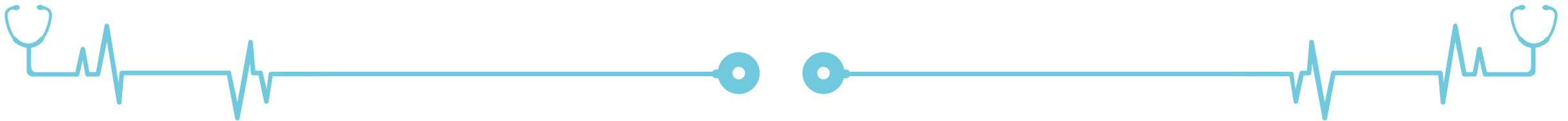
ZDRAVÁ 13

10. Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřisolujte hotové pokrmy.
11. Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování.



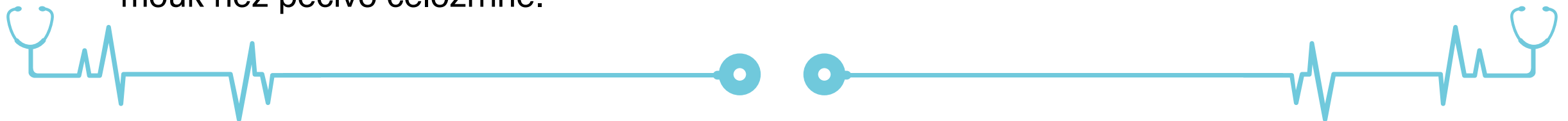
ZDRAVÁ 13

12. Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené).
13. Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny).



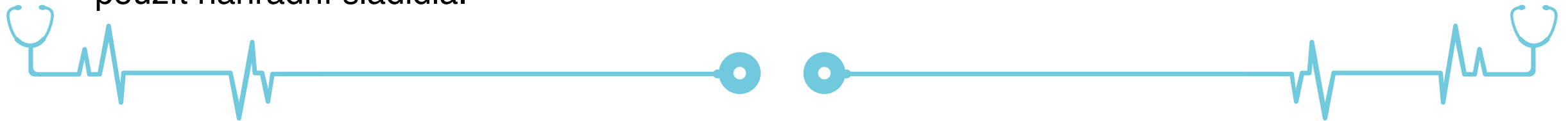
Doplnění pro seniory

1. U starších osob se toleruje (je i prospěšná) vyšší hmotnost - do BMI 27 - 28.
2. Pohyb je důležitý i u starších osob. Ve stáří se většinou množství pohybu snižuje, a proto je nutné snížit energetický příjem. Výrazné omezení příjmu potravy není dobré, protože se nezajistí dostatečný příjem živin.
3. Vzhledem k častým problémům s kousáním, je nutné konzumovat měkké druhy a ovoce a zeleninu tepelně upravené.
4. Vzhledem k tomu, že starší lidé hůře snášejí vlákninu, je lépe preferovat pečivo z tmavých mouk než pečivo celozrnné.



Doplnění pro seniory

5. U rybích výrobků pozor na vysoký obsah soli.
6. Konzumace mléka a mléčných výrobků je důležitá, protože se stoupajícím věkem klesá schopnost využívat vápník, a proto je nutná konzumace vyšších množství. Mléko a mléčné výrobky jsou bohatým zdrojem vápníku o vysoké využitelnosti.
7. U starších lidí je důležité mírně omezit konzumaci tuku a dávat přednost tukům rostlinným.
8. Cukr je pouze zdrojem energie, kterou starší člověk vydává omezeně, a proto omezení cukru je důležité. V případě neschopnosti odřici si velké množství sladkých potravin a pokrmů, je dobré použít náhradní sladidla.



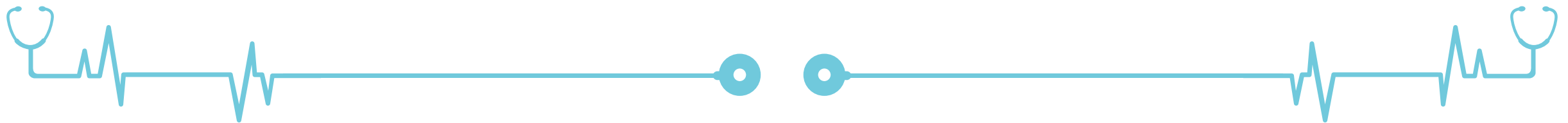
Doplnění pro seniory

9. Omezení příjmu soli je u starších lidí velmi důležité. Vzhledem k tomu, že intenzita vnímání chuti se stářím klesá, je nutné pokrmy dochutit jinak, zejména použitím bylin a koření (pokud je snášeno).
10. Imunita je ve stáří snížena, a proto dodržování správné hygienické praxe je u přípravy pokrmů pro starší lidi obzvláště důležité.
11. Se stárnutím organismu se vytrácí pocit žízně. Je nutné dbát na pitný režim. Za normálních klimatických podmínek vypít doporučené množství tekutin.
12. Konzumace alkoholu u starších lidí by měla být velmi umírněná.



Doplnění pro seniory

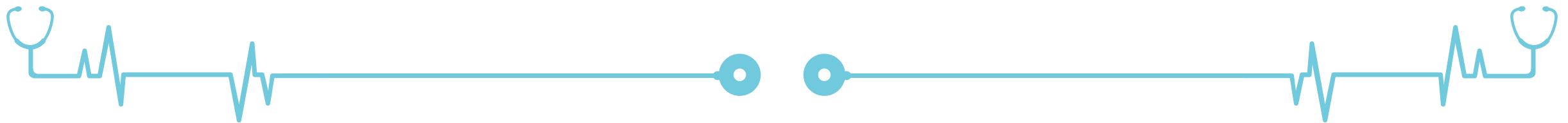
Ve stáří nelze doporučit veganský způsob stravování, protože lze velmi obtížné naplnit doporučenou dávku vápníku, železa, bílkovin a zejména vitaminu B12. Vitamin B12 se v potravinách rostlinného původu nevyskytuje a je nutné ho dodávat doplňky stravy. Nejlepším zdrojem vápníku jsou mléko a mléčné výrobky a železa vnitřnosti, maso (nejbohatší na dobře využitelné železo je maso hovězí), masné výrobky a vejce. Příjem bílkovin ve stáří by měl být dostatečný a rostlinná strava neposkytuje plnohodnotné bílkoviny.



Doplnění pro seniory

Vejce již nejsou považována za tak rizikovou potravinu jako dříve (je to jediné výživové doporučení, které se změnilo v poslední době). Pro zdravé osoby se toleruje 1- 2 vejce denně. I ve stáří se rozumná konzumace vajec toleruje, protože obsahují řadu prospěšných živin.

Ve stáří není rovněž vhodná raw (syrová) strava.



SENIOŘI A VÝŽIVA

TEREZA VÁGNEROVÁ



ZDRAVÁ 13 pro GERI

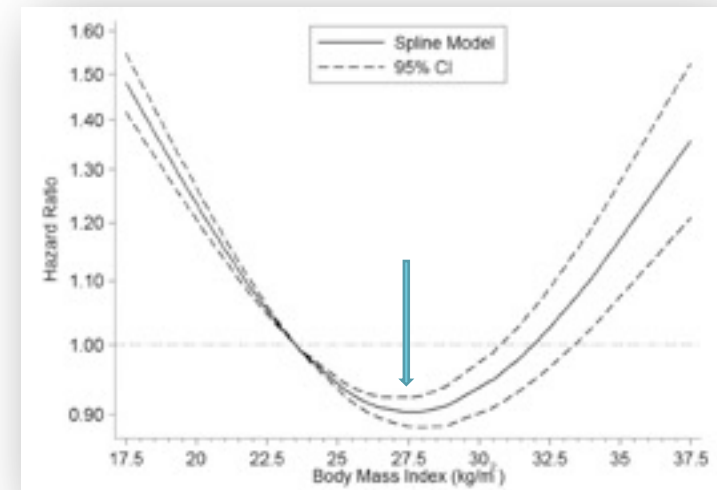
DOPORUČENÍ č. 1

Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI 24,0-30,9 kg/m² a obvodem pasu pod **94 cm** u mužů a pod **80 cm** u žen.

NE MÉNĚ NEŽ 22 kg/m²

KONTROLOVAT HMOTNOST

NEHUBNOUT *

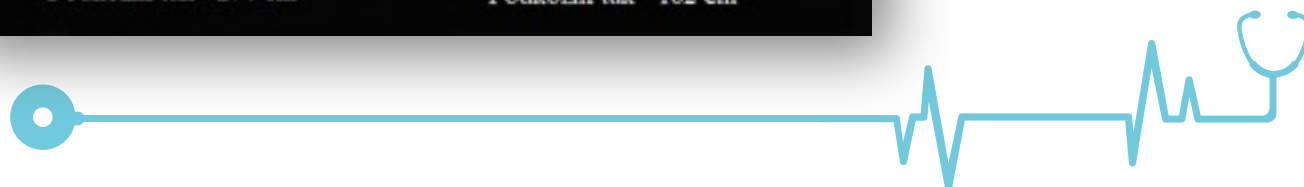
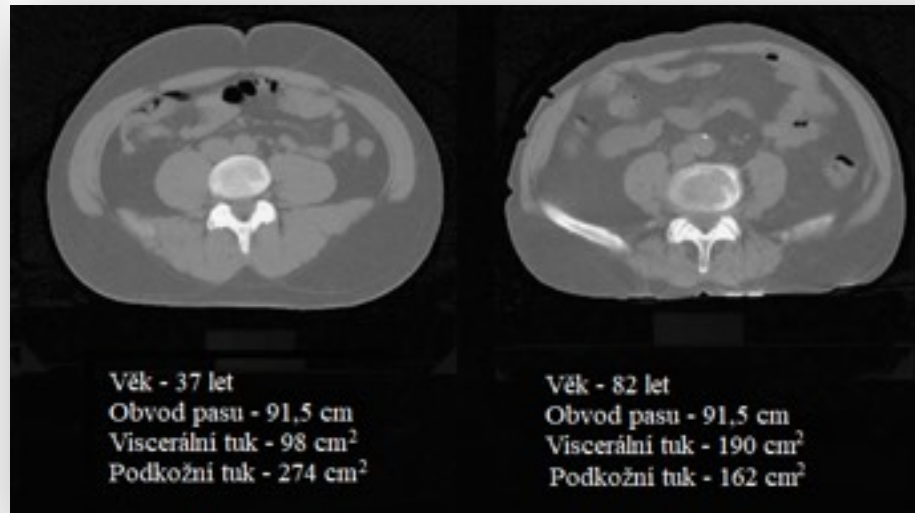


ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 2

Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.

ZACHOVÁNÍ SVALOVÉ HMOTY!

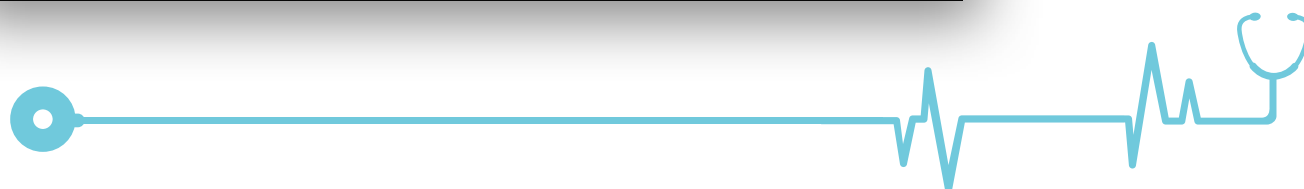
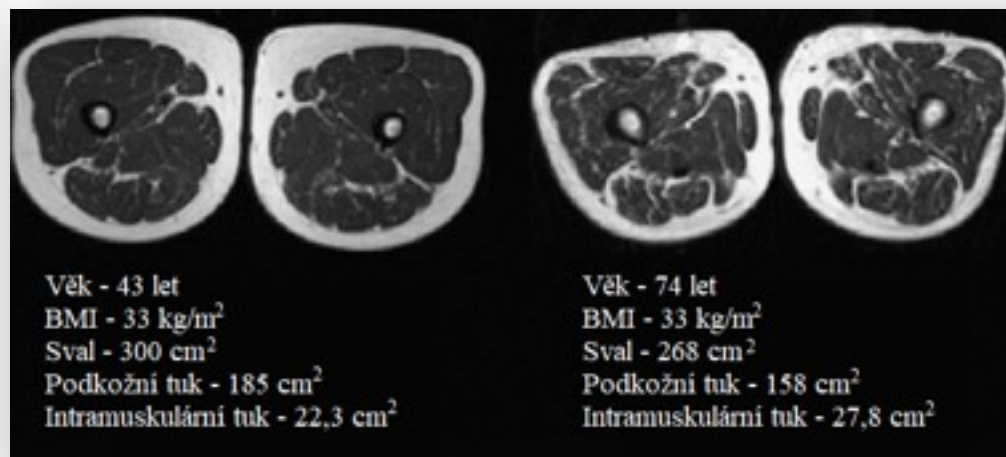


ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 2

Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.

ZACHOVÁNÍ SVALOVÉ HMOTY!





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 3

Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 4-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.

MOŽNÁ I 3 DENNÍ JÍDLA, ALE PLNOHODNOTNÁ!

NEODBÝVAT SE, V KAŽDÉM POKRMU BÍLKOVINY!

STRAVA DOSTATEČNĚ PESTRÁ A UZPŮSOBENÁ!

NEVYNECHÁVAT MAKROŽIVINY!

PŘI SILNÉM NECHUTENSTVÍ VYHLEDAT ODBORNOU POMOC!





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 4

Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g (zeleniny 2x více než ovoce), rozdělené do více porcí; občas konzumujte menší množství ořechů.

ZELENINU A OVOCE UPRAVIT DO VHODNÉ KONZISTENCE – NEVYNECHÁVAT!

PREFEROVAT ÚPRAVU V PÁŘE NEBO DUŠENÍ DO MĚKKA.

IDEÁLNĚ KONZUMOVAT SEZÓNNÍ OVOCE / ZELENINU.

OŘECHY DLE STAVU CHRUPU A POLYKÁNÍ.





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 5

Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži) nebo brambory nejvýše 4x denně, nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1 x týdně).

LÉPE KONZUMOVAT CHLÉB NEŽ BÍLÉ PEČIVO.

CELOZRNNÉ TĚSTOVINY / RÝŽI / BRAMBORY VAŘIT DO MĚKKA.

LUŠTĚNINY DLE TOLERANCE – MOŽNÉ VYBÍRAT (např. červená čočka).





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 6

Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.

IDEÁLNĚ TUČNÉ RYBY (např. losos, tuňák).

PREFEROVAT PEČENÍ, RESTOVÁNÍ, DUŠENÍ – VŠE DO MĚKKA.

KONZUMOVAT KVALITNÍ RYBÍ VÝROBKY!

VYHÝBAT SE RYBÍM NÁHRAŽKÁM A VÝROBKŮM S POCHYBNÝM SLOŽENÍM.





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 7

Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné.

LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE STRIKTNĚ NEVYLUČUJE MLÉČNÉ VÝROBKY – NAJÍT MÍRU TOLERANCE.

VYHLEDÁVAT KVALITNÍ MLÉČNÉ VÝROBKY, VYVAROVAT SE PŘÍLIŠ TUČNÝCH A NEVHODNÝCH SLOŽENÍM.

POLOTUČNÉ – ZAKYSANÉ MLÉČNÉ VÝROBKY, MLÉKO, TVAROHY.

NÍZKOTUČNÉ – SÝRY.





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 8

Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak jako pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů. Pokud je to možné nahrazujte tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky.

PREFEROVAT ROSTLINNÉ OLEJE (i zde však vhodné vybírat).

**VYBÍRAT KVALITNÍ OLEJE A TUKY PŘI PŘÍPRAVĚ POKRMŮ
NEPŘEPALOVAT!**

**NEOBÁVAT SE ANI ŽIVOČIŠNÝCH TUKŮ, ALE NAJÍT
ROZUMNOU MÍRU KONZUMACE.**





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 9

Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny.

OMEZIT MNOŽSTVÍ PŘIDANÝCH CUKRŮ A PEČLIVĚ SLEDOVAT ETIKETY.

MOŽNÉ POUŽÍT V ROZUMNÉ MÍŘE I NÁHRADNÍ SLADIDLA.

VYUŽÍT SLADIDEL NA BÁZI VLÁKNINY – ČEKANKOVÝ SIRUP.

PREFEROVAT „PŘÍRODNÍ CUKRY“!





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 9

Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřilosujte hotové pokrmy.

POUŽÍVÁNÍ např. POLÉVKOVÉHO KOŘENÍ NENÍ VHODNÉ.

PRO DOCHUCENÍ POKRMU PREFERUJTE ZELENÉ BYLINKY.

KONTROLUJTE SLOŽENÍ DOCHUCOVADEL A KOŘENÍ.

SLANÉ PAMLSKY KONZUMUJTE V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ.





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 10

Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování.

https://www.youtube.com/watch?v=vPZxb_kSzHM&feature=youtu.be





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 12

Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené).

ČISTOU VODU JE MOŽNÉ OCHUTIT CITRUSY / OVOCEM ČI BYLINAMI.

VŽDY MÍT TEKUTINY V DOSAHU.

DLE TEPLOTNÍCH PODMÍNEK NEBO V URČITÝCH STAVECH (horečka, průjem) PŘÍJEM NAVÝŠIT.

VYUŽÍT SPECIÁLNÍ LAHVE ČI PÍTKA, MÍT VLASTNÍ LAHEV.





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 13

Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny).

IDEÁLNĚ V KLIDU S PŘÁTELI, V MALÉM MNOŽSTVÍ.

KONZUMACI PŘIZPŮSOBIT MEDIKACI.

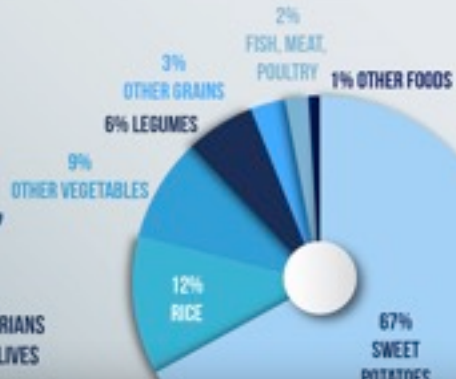
NEPÍT „DO ZÁSOBY“!



BLUE ZONES

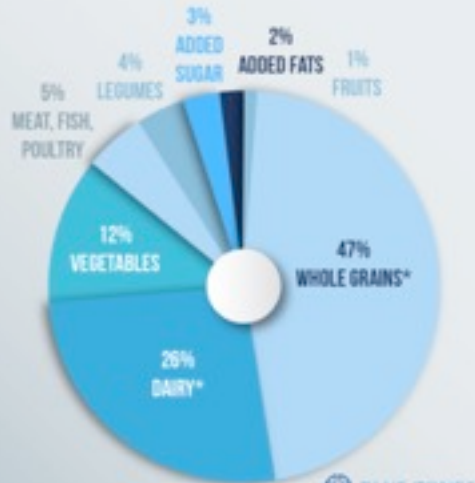
OKINAWA, JAPAN

HOW OKINAWAN CENTENARIANS ATE FOR MOST OF THEIR LIVES



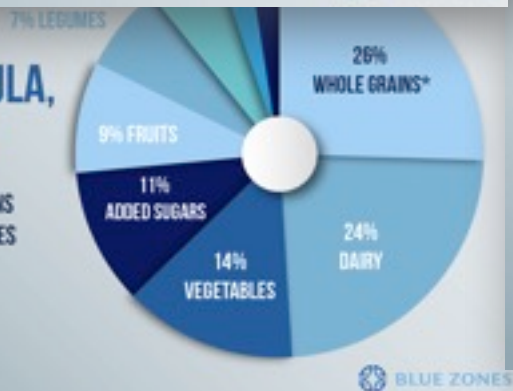
SARDINIA, ITALY

HOW SARDINIAN CENTENARIANS ATE FOR MOST OF THEIR LIVES



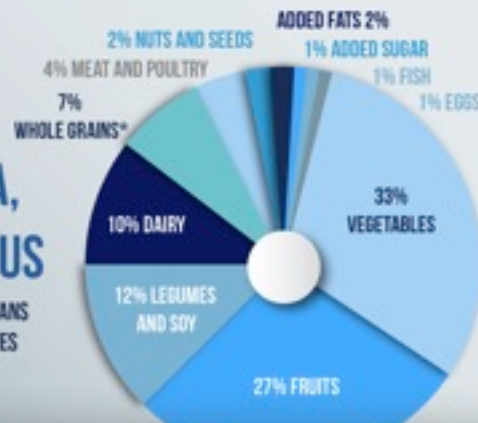
NICOYA PENINSULA, COSTA RICA

HOW NICOYAN CENTENARIANS ATE FOR MOST OF THEIR LIVES



LOMA LINDA, CALIFORNIA, US

HOW LOMA LINDA CENTENARIANS ATE FOR MOST OF THEIR LIVES



IKARIA, GREECE

HOW IKARIAN CENTENARIANS ATE FOR MOST OF THEIR LIVES



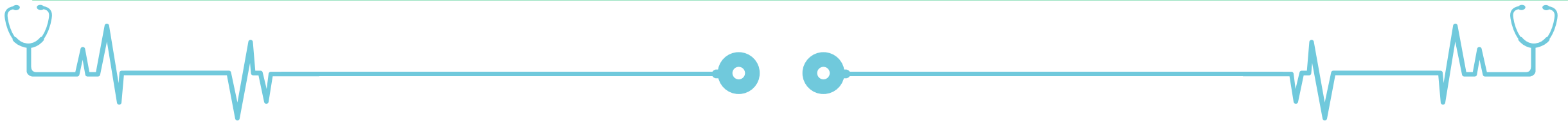
1. Lehká, každodenní fyzická aktivita
2. Mít v životě účel
3. Nestresovat se
4. **Převážně rostlinná strava (semi-vegetariánství)**
5. **Jíst vědomě, 80% sytost**
6. **Střídmá konzumace alkoholu s přáteli**
7. Patřit do náboženského společenství
8. Mít spokojený rodinný život
9. Mít dobré sociální zázemí (přátele)

JAK SE ORIENTOVAT V ÚDAJÍCH NA OBALECH?

Prof. JANA DOSTÁLOVÁ

ÚDAJE POVINNĚ UVÁDĚNÉ NA OBALU

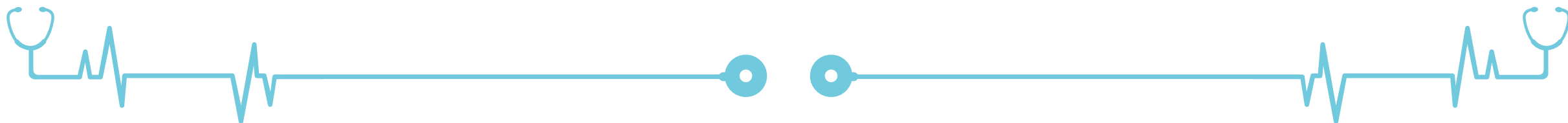
- Obchodní jméno výrobce a jeho sídlo
- Název druhu, skupiny nebo podskupiny
- Množství výrobku
- Datum použitelnosti
- Datum minimální trvanlivost
- Způsob skladování
- Způsob použití
- Určení potravin pro zvláštní výživu



ÚDAJE POVINNĚ UVÁDĚNÉ NA OBALU

- Složení potraviny (suroviny, přídatné látky)
- Označení šarže
- Možnost nepříznivého ovlivnění zdraví
- Ošetření potraviny ozářením (UV, ionizační)
- Výživová hodnota (u některých potravin)
- Třída jakosti
- GMO

vše v jazyce českém

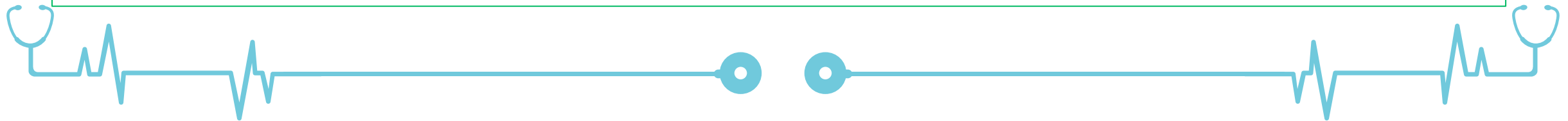


OZNAČOVÁNÍ VÝŽIVOVÉ HODNOTY

Povinné od 13. 12. 2016

- Energie kJ/kcal
- Tuky
 - z toho nasycené mastné kyseliny
- Sacharidy
 - z toho cukry
- Bílkoviny
- Sůl

Uvedeno na 100g/100ml, na porci, % RHP





SENIORŮ A VÝŽIVA

TEREZA VÁGNEROVÁ, RD





ZÁKLADNÍ ŽIVINY



SACHARIDY

- organické látky složené z řetězců cukerných jednotek



TUKY

- různé druhy látek, zejm. mastné kyseliny



BÍLKOVINY

- řetězce aminokyselin (stavebních složek bílkovin)





SACHARIDY I.

- **MONOSACHARIDY** (1 sach. jednotka) – glukóza, fruktóza
 - **OLIGOSACHARIDY** (2 – 10 sach. jednotek) – sacharóza (řepný cukr), laktóza (mléčný cukr), maltóza (sladový cukr), rafinóza, stachyóza, verbaskóza (3 a více cukerných jednotek)
 - **POLYSACHARIDY** (> 10 sach. jednotek, tvoří jednak strukturu org. a také slouží jako dlouhodobá zásoba energie) – škrob, glykogen
-
- poskytují nám energii, obsahují vlákninu

ZDROJE

- obiloviny a pseudoobiloviny
- luštěniny
- brambory a zelenina
- ovoce



SACHARIDY II.

- **MONOSACHARIDY** (1 sach. jednotka) – glukóza, fruktóza
- **OLIGOSACHARIDY** (2 – 10 sach. jednotek) – sacharóza (řepný cukr), laktóza (mléčný cukr), maltóza (sladový cukr), rafinóza, stachyóza, verbaskóza (3 a více cukerných jednotek)
- **POLYSACHARIDY** (> 10 sach. jednotek, tvoří jednak strukturu org. a také slouží jako dlouhodobá zásoba energie) – škrob, glykogen

- poskytují nám energii, obsahují **VLÁKNINU!**

ZDROJE

- obiloviny a pseudoobiloviny
- luštěniny
- brambory a zelenina
- ovoce





TUKY

- významný zdroj energie, tepelný izolant, součástí buněčných membrán, substrát pro syntézu žlučových kyselin a steroidních hormonů, s jejich pomocí se vstřebávají vitaminy rozpustné v tucích
- **MUFA, SAFA, PUFA** (řady omega 3 a 6), cholesterol
- zjevné vs. skryté

ZDROJE

Živočišné - máslo, sádlo, lůj, maso, mléko a mléčné produkty, vejce, ryby

Rostlinné - ořechy, semena, olejnaté plodiny





BÍLKOVINY I.

- nejvyšší sytící schopnost ze všech živin
- základní jednotka všech živých organismů
- stavební materiál svalové hmoty!

ESENCIÁLNÍ x NEESENCIÁLNÍ

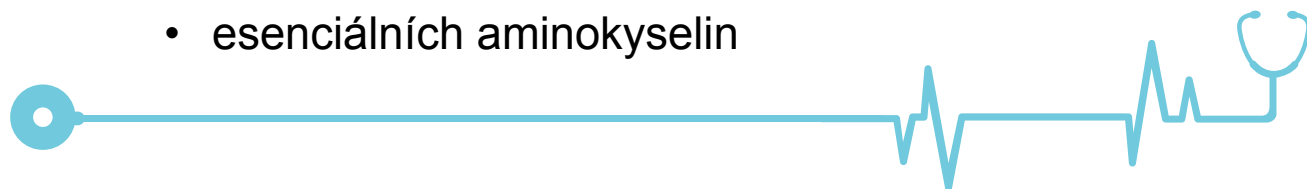
ZDROJE

Živočišné

- maso, mléko a mléčné produkty, vejce, ryby
- plnohodnotné (dostatečný obsah všech
- esenciálních aminokyselin)

Rostlinné

- luštěniny, obiloviny, pseudoobiloviny
- nutnost kombinace více zdrojů pro dostatečný obsah
- esenciálních aminokyselin





BÍLKOVINY II.

- 0,8 g/kg – zdravý jedinec
- 1,2 – 2,0 g/kg – podvyživení, senioři!
- 1,5 g/kg – onkologičtí

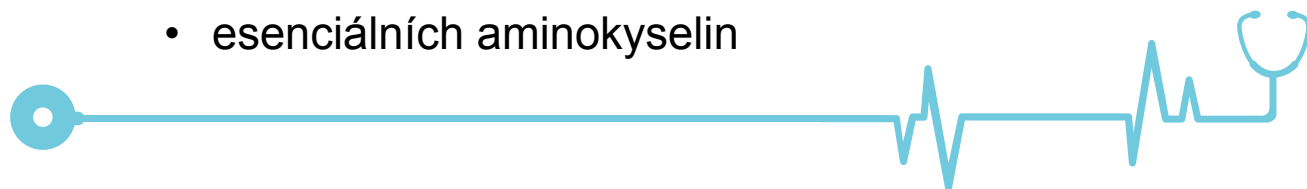
ZDROJE

Živočišné

- maso, mléko a mléčné produkty, vejce, ryby
- plnohodnotné (dostatečný obsah všech
- esenciálních aminokyselin)

Rostlinné

- luštěniny, obiloviny, pseudoobiloviny
- nutnost kombinace více zdrojů pro dostatečný obsah
- esenciálních aminokyselin



IDEÁLNÍ JÍDELNÍČEK?

OBSAHUJE **VŠECHNY** ZÁKLADNÍ MAKRONUTRIENTY!

KAŽDÝ CHOD OBSAHUJE
BÍLKOVINNOU POTRAVINU!

STRAVA JE **PESTRÁ** A **VIZUÁLNĚ LÁKAVÁ!**

OBSAHUJE **DOSTATEK TEKUTIN!**

SENIOR MÁ DANOU **POTRAVINU /
POKRM RÁD!**

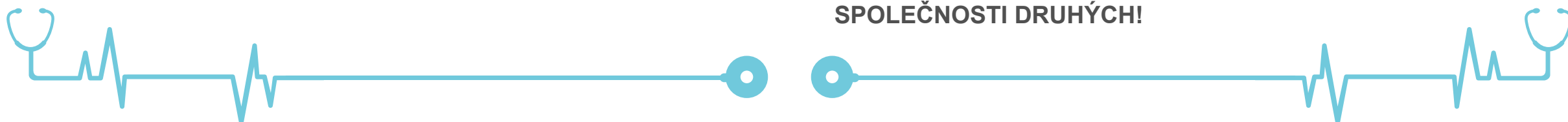
JSOU V NĚM JEDNOU ZA ČAS NOVÉ
POTRAVINY „**NA ZKOUŠKU**“
(VE VHODNÉ ÚRAVĚ)

STRAVA JE **UPRAVENÁ** DO
VYHOVUJÍCÍ KONZISTENCE!

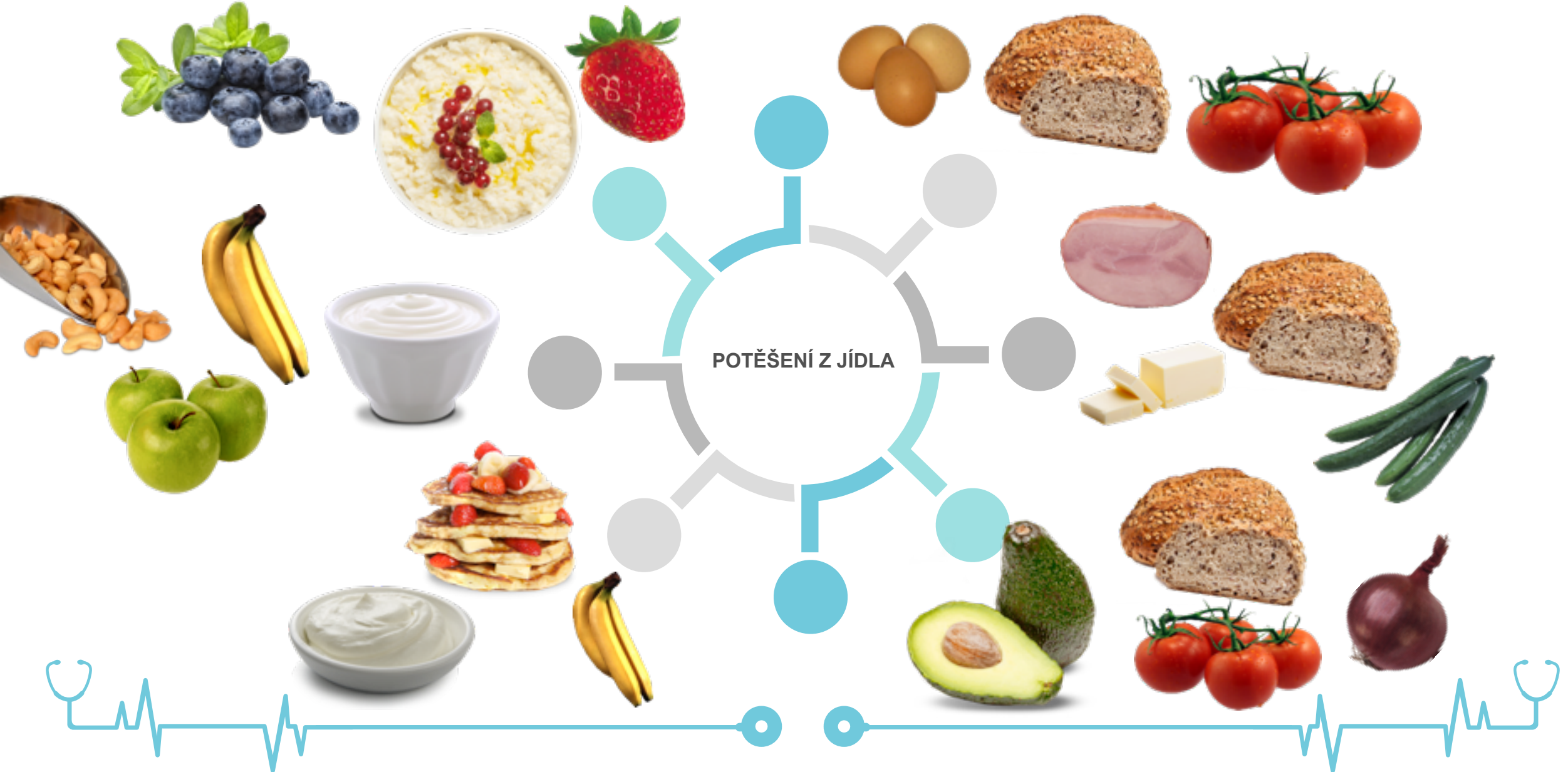
ŽÁDNÝ CHOD NENÍ VYNECHÁN!

SENIOR STRAVU KONZUMUJE VE
SPOLEČNOSTI DRUHÝCH!

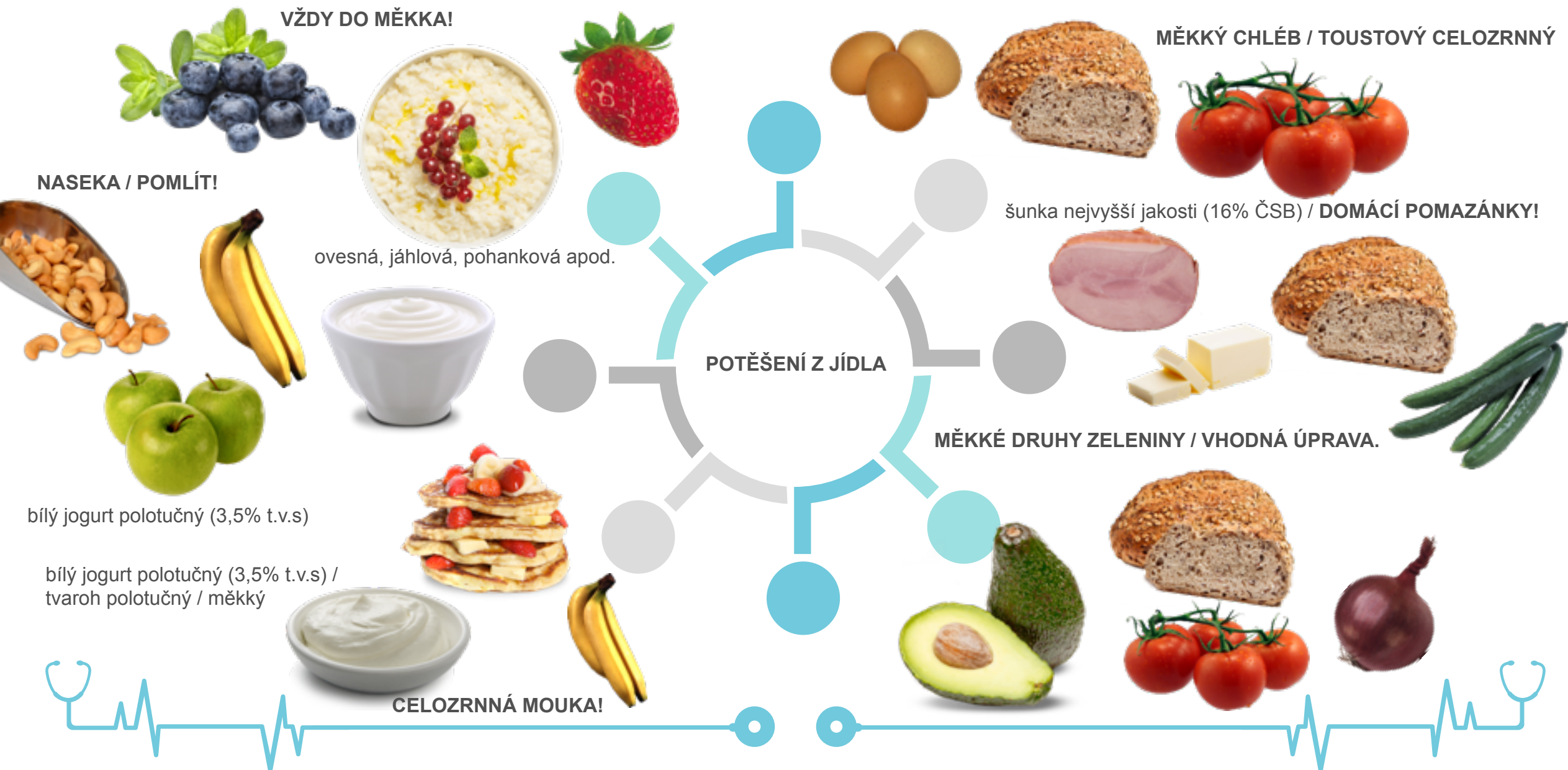
POTĚŠENÍ Z JÍDLA



IDEÁLNÍ SNÍDANĚ?



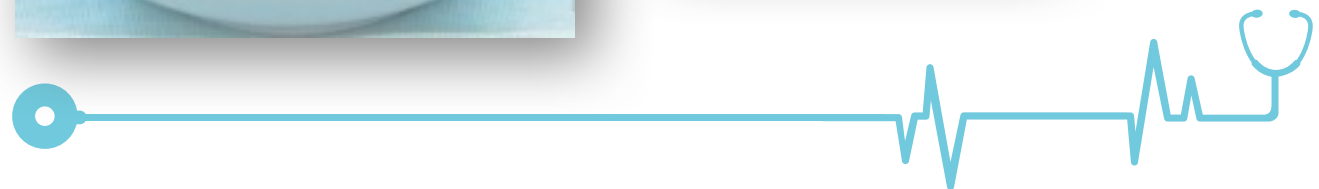
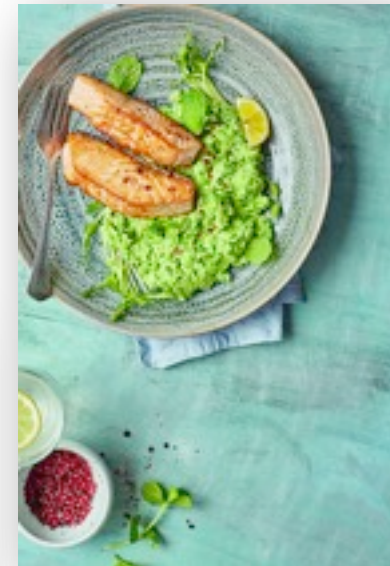
IDEÁLNÍ SNÍDANĚ?





RYBY – OBĚDY, VEČEŘE

- FARFALLE S PÓRKEM A LOSOSEM
- LOSOS S HRÁŠKOVÝM PYRÉ
- TRESKA S CHILLI, PAŽITKOU A CRÈME FRAÎCHE





MASA – OBĚDY, VEČEŘE

- VAJÍČKOVO-CITRONOVÁ POLÉVKA AVGOLEMONO
- JEMNÁ DAŇČÍ SVÍČKOVÁ A HRNKOVÉ KNEDLÍKY S BRUSINKAMI
- VEPŘOVÁ PEČENĚ SE ZELENINOU



POLÉVKY – OBĚDY, VEČEŘE

- MRKVOVÁ POLÉVKA S FETOU A QUINOOU
- KULAJDA S VEJCEM
- KRÉMOVÁ KUŘECÍ POLÉVKA



NUTRITION SCREENING & TREATMENT SHOULD GO HAND IN HAND: BUT DO THEY?

MALNUTRITION HAS A SIGNIFICANT
IMPACT ON PATIENTS & MUST
BE ADDRESSED

IT CAN LEAD TO MULTIPLE ADDITIONAL
HEALTH CONCERNS^{1,2}

1 in 3
PATIENTS ARE
MALNOURISHED
UPON HOSPITAL ADMISSION¹



ABBOTT USED DATA FROM US HOSPITALS TO SEE HOW WELL
A PATIENT'S NUTRITIONAL
STATUS IS TRACKED³



91% OF PATIENTS ARE
SCREENED AT ADMISSION



34% OF SCREENED PATIENTS ARE
IDENTIFIED AS AT-RISK
FOR MALNUTRITION



66% OF PATIENTS
RECEIVED A NUTRITION
CONSULTATION



6% OF PATIENTS RECEIVED
AN ORAL NUTRITIONAL
SUPPLEMENT RECOMMENDATION
AT DISCHARGE

eQIP TOOL HELPS HOSPITALS CLOSE THE NUTRITION GAP

MEASURE AND OPTIMIZE A HOSPITAL'S NUTRITION PROCESS WITH
A 3-PHASE APPROACH TO PRODUCE ACTIONABLE DATA



PORUCHY VÝŽIVY

- Nutnost **optimální výživy** pro zachování správných fcí organismu.
- Dostatečné biologicky hodnotná strava = využití pro svalovou a tukovou tkáň.
- Při dobré výživě nevyužíváme vlastní zdroje = NE autokatabolismus.
- Autokatabolismus = ztráta tělesných bílkovin = snížení imunitních funkcí a zhoršení výkonnosti a funkčnosti svalové hmoty.
- Vždy rychlejší úbytek než obnova! Obnova většinou ve formě tuku!
- **POKLES HMOTNOSTI** = nezávislý negativní prognostický faktor úmrtí!
- Dlouhodobý nepříznivý nutriční stav = **MALNUTRICE**.
- Zjevné hubnutí / pozvolná ztráta hmotnosti při opakovaných, menších výpadcích stravy (např. dyspeptické obtíže).





NECHUTENSTVÍ I.

- Jíst pomalu, nespěchat s jídlem.
- Jíst častěji po menších porcích (jíst 6x denně včetně svačin a druhé večeře).
- Jíst kdykoliv se během dne objeví chuť k jídlu, třeba i pozdě večer, není nutno dodržovat žádný předem stanovený časový harmonogram pro příjem stravy.
- Rozšířit jídelníček, zkusit více druhů jídla v různých úpravách, využít nabízené recepty.
- Mít k dispozici rychlou přesnídávku, bez nutnosti její přípravy cíleně využívat k příjmu hodnotné stravy tu část dne, kdy je nechutenství mírnější a kdy se nemocný cítí lépe.





NECHUTENSTVÍ II.

- Jíst nejdříve tuhou stravu, vyvarovat se pití v průběhu jídla, což zvyšuje pocit plnosti.
- Vyvarovat se nízké kalorických nápojů, jako jsou káva či neslazený čaj, doporučováno je plnotučné mléko či kakao.
- Při nechutenství k masu používat náhradní zdroje bílkovin (tofu, mléko, vejce, luštěniny).
- Sklenička vína, piva nebo i tvrdého alkoholu zvýší apetit, pozor však na kombinaci alkoholu s léky.
- Přidávat k hlavním jídlům ovoce, je dobře stravitelné a může zvýšit chuť k následujícímu pokrmu.





NECHUTENSTVÍ III.

- Vytvořit při jídle dobrou atmosféru atraktivní úpravou stravy, vytvořením příjemného prostředí, poslechem oblíbené hudby, společností blízkých.
- Zkusit změnit místo, kde nemocný jí, měnit prostředí, čas a další okolnosti jídla.
- Přiměřená fyzická aktivita během dne může zvýšit příjem stravy.





NEVOLNOST I.

- Jíst v malých dávkách a častěji, nejméně 6x denně vyvarovat se tučných, mastných, smažených jídel a jídel velmi sladkých či kořeněných.
- Zkusit nízkotučná jídla, jako zeleninu a ovoce, kompotované ovoce, jogurt, suchá jídla, jako tousty, krekery a celozrnné trvanlivé pečivo, kuře pečené nebo vařené.
- Vyvarovat se jídel s intenzivními vůněmi a pachy.
- Servírovat jídla pokojové teploty nebo chladnější, protože příliš teplá jídla přispívají k nevolnosti.
- Jíst v dobře větrané místnosti, nejíst v příliš teplém prostředí, nejíst v místnosti s jakýmkoliv pachy, které mohou být nemocnému nepříjemné.
- Je-li to možné, nebýt přítomen při přípravě jídla a nepít během jídla tekutiny, především ne větší množství tekutin.





NEVOLNOST II.

- po jídle počkat s pitím tekutin přibližně půl hodiny
- popíjet tekutiny v průběhu dne mezi jídly, chlazené, s výhodou pomocí slámky
- zkusit zmrazit oblíbený nápoj a cucat ledové kostky
- nenutit se jíst oblíbená jídla v době nevolnost
- při pravidelně se opakující nevolnosti zkusit odhalit příčinu a udělat změny v jídlu
- při ranní nevolnosti jsou doporučeny ještě před vstáváním suché tousty nebo krekerky
- nejíst nejméně 2 hodiny před podáním chemoterapie a před ozařování
- odpočívat po jídle, námaha zpomaluje trávení
- nosit volný oděv
- při přetrvávající nevolnosti informovat lékaře a žádat o předpis léku proti zvracení.

