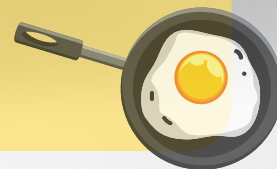




VÝŽIVNÁ STRAVA



Výběr a složení stravy by se měly řídit chutí a tolerancí pacienta. Zrušte zbytečná omezení či diety.

Dodržujte pouze **diety doporučené lékařem/nutričním terapeutem** (bezlepková, diabetická a jiné). Zcela nevhodné jsou hladovky, půsty, redukční diety, pití pouze ovocno-zeleninových šťáv, omezení příjmu masa, či náhlá změna stravovacích návyků ve snaze splnit veškerá doporučení zdravé výživy. Strava by měla být pestrá a obsahovat všechny živiny, tzn. sacharidy, bílkoviny, tuky, dále také minerální látky, vitaminy a stopové prvky.

TIPY PRO NAVÝŠENÍ PŘÍJMU

- Snažte se **zvýšit příjem kvalitních bílkovin** (libové maso, ryby, mléčné výrobky, vejce).
- Upřednostňujte **jídla energeticky bohatá** s malým objemem. Nevybírejte nízkotučné a „light“ výrobky.
- Dle vlastní tolerance volte: plnotučné mléčné výrobky, do pokrmů přidejte máslo, olivový olej, smetanu, zařazujte ořechová másla, ořechy, sušené ovoce, med, džem apod.
- Pokud nemáte chuť na maso, nahraďte jej jinými zdroji bílkovin.
- **Jezte kdykoliv během dne**, nemusíte dodržovat pevný časový harmonogram.
- **Jezte minimálně 6× denně**, nevynechávejte svačiny ani druhé večeře.
- **Neodkládejte snídani**, začněte s příjmem stravy hned ráno.
- Snažte se **zabránit výpadkům v příjmu stravy**, nebo je snižte na minimum tím, že budete mít po ruce vždy jídlo vhodné k rychlé svačině.
- **Jezte v klidu, nespěchejte**, dbejte na příjemné prostředí při stolování a na atraktivní vzhled jídla.
- Vadí-li Vám pachy teplé stravy, nepobývejte v kuchyni při vaření a větrejte v místnosti.
- **Pijte pravidelně**, ale ne v době příjmu stravy, pijte mezi jídly nebo až po jídle.
- Snažte se mít každý den fyzickou a duševní činnost, pomůže Vám to zlepšit chuť k jídlu.

PROČ MYSLET NA DOSTATEČNÝ PŘÍJEM BÍLKOVIN?

Pro podporu nárůstu/udržení svalové hmoty je potřeba myslet obzvláště na dostatečný přísun energie a bílkovin, který je vhodné spojit s přiměřenou pohybovou aktivitou.

BÍLKOVINY

- slouží k udržení svalové hmoty
- slouží jako stavební látky při hojení
- pomáhají tělu zvládnout náročnou léčbu
- jsou důležité pro správnou funkci imunitního systému

Optimální příjem pro zdravého dospělého člověka je 0,8 g/kg/den. U některých onemocnění se potřeba bílkovin zvyšuje až na dvojnásobné množství. Bílkoviny nelze nahradit jinou živinou. V případě nedostatečného příjmu bílkovin stravou sahá tělo do svých svalových zásob.

Tělesná hmotnost	Doporučená denní dávka bílkovin při nemoci
60 kg	90 g
70 kg	105 g
80 kg	120 g
90 kg	135 g
100 kg	150 g

100 g masa **NENÍ** 100 g bílkovin JAK VYPADÁ 20 G BÍLKOVIN? (1 PORCE)

- 100 g libového masa
- 3 vejce
- 500 g bílého jogurtu
- 75 g tvrdého sýra
- 200 g tvarohu/řeckého jogurtu
- 600 ml mléka
- 100 g šunky nejvyšší jakosti (s vysokým obsahem masa)
- 100 g ryby
- 1 ks proteinového sippingu

Ztráta svalové hmoty je obzvláště nebezpečná.

Úbytek svalové tkáně vede ke snížení svalové síly a výskytu nežádoucích komplikací! Následná obnova svalové hmoty je dlouhodobý a náročný proces u pacientů všech věkových kategorií.

ZŮSTAŇTE AKTIVNÍ

Pokud Vám pohyb činí problém, pokuste se zachovat alespoň minimální přirozený pohyb (např. procházky, chůze do schodů, posilování s činkami apod.).



VÝBĚR POTRAVIN

Maso, masné výrobky, ryby:

- pro tělo velmi dobře využitelný zdroj bílkovin
- vybíráme libová, kvalitní masa (drůbeží, králičí, vepřové, hovězí), ryby tučné i libové
- uzeniny libové s vysokým obsahem masa – nejvyšší jakosti (šunka)

Mléko, mléčné výrobky:

- vysoký obsah bílkovin (tvrdý sýr a tvaroh)
- tvaroh – do pomazánek, mixovaný s ovocem, k těstovinám, kombinovat s pudinkem, doplnit k obilným kaším či palačinkám
- tvrdý sýr – zapéct s masem, přidat k přílohám (vmíchat k zeleninovému nebo bramborovému pyré/kaši), doplnit zeleninové pokrmy (Eidam, tvarůžky, mozzarella, Madeland aj.)
- cottage, skyr, řecký jogurt, proteinový pudink apod. - přidat do mléčných nápojů/koktejlů, zamíchat do ovoce

Vejce

- pro tělo velmi dobře využitelný zdroj bílkovin
- lze přidat do pomazánek, salátů, omáček, polévek, špenátu, do pudinku/tvarohu, do krémů
- Šmakoun

Luštěniny

- dobrý zdroj rostlinných bílkovin, pokud jsou dobře tolerovány, zařadit nejméně 2× týdně
- čočka, fazole, hrách, cizrna, sója (vč. tofu)
- do polévek, nákypů, salátů, pomazánek, kaší, zapečených těstovin apod.

Ořechy, olejnatá semena

- zdroj bílkovin a tuku rostlinného původu
- nutné dbát na jejich čerstvost – ořechy mohou být zdrojem plísní
- ořechy – do pečiva, moučníků, kaší, k ovoci, do salátů
- ořechová másla – dle složení bez přidaného tuku, soli a cukru – zamíchat do obilných kaší, moučníků, smoothie, do omáček
- olejnatá semena – do salátu, polévky

POTRAVINY S VYSOKÝM OBSAHEM ENERGIE V MALÉM OBJEMU

Máslo

- přidávat do polévek, do bramborové kaše a omáček, k vařené zelenině

Rostlinný olej

- na přípravu pokrmů, do hotových pokrmů a do polévek, olivový olej na studenou kuchyni – do salátů

Majonéza

- dresinky, omáčky, zálivky

Smetana, šlehačka, plnotučné mléko, sušené mléko, zakysaná smetana

- k přípravě moučníků, lívanců, pudinků, kakaa nebo horké čokolády, na čerstvé ovoce, do kávy
- do omáček, bramborové kaše, polévek

Smetanové sýry

- na pečivo, přidat k zelenině, do omáček, do polévek nebo bramborové kaše

Med, džem

- na pečivo, přidat k mléčným výrobkům

Sušené ovoce, ořechy, olejnatá semena

- do jogurtu, tvarohu, k přípravě moučníků, nákypů nebo ovocných salátů

Ostatní potraviny

- čokoláda
- avokádo



SIPPING

Sipping = tekutá výživa = lék pro vaše tělo

- V případě, že **nejste schopni přijímat dostatečné množství stravy** (podvýživa, onkologicky nemocní, starší pacienti), je vhodné výživu podpořit zařízením **tekuté klinické výživy**, která je určena k popíjení, tzv. sipping. Tyto přípravky mají přesně definované složení, v malém objemu obsahují v optimálním poměru všechny potřebné živiny. Jsou zdrojem bílkovin, tuků, vitaminů, minerálních látek – v různém poměru dle druhu přípravku. **Zařazení sippingu lze přirovnat k užívání léků**, pokud je užíván dle doporučení, může významně ovlivnit průběh onemocnění.

- Dle potřeby lze volit přípravky vysokoproteinové, vysokoenergetické, bez tuku, s obsahem omega-3 mastných kyselin nebo ve formě krému.
- Na trhu také existují **speciální výživové doplňky** (modulární dietetika), které obsahují pouze jednu živinu (např. čistá bílkovina), kterou lze využít k obohacení stravy.
- **Vhodný druh výživy** (sipping, modulová dietetika) Vám doporučí nutriční terapeut či lékař, tuto výživu lze volně zakoupit v lékárně. (U nemocných s těžkou podvýživou stav pacienta posoudí lékař v nutriční ambulanci, a dle svého uvážení předepíše vhodný druh sippingu.)

ZÁSADY UŽÍVÁNÍ SIPPINGU

Jedná se o výživu, která je podávána **NAVÍC** k běžné stravě

- Lze konzumovat kdykoliv během dne dle potřeby (i v noci).
- Popíjejte dle vlastní tolerance. **Doporučujeme sipping rozdělit do několika dávek.** Při nesnášenlivosti užívejte po doušcích, či polévkových lžících (15 ml).
- Pokud netolerujete určitý druh výživy nebo její příchuť, vyzkoušejte jiné druhy, je možné vyzkoušet i neutrální přípravky.
- Přípravky tekuté výživy lze konzumovat při pokojové teplotě, vychlazené, zmražené, nebo mírně zahřáté (do 50° C).

- Mohou být zakomponovány do pokrmu. Neměly by se vařit, aby nedošlo ke snížení kvality obsažených živin. Lze je rozmixovat např. s ovocem, marmeládou, kakaem, jogurtem, tvarohem – připravit koktejl, přípravek lze přimíchat ke kaším, k pudinku, do mléka, do kávy. Přípravek s neutrální příchutí lze přidat do smetanových polévek, omáček, bramborové kaše, anebo použít na výrobu domácí zmrzliny.
- **Účinnou dávkou jsou obvykle 2 kusy denně.**

Recepty s použitím sippingu

- <https://www.nutridrink.cz/docs/nutridrink-kucharka.pdf>
- <https://portal.med.muni.cz/download.php?fid=1140> (strana 53–94)

Kontakty

Telefon: 651 655 159
www.nempk.cz



NEMOCNICE
PARDUBICKÉHO KRAJE
LITOMYŠLSKÁ NEMOCNICE

E_LIN_01_NUT
verze 01, 2