

## Zhodnocení NUTRIDATA

Pohlaví: ŽENA

Věk: 65 let

### JÍDELNÍČEK:

#### Rozložení živin:

- sacharidy – 49%
- tuky – 32%
- bílkoviny – 19%

#### Rozložení jídel:

- snídaně - 17%
- svačina – 21%
- oběd – 30%
- večeře – 32%

### Základní přehled:

#### Základní přehled

	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	1690 kcal	208.2 g	42.0 g	59.4 g	21.1 g	79.4 g	27.9 g	371.6 mg	725.3 mg	107.3 mg
DDD / Cíl	92 %	91 %	51 %	94 %	105 %	169 %	93 %	124 %	73 %	113 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	14 mg	3024 mg	2991 mg	1329 mg	373 mg
DDD / Cíl	93 %	126 %	150 %	190 %	124 %

#### Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	-	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	-	25 - 35 kcal/kg

### Obecně:

Vycházeli jsme z předpokladu, že senioři vstávají poměrně brzy, proto jsme zvolili dopolední svačinu mezi snídaní a obědem. Naopak večer už moc nejí a chodí dříve spát. Snažily jsme se také vycházet z toho, co starší generace ráda jí a co častěji nakupuje, proto jsme např. k snídani nezvolily ovesnou kaši s proteinem.

U seniorů je třeba dbát na dostatečný příjem vápníků, vzhledem ke zvyšujícímu se riziku osteoporózy. Mezi vhodné zdroje vápníku patří zejména mléčné výrobky jako mléko, jogurty, kefir...

U starších lidí se objevuje snížený pocit žízně a tím pádem častější dehydratace. Proto je důležité nezapomínat na pitný režim. Ideální je neperlivá voda, případně bylinkové či ovocné čaje.

Zároveň bývá deficitní vitamin D, jelikož se senioři pohybují venku méně a vlivem věku je zhoršená syntéza vitamínu D v kůži. Z tohoto důvodu bychom doporučily ho suplementovat společně s vitamínem K, který napomáhá zvyšovat vstřebatelnost vit. D.

Doporučuje se zvýšit příjem ovoce a zeleniny pro dostatečný příjem vit. C, neboť u starších lidí bývá oslabený imunitní systém.

U seniorů je důležitý vyšší příjem bílkovin z důvodu zhoršené absorpce v trávicím traktu a rizika svalové atrofie.

### Ukázka jídelníčku:

<b>Jídlo: Snídaně (09:00)</b>		<b>Energie: 1199 kJ / 287 kcal</b>	<b>Sacharidy: 41 g (= 4 VJ)</b>	<b>Cukry: 7 g</b>	<b>Tuky: 7 g</b>	<b>Bílkoviny: 16 g</b>
1	Chléb konzumní, pšenično-žitný, kmínový nebo Šumava, průměr	70 ×	1g			= 70 g
1	Gervais nízkotučný, žervé sýr	1 ×	15 ml			= 15 g
1	Šunka dušená strojová	40 ×	1g			= 40 g
1	Okurka, okurky, syrové, průměr	100 ×	1g			= 100 g
1	Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	0,5 ×	1 střední (7 cm dlouhá, 6,4 cm průměr)			= 60 g
1	Čaj, uvařený, bylinkový, ovocný	2 ×	250 ml			= 500 g
<b>Jídlo: Oběd (12:00)</b>		<b>Energie: 2103 kJ / 503 kcal</b>	<b>Sacharidy: 52 g (= 5 VJ)</b>	<b>Cukry: 4 g</b>	<b>Tuky: 23 g</b>	<b>Bílkoviny: 22 g</b>
1	Brambor, vařený, dužina, se solí, průměr	150 ×	1g			= 150 g
1	Kuřecí prsa, proužky, nevařené	1 ×	100g			= 100 g
1	Dušený špenát (zmrazený), hotový, uvařený, přijatý recept	1 ×	100g			= 100 g
1	Smetana 16%	1 ×	1 lžičce rovná			= 13 g
1	Voda, obecní vodovod	2 ×	1 hrnek (250 ml)			= 500 g
<b>Jídlo: Svačina (15:00)</b>		<b>Energie: 1475 kJ / 353 kcal</b>	<b>Sacharidy: 43 g (= 4 VJ)</b>	<b>Cukry: 26 g</b>	<b>Tuky: 16 g</b>	<b>Bílkoviny: 10 g</b>
1	Čaj, uvařený, bylinkový, ovocný	1 ×	250 ml			= 250 g
1	Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1 ×	1 střední kus			= 138 g
1	Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	10 ×	1g			= 10 g
1	Muesli, sypané, s ovocem, Emco, průměr, müsli	20 ×	1g			= 20 g
1	Jogurt bílý 3,5% tuku, průměr	1 ×	1 originální kelímek			= 220 g
<b>Jídlo: Večeře (18:00)</b>		<b>Energie: 2293 kJ / 548 kcal</b>	<b>Sacharidy: 73 g (= 7 VJ)</b>	<b>Cukry: 6 g</b>	<b>Tuky: 13 g</b>	<b>Bílkoviny: 31 g</b>
1	Voda, obecní vodovod	2 ×	1 hrnek (250 ml)			= 500 g
1	Čočka na kyselo (domácí)	200 ×	1g			= 200 g
1	Vejce čerstvé, z obchodní sítě, průměr	1 ×	1 malé (vel. 5)			= 50 g
1	Nakládané okurky, okurek, konzervované, s koprem, průměr	2 ×	1 okurka (9,5 cm dlouhá)			= 130 g



### Základní přehled

	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
<b>Průměr</b>	1690 kcal	208.2 g	42.0 g	59.4 g	21.1 g	79.4 g	27.9 g	371.6 mg	725.3 mg	107.3 mg
<b>DDD / Cíl</b>	92 %	91 %	51 %	94 %	105 %	169 %	93 %	124 %	73 %	113 %

### Hodnoty na kilogram hmotnosti

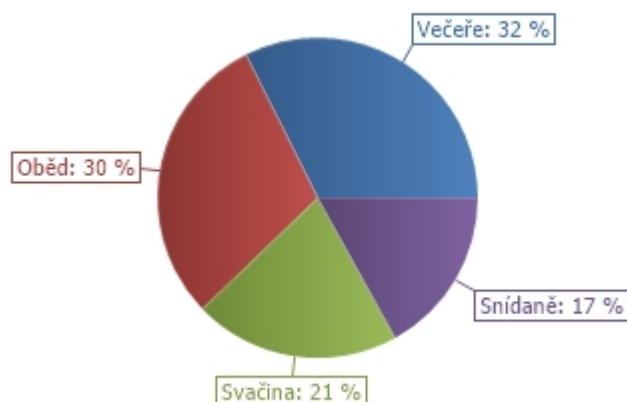
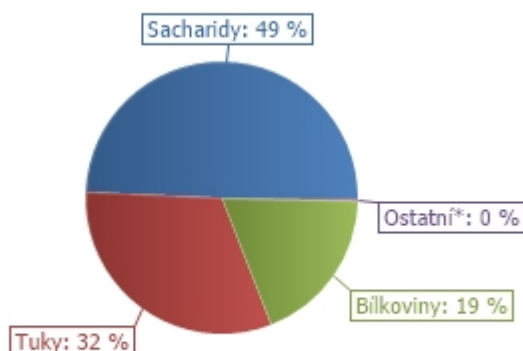
	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
<b>Průměr</b>	14 mg	3024 mg	2991 mg	1329 mg	373 mg
<b>DDD / Cíl</b>	93 %	126 %	150 %	190 %	124 %

	Hodnoty	Referenční
<b>Bílkoviny na kg</b>	-	0,8 - 1,5 g/kg
<b>Energie na kg</b>	-	25 - 35 kcal/kg

### Rozložení energie

1g S/4 kcal, 1g T/9 kcal, 1g B/4 kcal

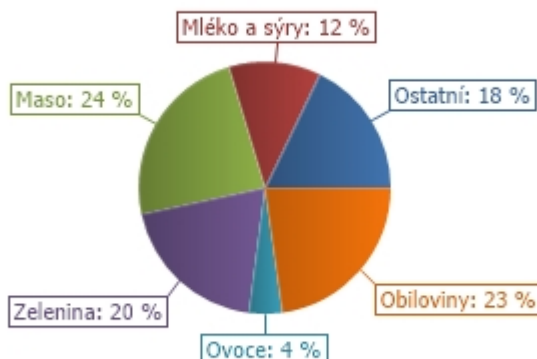
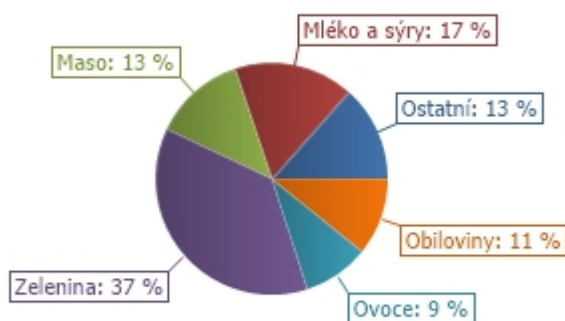
### Rozložení energie v jídlech



\* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

### Kategorie podle hmotnosti

### Kategorie podle energie



Datum úterý 12. dubna  
2022

Klient Magda Novotná

**Základní údaje** DDD

Alkohol (ethanol)	0.0 g	(max: 10)
Bílkoviny	79.4 g	47 (max: 120)
Cukry	42.0 g	83
Energie	7070.4 kJ	7700
Popel	11.8 g	
Sacharidy	208.2 g	230 (185 - 280)
Tuky	59.4 g	63 (52 - 88)
Vláknina	27.9 g	(min: 30)
Voda	2851.2 g	2600

**Vitamíny** DDD

Alfa tokoferol	4.7 mg	12 (4 - 300)
Beta karoten	4766.9 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	537.0 µg	300
Cholin	372.5 mg	425 (max: 3500)
Kys.listová	45.0 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	28.6 NE	13
Niacin vit. B3	13.8 mg	12
Retinol - vit.A	295.5 µg	800 (max: 1500)
Riboflavin B2	1.6 mg	1.1
Thiamin B1	1.9 mg	1
vit. B12	2.4 µg	3
vit. B5	6.7 mg	6
vit. B6	1.8 mg	1,2 (max: 25)
vit. K	351.3 µg	60
vit.C	107.3 mg	95 (max: 1000)
vit.D IU	33.0 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	2.8 µg	20 (max: 50)

**Stopové prvky** DDD

Mangan	5.1 mg	(2 - 5)
Měď	1.9 mg	(1 - 5)
Selen	55.1 µg	60
Zinek	11.0 mg	7 (max: 25)
Železo	14.0 mg	15

**Ostatní sacharidy, polyoly** DDD

Disacharidy	16.9 g	
Fruktóza	13.0 g	(15 - 50)
Galaktóza	2.3 g	
Glukóza	8.9 g	
Laktóza	8.6 g	
Maltóza	1.8 g	
Manitol	0.1 g	
Monosacharidy	24.2 g	
Polyoly	0.0 g	
Rafinóza	0.0 g	
Sacharóza	6.5 g	
Sorbitol	0.5 g	

Stachyóza 0.0 g

**Ostatní** DDD

Aspartam	0.0 mg	
GI (max)	11.4 -	
Kofein	0.0 mg	(max: 400)
Kys.šťavelová	0.1 g	
Theobromin	0.0 mg	(max: 500)

**Minerály** DDD

Draslík	2991.1 mg	2000
Fosfor	1329.0 mg	700
Hořčík	372.6 mg	300
Sodík	3024.4 mg	(550 - 2400)
Vápník	725.3 mg	1000 (600 - 2500)

**Lipidy a látky tukové povahy** DDD

Fytosteroly	62.3 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	371.6 mg	300
MUFA	11.7 g	(18 - 24)
PUFA	9.8 g	
SAFA	21.1 g	(max: 20)
Transmastné kyseliny	0.3 g	
ω-3	1.2 g	1,1
ω-6	7.8 g	12

**Aminokyseliny** DDD

Alanin	3.6 g	3.6
Arginin	5.0 g	4.2
Cystin	1.2 g	1
Fenylalanin	3.7 g	3.4
Glycin	3.2 g	3.2
Histidin	2.1 g	2.2
Isoleucin	3.7 g	3.6
K.asparagová	7.8 g	6.5
K.glutamová	14.8 g	15
Leucin	6.0 g	6.1
Lysin	5.1 g	5.3
Methionin	1.5 g	1.8
Prolin	4.9 g	5.2
Serin	3.9 g	3.5
Threonin	3.2 g	3
Tryptofan	1.0 g	0.9
Tyrosin	2.5 g	2.8
Valin	4.2 g	4

**Specifické indexy příjmu živin** DDD

Aminokys. esenc/neesen	30/47 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	7:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0.5:0.6	1:1,4:0,6
Sacharidy celkem/Cukry	208/42 g	