

Bp4442 Výživové programování

Jaro 2022

Mgr. Tomáš Hlinský

Katedra podpory zdraví

hlinsky.tomas@mail.muni.cz

Konzultační hodiny:

Úterý 9:00-11:00

Pátek po předchozí e-
mailové domluvě.

Výukové metody

- Výuka bude probíhat formou otevřených seminářů, diskuzí, workshopů a práce ve skupinách.
 - Práce ve skupinách, vzájemná analýza kazuistik, aplikace poznatků do specifických sportovních odvětví.
- Praktická aplikace teoretických znalostí o makro, mikroživinách a pitném režimu do praxe jako prostředek prevence v podpoře nutričního a zdravotního stavu.
- **Cíle:**
- Cílem předmětu je seznámit studenty se základními výživovými doporučeními prováděnými na základě individuální bilance nutričního stavu. Dále seznámit studenty s metodami a hodnocením výživového stavu při různých onemocněních. Absolvent tohoto předmětu bude umět analyzovat výživový stav i vytvořit výživové doporučení pro dospělé i děti z běžné zdravé populace i s onemocněním.

Metody hodnocení

- Aktivní účast na seminářích (povoleny **2 neúčasti**).
- **3 průběžné open book testy** (termín splnění testu bude vždy navazovat na tematický semestrální týden).
- **3 průběžné testy s uzavřenými odpověďmi** (elektronicky v čase seminářů; 10 otázek ABCD, 10 minut, 10 bodů).
 - Je potřeba dosáhnout na **75 % úspěšných odpovědí (22 bodů)**.
- Zpracování vybrané kazuistiky člověka s oslabením + prezentace na **11. a 12. semináři**.
- Diskuze na seminářích, práce s kazuistikou a nutričními software (KT, BeetFit, NutriPro), kritické čtení, prezentace a domácí cvičení.
- Zkončení předmětu ústní zkouškou.

Osnova

1. Kvalitativní a kvantitativní poruchy výživy, malnutrice, katabolismus a anabolismus
2. Metody hodnocení výživového stavu
3. Antropometrická měření nutričního stavu
4. SW a hodnocení jídelníčku u dospělých i dětí
5. Práce s klientem v poradně pro výživu
6. Poruchy příjmu potravy, mentální anorexie a bulimie
7. Obezita, metabolický syndrom a diabetes mellitus
8. Onkologická onemocnění
9. Vitaminy v etiologii a patogenezi nemocí
10. Minerální látky v etiologii a patogenezi nemocí
11. Alergie a intolerance
12. Alternativní výživové směry

Termíny testů

- 1. týden
- 2. týden – Open book test 1
- 3. týden
- 4. týden – zástup nebo náhradní výuka
- 5. týden – 1. průběžný test
- 6. týden – Open book test 2
- 7. týden
- 8. týden
- 9. týden – 2. průběžný test
- 10. týden – Open book test 3
- 11. týden
- 12. týden – 3. průběžný test + prezentace projektů
- 13. týden – opravné testy + prezentace projektů

Základní pojmy z výživy

- E bilance
 - Energetický výdej
 - Bazální metabolismus
 - Energetický příjem
 - Makroživiny
- Mikroživiny a tekutiny
- Bioaktivní látky a vláknina
- WHR, BMI, FFM
- Retrospektivní nutriční záznam
- Prospektivní nutriční záznam
- Nutriční software
- WHO, EFSA, SPV a jejich DACH, FZV, MZČR a MZeČR

Výživový (nutriční) stav

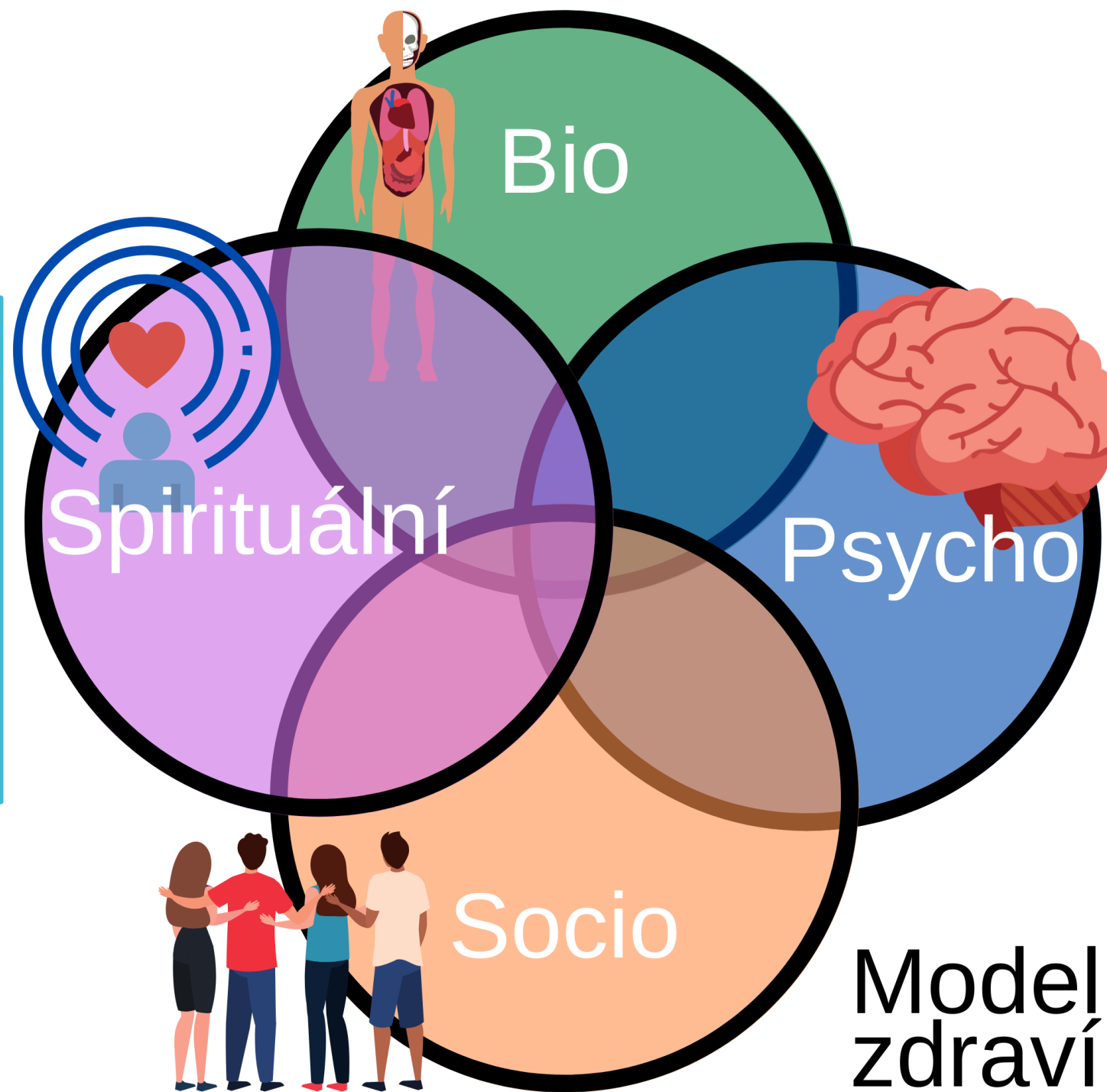
*„**Výživový stav** je definován jako zdravotní **stav** (kondice) jednotlivce, ovlivňovaný příjmem a využíváním složek výživy. Optimální **výživový stav** je zajištěn konzumací dostatečných, ale nikoli nadbytečných energetických zdrojů, esenciálních živin a ostatních složek výživy neobsahující toxiny nebo kontaminanty.“*

Kondice

„One's ability to execute daily activities with optimal performance, endurance, and strength with the management of disease, fatigue, and stress and reduced sedentary behavior.“ (WHO)

*„Je to **schopnost vykonávat každodenní povinnosti s energií, ostražitostí a bez nadměrného pocitu únavy a navíc mít dostatek energie na potýkání se s neočekávanými událostmi, které se mohou objevit v čase vyhrazeném odpočinku nebo k provozování zálib.“***

Bio-psycho-socio-spirituální model v kontextu chápání zdraví vychází z původního bio-psycho-sociálního modelu Dr. G. L. Engela, později byla do modelu zařazena i spirituální rovina. Všechny faktory ovlivňující člověka se vzájemně prolínají a působí na sebe. Negativně i pozitivně, proto je potřeba nahlížet na sebe a na ostatní, ale i na prostředí, ve kterém žijeme, jako na vzájemně propojený organismus.



Nemoc

*„Stav organismu vznikající působením zevních či vnitřních **okolností narušujících jeho správné fungování a rovnováhu**. Dochází k poruchám funkce a struktury orgánů vedoucím ke vzniku příznaků nemoci a k dalším důsledkům. Nemoc je souhrn reakcí organismu na poruchu rovnováhy mezi ním a prostředím.“*

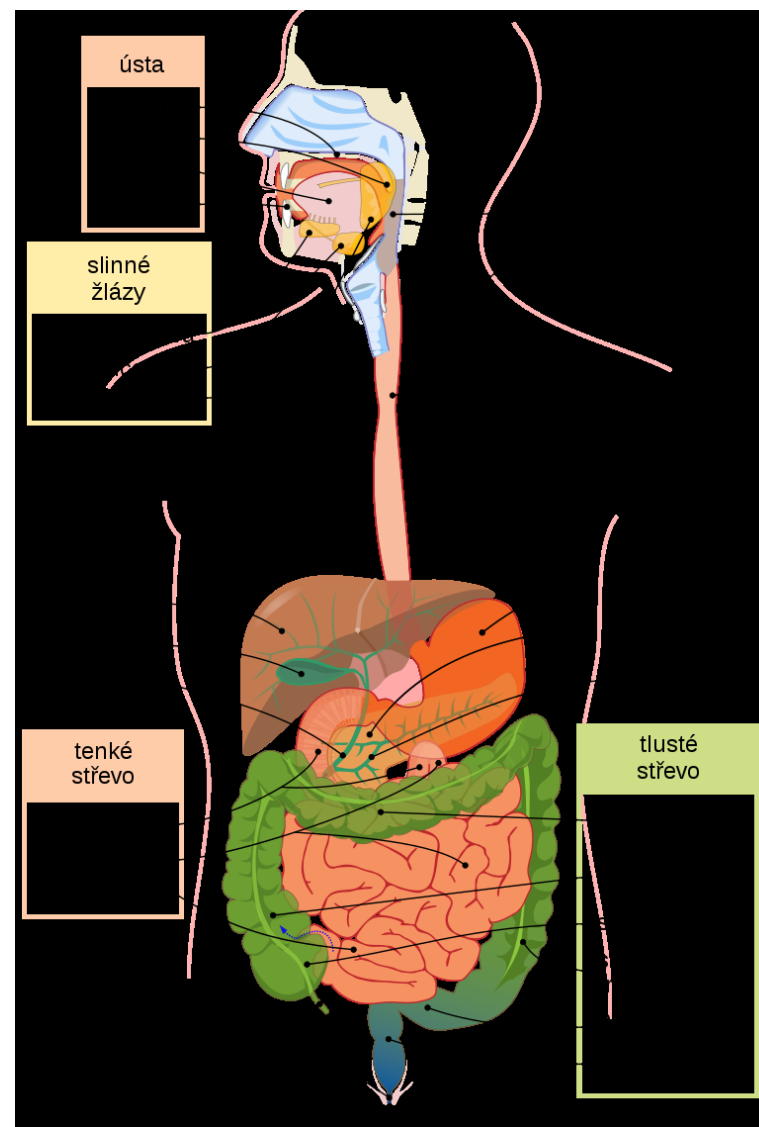
Malnutrice

„Malnutrice je označení pro takový dlouhodobý stav výživy pacienta, který nepokrývá všechny jeho potřeby (příjem potravy je nedostatečný, přílišný nebo nevyvážený). Deficit se může týkat jen některých složek potravy, potom hovoříme např. o nedostatku vitamínů (hypovitaminóza) nebo aminokyselin (kwashiorkor). Deficit však může postihovat všechny důležité složky potravy, potom hovoříme o podvýživě, jejím nejtěžším stupněm je těžký rozvrat metabolismu (marasmus).“

Pojmy z výživy pro pokročilé

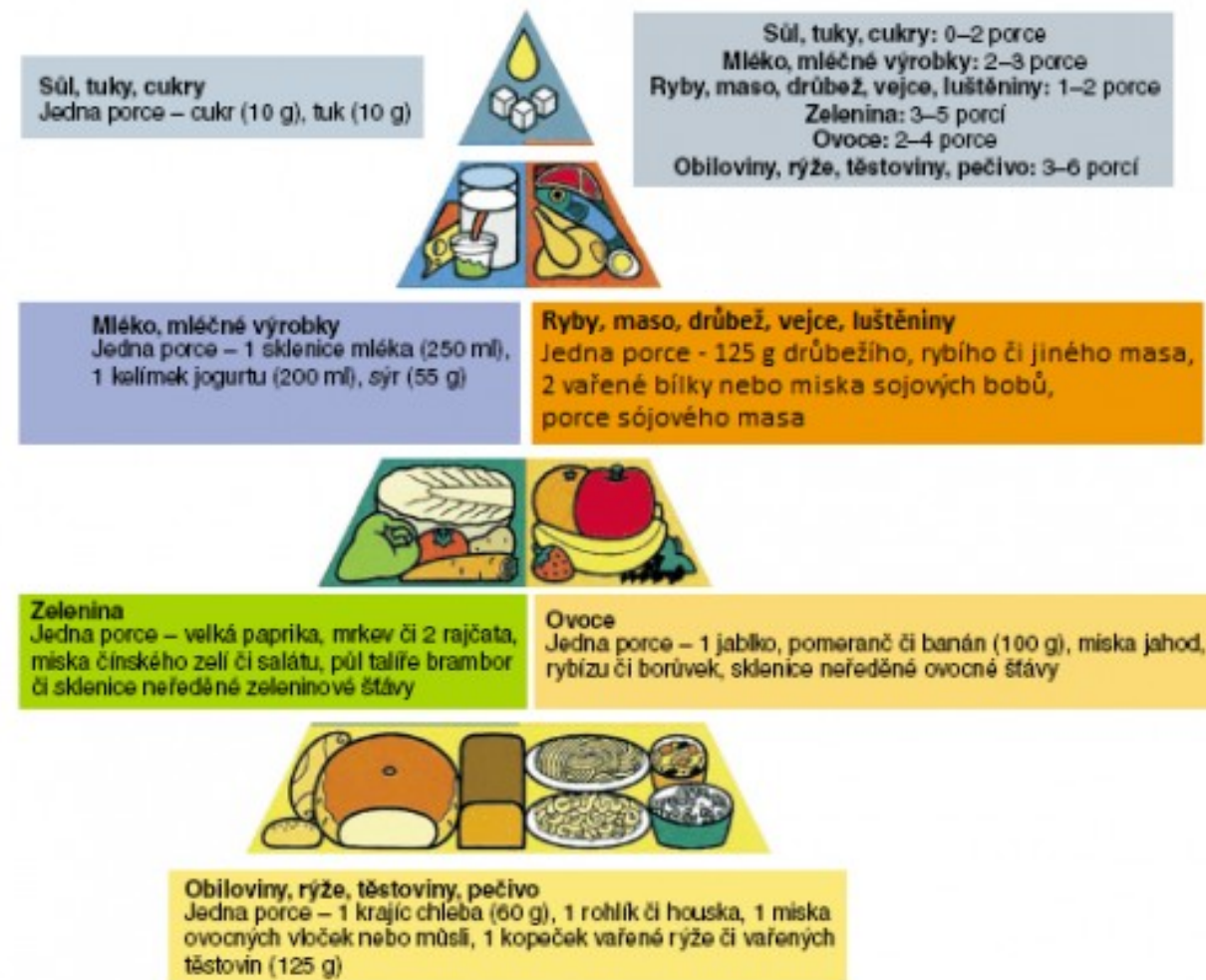
- Homeostáza
- Acidobazická rovnováha
- Metabolismus živin
 - Anabolismus/katabolismus
- Glykolýza/Glykogenolýza/Lipolýza/Proteolýza
- Glukoneogeneze/Glykogeneze/Lipogeneze/Proteosyntéza
- Glykemie/Aminoacidemie (AK pool)/TAGemie/Cholesterolemie
- Aerobní/Anaerobní energetický metabolismus
- Pyruvát/Kyselina mléčná/Laktát
- Oxidační stres/Volný radikál/Antioxidant
- Inzulin/Glukagon
- Fyziologie výživy

Fyziologie výživy



Grafické formy nutričních doporučení

Výživová pyramida Ministerstva zdravotnictví z roku 2005



Grafické formy nutričních doporučení

Výživová pyramida Fóra zdravé výživy z roku 2013



- › jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- › zvyšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)
- › denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
- › nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných
- › na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margariny
- › maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- › omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou
- › vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřislujte
- › udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte

Grafické formy nutričních doporučení

Zdravý talíř – česká varianta amerického MyPlate z r. 2011

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

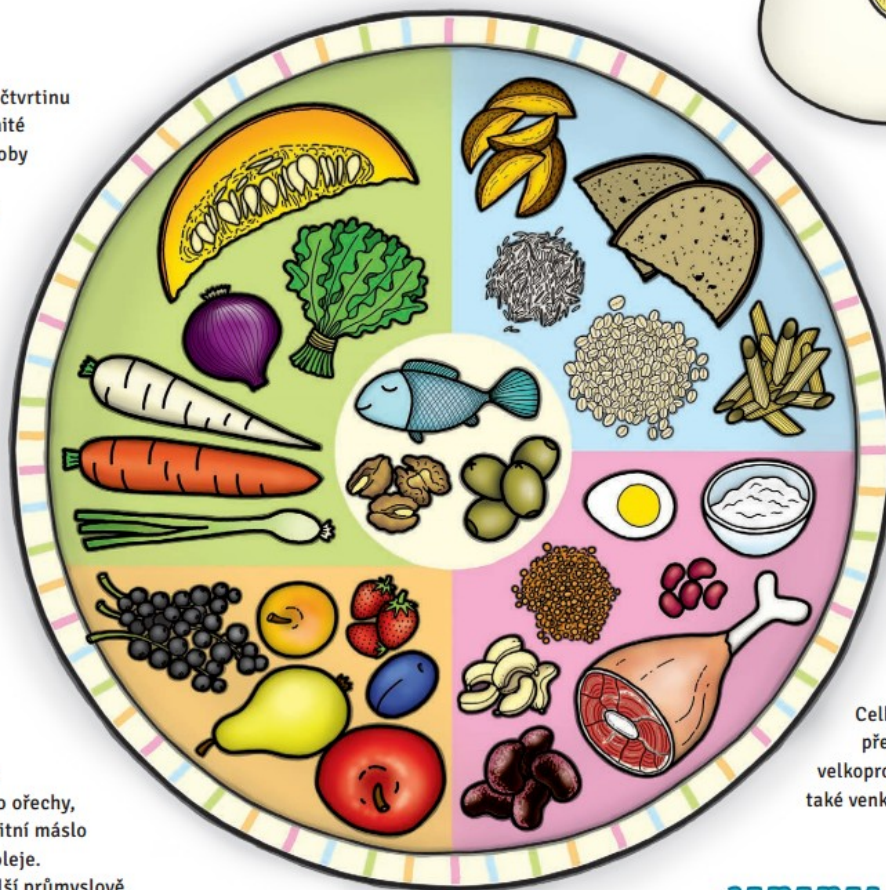
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinou z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

www.zdravytalir.info