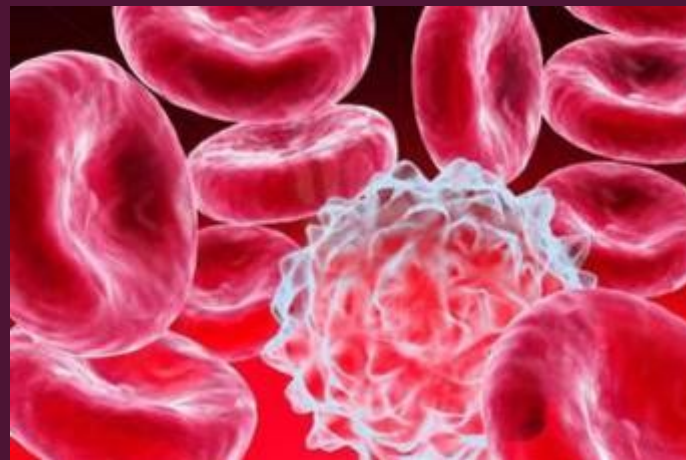


KAZUISTIKA - ANÉMIE

LÉČEBNÁ VÝŽIVA – CVIČENÍ

MGR. JANA STÁVKOVÁ



KAZUISTIKA – ANÉMIE (KRAUSE'S FOOD AND THE NUTRITION CARE PROCESS)

- Dana, 30 let, matka dvouletého dítěte, nyní plánuje další dítě
- Snaží se zhubnout posledních 4,5 kg, které nabrala v průběhu prvního těhotenství. Během posledního roku začala omezovat sacharidy (nízkosacharidová strava). Strava paní Dany postrádá pestrost a vyváženost. Jí málo ovoce, zeleniny a obilovin. Stěžuje si na zácpu, ztrátu chuti k jídlu, slabost a podrážděnost. Rozbor krve odhalil hladinu hemoglobinu v normě, ale nízkou hladinu folátu. Chystá se navštívit nutričního terapeuta.
- **Nutriční diagnóza:** PES tvrzení

KAZUISTIKA – ANÉMIE (KRAUSE'S FOOD AND THE NUTRITION CARE PROCESS)

- Dana, 30 let, matka dvouletého dítěte, nyní plánuje další dítě
- Snaží se zhubnout posledních 4,5 kg, které nabrala v průběhu prvního těhotenství. Během posledního roku začala omezovat sacharidy (nízkosacharidová strava). Strava paní Dany postrádá pestrost a vyváženost. Jí málo ovoce, zeleniny a obilovin. Stěžuje si na zácpu, ztrátu chuti k jídlu, slabost a podrážděnost. Rozbor krve odhalil hladinu hemoglobinu v normě, ale nízkou hladinu folátu. Chystá se navštívit nutričního terapeuta.
- **Nutriční diagnóza:** Nedostatečný příjem kyseliny listové a celkově vitaminů skupiny B (*diagnóza*) způsobený konzumací nízkosacharidové stravy (*etiologie*), jak vyplývá ze snížené hladiny folátu v séru (*symptomy*).
- **Otázky:**
 1. Jaká rizika souvisí s omezováním sacharidů ve stravě, zejména ve vztahu k plánovanému těhotenství?
 2. Jaké potraviny bohaté na kyselinu listovou by měla paní Dana zařadit do stravy?
 3. Doporučili byste nějaké doplňky stravy? Pokud ano, které?
 4. Jaké informace potřebujete znát předtím, než paní Daně vytvoříte nutriční plán? Co bude tento plán obsahovat?



24-HOD RECALL - ŽELEZO



24-HOD RECALL

- Co jsem včera snědl/a? (záznam stravy)
- Dle potravinových tabulek spočítej množství přijatého železa.
- Přijaté množství železa porovnej s denní doporučenou dávkou.
- V případě nesplnění DDD navrhní zlepšení.

CO JE TO?

Když se to vyhodí nahoru, je to hnědé a
když to spadne dolů, je to bagr.

Je to bílé a když to spadne na zem, je to
žluté.

„Jakým způsobem si přejete ta vejce servírovat?“

táže se číšník hosta.

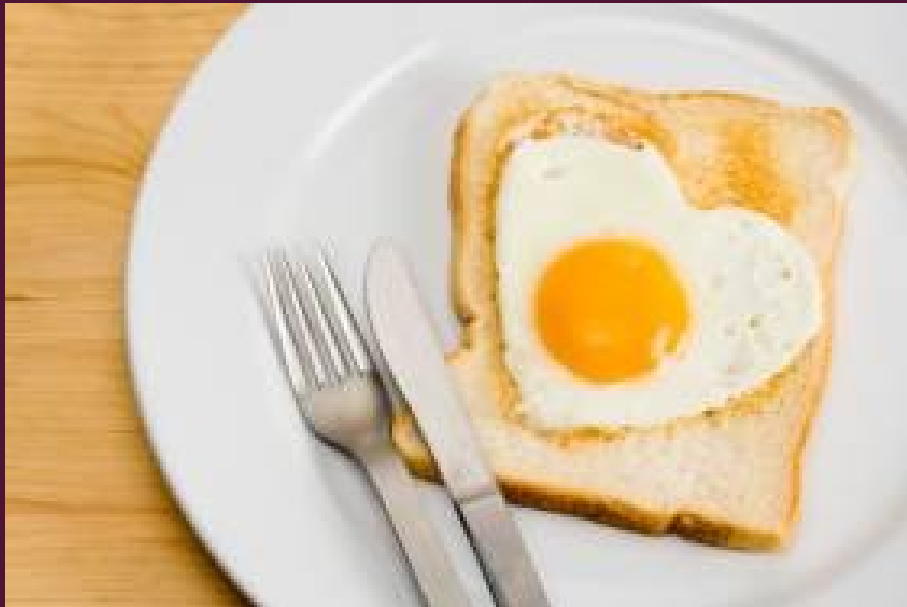
„Má to nějaký vliv na cenu?“

„Nemá,“ odpoví číšník.

„Fajn, tak mi je přineste na bifteku!“

VEJCE

LÉČEBNÁ VÝŽIVA – CVIČENÍ
MGR. JANA STÁVKOVÁ



POZNAVAME POTRAVINY...

ÚKOL – JAKÁ JE ENERGETICKÁ HODNOTA STŘEDNÍHO VEJCE?

Víme:

- Malé vejce váží asi 50 g
- Obsahuje 13 % bílkovin, 10 % tuků a 1 % sacharidů



ÚKOL – JAKÁ JE ENERGETICKÁ HODNOTA STŘEDNÍHO VEJCE?

- **Bílkoviny:** $13 \% \times 50 \text{ g} = 6,5 \text{ g} \times 4 \text{ kcal/g} = 26 \text{ kcal} \times 4,2 = 109,2 \text{ kJ}$
- **Tuk:** $10 \% \times 50 \text{ g} = 5 \text{ g} \times 9 \text{ kcal/g} = 45 \text{ kcal} \times 4,2 = 189 \text{ kJ}$
- **Sacharidy** $1 \% \times 50 \text{ g} = 0,5 \text{ g} \times 4 \text{ kcal/g} = 2 \text{ kcal} \times 4,2 = 8,4 \text{ kJ}$
- **Celkem** **73 kcal = 306,6 kJ**



VEJCE – CO O NĚM VÍME?

KÓD NA VEJCI: 3CZ 1234 M

ZNAČÍ, ŽE NAŠE MODELOVÉ VAJÍČKO JE OD NOSNICE CHOVANÉ V KLECI, POCHÁZÍ Z ČESKÉ REPUBLIKY A MĚLO BY MÍT VÁHU MEZI 53 AŽ 63 G. POSLEDNÍ ČTYŘČÍSLÍ JE REGISTRAČNÍ ČÍSLO HOSPODÁŘETVÍ (CHOVU) – LZE VYHLEDAT NA STRÁNKÁCH STÁTNÍ VETERINÁRNÍ SPRÁVY ČESKÉ REPUBLIKY (WWW.SVSCR.CZ)

Kód producenta na vejci: zjistíte původ vajec

značení	stát
CZ	Česká republika
SK	Slovensko
LT	Litva
PL	Polsko
DE	Německo

Hmotnostní třída:

značení	velikost	hmotnost
S	velikost malá	méně než 53 gramů
M	velikost střední	53 – 63 gramů
L	velikost velká	63 – 73 gramů
XL	velikost velmi velká	více než 73 gramů



CHOV SLEPIC

0	nosnice chované v souladu s ekologickým zemědělstvím (bio)
1	nosnice ve volném výběhu
2	nosnice v halách (na podestýlce)
3	nosnice v klecích

PTAČÍ VEJCE



VEJCE – CO O NĚM VÍME ANEB CO OBSAHUJE?

ZDROJ: DOSTÁLOVÁ, KADLEC. POTRAVINÁŘSKÉ ZBOŽÍZNALSTVÍ. OSTRAVA: KEY PUBLISHING, 2014.

Složky	Celé vejce %	Skořápka %	Bílek %	Žloutek %
Voda	65,6	1,6	87,9	48,7
Sušina	34,4	98,4	12,1	51,3
Bílkoviny	12,1	3,3	10,6	16,6
Lipidy	10,5	Stopy	Stopy	32,6
Sacharidy	0,9	Stopy	0,9	1,0
Minerální látky	10,9	95,1	0,6	1,1

VEJCE (55 G) – CO O NĚM VÍME ANEB CO OBSAHUJE?

NUTRIDATABAZE

ZDROJ:

Živina	Celé vejce (55 g)	Bílek (35 g)	Žloutek (20 g)
Energie			
Lipidy celkové (tuky)			
Nasycené mastné kyseliny			
Sacharidy využitelné			
Cukry celkové			
Bílkoviny celkové			
Sůl / Sodík			
Voda			

VEJCE (55 G) – CO O NĚM VÍME ANEB CO OBSAHUJE? ZDROJ:

NUTRIDATABAZE

Živina	Celé vejce (55 g)	Bílek (35 g)	Žloutek (20 g)
Vitamin B1			
Vitamin B2			
Vitamin C			
Vitamin A			
Vitamin E			
Sodík			
Hořčík			
Fosfor			
Draslík			
Vápník			
Železo			

VEJCE (55 G) – CO O NĚM VÍME ANEB CO OBSAHUJE?

ZDROJ:

NUTRIDATABAZE

Živina	Celé vejce (55 g)	Bílek (35 g)	Žloutek (20 g)
Cholesterol			
Mononenasycené MK			
Polynenasycené MK			

VEJCE – CO O NĚM VÍME ANEB CO OBSAHUJE?

LUTEIN a ZEAXANTHIN, CHOLIN

- Významnou složkou ve vejci je **zeaxanthin a lutein**. Tyto karotenoidy se nachází zejména ve žloutku, podílí se na jeho zbarvení a mají lepší využitelnost než z rostlinných zdrojů. Jejich dostatečný příjem ve stravě snižuje riziko rozvoje věkem podmíněné makulární degenerace sítnice (onemocnění střední části oční sítnice), která může vést až ke slepotě. Vejce je rovněž významným zdrojem **cholinu**, který se rovněž řadí k nepostradatelným živinám, protože se podílí na rozvoji a správné funkci mozku a přispívá k udržení normální činnosti jater a metabolismu tuků.

ALERGIE NA VEJCE

- Vejce a výrobky z nich na seznamu alergenů (NAŘÍZENÍ EVROPSKÉHO PARLAMENTU A RADY (EU) č. 1169/2011 z 25. října 2011)
- Bílek je častějším alergenem než žloutek
- Hlavními alergeny bílku jsou proteiny ovomukoid, ovalbumin, ovotransferin, lysozym
- Ve žloutku jsou α -livetin a fosvitiny
- Reakce také na vejce kachní, husí i křepelčí – obsahují podobné alergeny
- **Čemu se vyhnout?** slepičí vejce syrová i tepelně zpracovaná, žloutek i bílek, pokrmy s vejci, vejce jiných ptáků, většina moučníků a cukroví, sušená i mražená vejce, majonéza, tatarská omáčka, holandská omáčka a jiné omáčky, vaječné těstoviny, většina těst, pokrmy obalované v trojobalu/těstíčku, Šmakoun, tatarský biftek, vaječné bílkoviny: lysozym, vitelin, livetin, ovalbumin, ovoglobulin, ovomukoid, ovomucin, ovoalbumin apod., vaječný koňak, žloutkový lecitin (E322 – souhrnné označení pro živočišný a rostlinný)
- **Možný výskyt?** cukroviny, zákusky, některé zmrzliny, palačinky, bramboráky, ...

ALERGIE NA VEJCE??? ČÍM NAHRADIT VEJCE V RECEPTECH?

Množství na 1 vejce:

- 3 lžice směsi vytvořené z 1 sáčku želatiny a 250 ml horké vody
- 1 prášek do pečivaš + 1 lžice vody + 1 lžice octa
- 1 prášek do pečiva + ½ lžice oleje + ½ lžice vody
- 1 sáček sušeného droždí + 60 ml horké vody
- 1 lžice vaječné náhražky Vajahit* + 40 ml vody
- 1 lžička bramborového škrobu + 1 dl vody
- 1 lžička Psyllia + 50 ml vody
- do tvarohu – náplně při pečení lze užít pudinkový prášek

Na obalování např. řízků:

- 1 lžice bramborového škrobu + ¼ l mléka + trocha polohrubé mouky
- 1 lžička směsi Hraška# + 1 lžička Psyllia + 75 ml vody
- 1 lžička Psyllia + 75 ml vody + 2 lžice pol. mouky

* Směs Vajahit není primárně určena alergikům, obsahuje jiné alergeny – syrovátku, sójovou a kukuřičnou mouku a sójový lecitin. Pozor!

Směs Hraška obsahuje mimo jiné hrách, kukuřici, jáhly, rýži a některá také sójovou omáčku!

<http://www.ceria.cz/index.php/produkty/hraska/nahrada-vejec-hrakou>

Zdroj: DVORSKÁ, K. Problematika výživových doporučení při potravinových alergiích dětského věku. Brno: Masarykova univerzita, 2012. Bakalářská práce.



VAJAHIT



- **Vajahit** plně nahradí vejce všude tam, kde je používáte. Má **minimální množství cholesterolu** oproti vejci. Snižuje energickou hodnotu jídel.
- Základní složkou tohoto výrobku je **sójová bílkovina, škrob, syrovátka, kukuřičná mouka a lecitin**.
- Je vhodný jako stálý pomocník do kuchyně nebo jako vhodný pomocník na cestách díky své jednoduché použitelnosti a balení.
- **Dávkování: 1 lžíce = 1 vejce**. Nehrozí nákaza salmonelózou, nerozbije se, má dlouhou trvanlivost (i po otevření) a nižší cenu než vejce. Při použití Vajahitu k přípravě pokrmů má surovina velmi dobrou pojivost a žlutavou barvu, takže vám plně nahradí vejce.
- Vajahit se používá např. do palačinek, buchet, bramboráků, na obalování řízků, do sekané - zkrátka všude tam, kde použijete celé vejce nebo žloutek. **Nenahrazuje bílek**, proto jej nelze použít na šlehání a mašlování.
- Výrobek byl zkoušen v pekárnách, cukrárnách a jídelnách, kde se dobře osvědčil při pečení a vaření.
- **Návod k použití:** Prošleháním 10 g Vajahitu (cca 1 polévková lžíce) a 40 ml vody nahradíme 1 vejce, anebo promícháním 10 g Vajahitu s 20 ml vody nahradíme 1 žloutek. V některých případech např. při pečení není nutné samostatné rozpouštění. Ideální pomocník pro přípravu palačinek, kynutých a listových těst, perníků i cukroví.
- Zdroj: obal výrobku Vajahit

ČÍM NAHRADIT VEJCE V KUCHYNI? DALŠÍ TIPY

- **palačinky, bramboráky, lívance** – místo vajíčka do těsta vmícháme lžící bramborového nebo kukuřičného škrobu nebo lžičku mletého lněného semínka (k mletí je ideální mlýnek na mák)
- **kynutá těsta (buchtý, vánočky, knedlíky atd.)** – díky přítomnosti droždí drží i bez vejce, pouze přidáme malinko více tuku nebo tekutiny
- **litá těsta (bábovky, muffiny, bublaniny, piškotové korpusy apod.)** – funkci pojiva dobře plní kypřicí prášek (1 sáček zastoupí až 2 vejce), pevnosti výsledného pečiva lze ještě pomoci přidáním škrobu (1 lžice na cca 250 g mouky), sójové mouky (dáváme zhruba 5 % z celkové hmotnosti všech použitých mouk) nebo želatiny (10gramový sáček namísto 3 vajec)
- **cukroví (vánoční, perníčky, cookies apod.)** – linecká a jiná tuková těsta se obejdou zcela bez vajec, v ostatních případech do těsta přidáme vrchovatou lžičku škrobu rozmíchanou v 100 ml vody
- **obalování řízků** – namísto tradičního „trojobalu“ (mouka, vejce, strouhanka) používáme speciální „dvojbal“: první vrstva je těstíčko vytvořené z 1 lžice škrobu, 250 ml mléka, špetky soli a trochy polohrubé mouky na dohuštění, druhá vrstva je tradiční strouhanka
- **sekaná, karbanátky** (masové i zeleninové) – obejdou se bez vejce
- **tvarohové náplně** – vajíčko nahradíme vanilkovým pudinkem
- **mašlování těsta** – namísto vejcem potíráme olejem, máslem nebo mlékem

VEJCE – CO O NĚM VÍME? ANEB MÝTY O VEJCI



(c) krepelky.info



KŘEPELČÍ VEJCE NEOBSAHUJÍ CHOLESTEROL

- **Vejce křepelky japonské**

Křepelčí vejce jsou asi 5x menší než vejce slepičí, jejich skořápka je různě zbarvená (hnědá, modrá, bílá nebo skvrnitá). Složení křepelčích vajec a nutriční hodnota je podobná jako u vajec slepic. V průměrném křepelčím vejci je 55 – 63 mg cholesterolu. Tvzení, že křepelčí vejce neobsahuje cholesterol, je tedy nesprávné. Stejně tak je přeceňováno tvrzení pozitivního vlivu křepelčích vajec na zdraví.

VEJCE – CO O NĚM VÍME? ANEB MÝTY O VEJCI



VEJCE JSOU ŠKODLIVÁ, PROTOŽE ZVYŠUJÍ CHOLESTEROL V KRVI

- Donedávna byla vejce považována za potravinu, která značně přispívá ke zvýšení hladiny krevního cholesterolu a tím zvyšuje riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění. Je pravda, že vejce obsahují cholesterolu nemálo, na druhou stranu obsahují i fosfolipidy, které vstřebávání cholesterolu brání (interferují s absorpcí vaječného cholesterolu a významně snižují jeho absorpci ve střevech), a polynenasycené mastné kyseliny řady n-3, které přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi. Podle současných poznatků přiměřená konzumace vajec (do čtyř vajec týdně) v rámci pestré stravy nemá u většiny jedinců vliv na významné zvyšování hladin cholesterolu v krvi. Spíše než obsah cholesterolu v potravinách ovlivňuje jeho hladinu v krvi téměř žádná pohybová aktivita a nevhodné zastoupení a množství snědeného tuku. Je třeba upozornit, že určitý příjem cholesterolu je pro lidské tělo a pro jeho správné fungování nezbytný, protože je součástí buněčných membrán, dále je stavebním kamenem řady důležitých sloučenin jako jsou žlučové kyseliny, vitamin D a některé steroidní hormony. Denní doporučená dávka cholesterolu by neměla překročit 300 mg. Jedinci s normální hladinou cholesterolu a bez rodinné dispozice ke KVO se nemusí bát pravidelné konzumace vajec.

VEJCE – CO O NĚM VÍME? ANEB MÝTY O VEJCI



STRAVITELNOST VAJEC

- Stravitelnost jednotlivých složek vajec je obecně vysoká, avšak je ovlivněna způsobem úpravy. Nejlépe stravitelná jsou vejce vařená „na měkko“, hůře vejce syrová, nejhůře vejce „na tvrdo“ nebo smažená (připravená na tuku).

VEJCE V DIETNÍM SYSTÉMU

Dieta	ANO / NE	Dieta	ANO / NE
0		8	
1		9	
2		10	
3		11	
4		12	
5		13	
6		14	