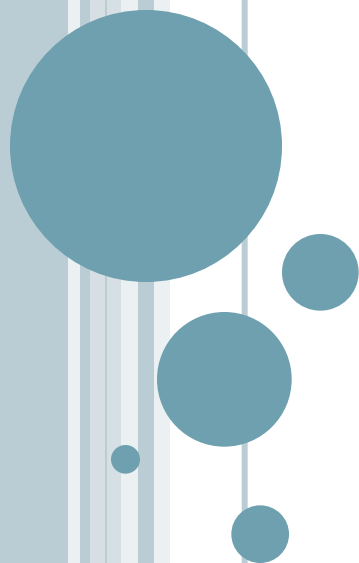


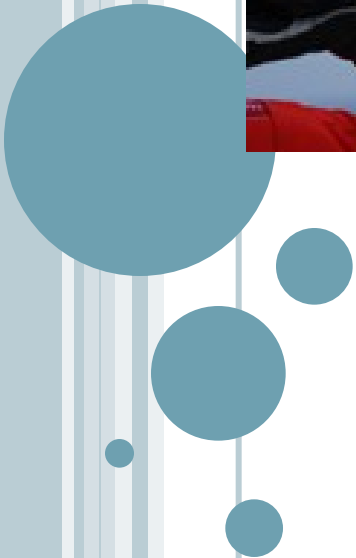


# DIETNÍ SYSTÉM

Mgr. Jitka Pokorná  
Mgr. Jana Stávková  
PA, ZZ - 21.11.2013

# PŘEKVAPENÍ PRO ZÁCHRANÁŘE





# NUTRIČNÍ SCREENING

Je BMI (kg/výška v m <sup>2</sup> ) pod 18,5?	Ano	Ne
Zhubl pacient neúmyslně za poslední 3 měsíce více jak 10 % své tělesné hmotnosti nebo za posledních 6 měsíců více jak 10-15 % tělesné hmotnosti?	Ano	Ne
Omezil pacient výrazně příjem stravy v posledním týdnu?	Ano	Ne
Je pacient závažně nemocný (např. intenzivní péče, onkologické onemocnění...)?	Ano	Ne

- Je-li 1 z odpovědí ANO, zavolejte nutričního specialistu
- Všechny odpovědi Ne, opakujte screening 1x týdně



# DIETA...

- Strava zohledňující specifické požadavky na složení, energetickou hodnotu, technologickou úpravu, které vyžaduje onemocnění pacientů
- Snídaně                    25% (energetických %)
- Přesnídávka            10%
- Oběd                      30 – 35%
- Svačina                 10%
- Večeře                    20 – 25%
- II. večeře                některé diety



# Význam diety:

- **Nutriční** – pokrytí předpokládaných nutričních potřeb
- **Výchovný** – poučení o výběru potravin a přípravě stravy v domácím prostředí
- **Psychologický** – prostředník kontaktu s ošetřujícím personálem a ostatními pacienty



# Dieta...



- chutná, estetická, zdravotně nezávadná
- předepíše lékař – denně záznam do dokumentace (nutriční terapeut?)
- příprava centralizovaná v kuchyni
- transport na oddělení – termosový nebo tabletový systém
- doba výdeje stanovena v domácím řádu
- pitný režim



# Tabletový systém...





# Výdej stravy na oddělení...



# DIETNÍ SYSTÉM...

- A) Základní diety
- B) Speciální diety
- C) Standardizované diety



# A) ZÁKLADNÍ DIETY

- 0 – tekutá
- 1 – kašovitá šetřící
- 2 – šetřící
- 3 – základní
- 4 – s omezením tuků
- 5 – s omezením zbytků
- 6 – s omezením proteinů
- 8 – redukční
- 9 – diabetická
- 10 – neslaná šetřící
- 11 – výživná
- 12 – strava batolat (pro děti od 1 – do 3 let)
- 13 – strava dětí
- 14 – speciální dietní postupy (výběrová)
- 15 – vegetariánská



## B) SPECIÁLNÍ DIETY

- 0 S – čajová dieta
- 4 S – s přísným omezením tuku
- 9 S – diabetická šetřící



## C) STANDARDIZOVANÉ DIETY

- BLP - dieta bezlepková
- P - dieta při akutní pankreatitidě
- S/35 - dieta při chronickém selhání ledvin
- 8 S - přísné redukční individuální postupy
- BL - dieta bezlaktózová



## 0 – tekutá

- **Indikace:** podává se krátkodobě při poruchách polykání, po úrazech čelisti, po stomatologických operacích apod.
- **Neplnohodnotná** dieta, vhodná ke krátkodobému podáváníí.
- Základ studených jídel je mléko a tekuté ml. výrobky. Teplé pokrmy – krémové polévky, řídké kaše, omáčky... Při poruše laktózové tolerance mléko nahrazeno čajem, ovocnými šťávami.

## 1 – kašovitá šetřící


- **Indikace:** poruchy žvýkání (např. senioři), polykání (po radioterapii, chemoterapii, CMP), stavy po úrazech a chirurgických výkonech v oblasti dutiny ústní, krku a horní části GIT
- Je plnohodnotnou dietou – vhodnou i do domácího ošetření.
- Kašovitá strava bez ostrého koření, nenadýmavá, šetřící. Vaření, pečení, dušení – po dokončení úprava do kašovité formy.



## 2 – šetřící

- **Indikace:** pro pacienty s kožními chorobami a alergickými projevy, onemocnění žaludku
- Plnohodnotná dieta, vhodná i do domácího ošetření. Bez ostrého koření, nenadýmavá.

## 3 druhy šetření:

- Chemické
    - pikantní koření, přepálené tuky, alkohol, černá káva, nápoje s CO<sub>2</sub>, solení, překyselení, extraktivní látky z masa, látky vzniklé pečením/pražením škrobnatých potravin
  - Mechanické
    - jádérka ovoce, ořechy, mák, syrová zelenina, tuhé slupky, šlachy, blány na mase, kůrka chleba
  - Termické
    - ne příliš studené ani horké pokrmy/nápoje
- 

### 3 – základní

- **Indikace:** u pacientů bez dietního omezení
- Složení diety odpovídá doporučením správné výživy. Dieta vhodná do domácího ošetření.

### 4 - s omezením tuků

- **Indikace:** poruchy trávení, onemocnění jater, pankreatu, žlučníku, po mononukleóze, hepatitidě, chirurgických výkonech na GIT, u dialyzovaných pacientů apod.
- Plnohodnotná dieta, vhodná i do domácího ošetření.
- Lehce stravitelná, nenadýmavá, šetřící, nedráždivá.
- Vaření-pečení-dušení-zapékání
- Nevhodné – tučná masa, ostré koření, většina uzenin, majonézy, nadýmavé pokrmy, čerstvé kynuté pečivo





## 5 – s omezením zbytků

- **Indikace:** chronická zánětlivá onemocnění střev, průjmy po radioterapii a chemoterapii, operace střev apod.
- Lehce stravitelná, nenadýmavá, nedráždivá, šetřící.
- Výběr potravin a technologická úprava šetří střevo mechanicky – nesmí obsahovat nestravitelné zbytky, hrubou vlákninu, slupky ani zrníčka omezena syrová zelenina a ovoce (vit. C???)
- Dieta má druhou večeři
- Vhodná do domácího ošetření




## 6 – s omezením proteinů

- **Indikace:** onemocnění ledvin, zejména konzervativně léčená renální insuficience.
- Tato dieta se nedoporučuje u dialyzovaných pacientů
- Maso v povolené dávce, omezujeme rostlinné bílkoviny. Omezena také sůl a dráždivé koření.
- Vhodná do domácího ošetření.

## 8 – redukční

- **Indikace:** dieta pro obézní pacienty i diabetiky i pro pacienty s nadváhou.
- Dieta má druhou večeři, většinou ovoce.
- Bez polévek, smažených pokrmů, knedlíků, volných tuků (máslo).
- Dávky příkrmů a pečiva jsou oproti ostatním dietám menší.
- Vhodná do domácího ošetření.

## 9 – diabetická

- **Indikace:** základní diabetická dieta, většinou používaná pro diabetiky II. typu, vhodná i pro pacienty s poruchou lipidového metabolismu
  - 6 denních dávek
  - Přesnídávka se podává současně se snídaní (ovoce)
  - Z pečiva se podává především chléb, příp. celozrnné pečivo, pro kašovitě diety veka
  - Dieta má druhou večeři - pečivo, bílkovinná potravina, ovoce nebo zelenina
  - Vhodná do domácího ošetření.
- 

## 10 – neslaná šetřící

- **Indikace:** otoky, onemocnění srdce a cév.
- Dlouhodobé podávání prohlubuje nechutenství, a proto se od podávání této diety ustupuje. Dieta není vhodná pro dlouhodobé podávání v domácí péči.
- K přípravě pokrmů se nepoužívá sůl a slané potraviny. Nevhodné jsou sýry, uzeniny, konzervy, kořenící směsi, slané pečivo (keksy), brambůrky, slané tyčinky apod.

## 11 – výživná

- **Indikace:** malnutrice, nádorová onemocnění, realimentace po těžších operacích a chronických infekcích (tuberkulóza, cystická fibróza), období rekonvalescence.
- Výživná dieta s fyziologickým poměrem živin, se zvýšenou energetickou hodnotou a vyšším množstvím bílkovin, má druhou večeři.
- Vhodná do domácího ošetření.



## 12 – strava batolat

- **Indikace:** strava batolat, vzhledem ke své konzistenci dieta využívána i pro starší děti po adenotomii, ošetření zubů, operacích dutiny ústní, těžkých stavů po úrazech, možná pro seniory.
- Kašovitá, lehce stravitelná, nenadýmavá, nedráždivá, technologická úprava stravy odpovídá potřebám dětí 1-3 roky. Výběh potravin se řídí doporučením pediatrů a poznatky o výživě dětí.
- Pro děti vyšší věkové kategorie je neplnohodnotná, určena pouze ke krátkodobému podávání.

## 13 – strava dětí


- **Indikace:** u dětí bez dietního omezení (4-14 let)
- Dle věkové kategorie (4-6, 7-11, 11-14)



## 14 – speciální dietní postupy

- **Indikace:** výběrová dieta u pacientů s malnutricí nebo s nutným individuálním přístupem. Výběr pokrmů provádí NT spolu s pacientem dle jídelního lístku, zohledňuje doporučení lékaře a výživové potřeby pacienta.

## 15 – vegetariánská strava

- **Indikace:** vhodná pro pacienty, kteří odmítají jíst maso a masné výrobky. Jedenkrát týdně je zařazeno drůbeží maso nebo ryba.
  - Bílkoviny masa nahrazeny mlékem, ml. výrobky, vejci, sójou, luštěninami. Strava obsahuje potřebné množství ovoce a zeleniny.
  - Nevhodná pro děti. Vhodná do domácího ošetření.
- 

# Možnosti diet...

- různé kombinace
- ml
- G
- N
- i
- bez vaj.
- bez ryb
- BLP
- BL



## B) SPECIÁLNÍ DIETY

### ○ 0 S – čajová dieta

- před a po operaci, při úplné EV, PV, při krátkodobém hladovění (pokud je pacient v dobrém výživovém stavu)
- žádná strava, pouze čaj
- O S + sipping (2x/den)

### ○ 4 S – s přísným omezením tuku

- biliární potíže, ak. pankreatitida po odeznění potíží, průjmy
- neplnohodnotná, nevhodná do domácího ošetření

### ○ 9 S – diabetická šetřící

- DM s poruchou trávení, s onem. žlučníku, jater, slinivky, po žloutence apod.
- vhodná i do domácího ošetření





## C) STANDARDIZOVANÉ DIETY


- BLP - dieta bezlepková
- **P** - dieta při akutní pankreatitidě
- **S/35** - dieta při chronickém selhání ledvin
- **8 S** - přísné redukční individuální postupy
- BL - dieta bezlaktózová



# Bezlepková BLP

- Celoživotní autoimunitní onemocnění charakterizované trvalou intolerancí lepku
- Patologické změny střevní sliznice v důsledku abnormální imunitní reakce na lepek (frakce  $\alpha$ -gliadinu nebo dalších prolaminů přítomných v pšenici, ovsu, ječmeni, žitu), vznik protilátek → zánětlivý proces → destrukce enterocytů
- Atrofie klků, hypertrofie krypt,  $\uparrow$  střevní propustnosti, navození protilátkové odpovědi proti dalším antigenům potravy
- Dochází k malabsorpci v důsledku zánětlivých změn sliznice tenkého střeva
- Výskyt v kterémkoliv věku
- Klasická forma
  - Projevy u dětí
    - Neprospívání, poruchy růstu, nadmuté břicho, průjemy
  - Projevy u dospělých
    - Steatorea, křečovitě bolesti břicha, úbytek hmotnosti, choroba se může projevovat průjemy nebo naopak zácpou, netypickými bolestmi břicha, nemožností přibrat na váze, nebo může být bez příznaků
- Atypická forma
  - Např. metabolická osteopenie, nejasná anémie, váhový úbytek, únavový syndrom, alopecie, neplodnost, aftózní stomatitida atd. Kožní forma – puchýřkaté postižení



- Vyloučení pšenice, ječmene, ovsa, žita, tritikale a veškerých výrobků z nich připravených ze stravy
    - Mouka, pečivo, knedlíky, těstoviny, vločky, müsli, kroupy, krupky, kuskus, bulgur, špalda, graham, obilné klíčky
    - Seitan, klaso, Robi
    - Kávoviny, melta, Malcao, Bicava – pokud nejsou vyrobeny z čekanky, obsahují sladové výtažky
  - Pokrmy, které mohou obsahovat lepek (nejsou-li označeny jako vhodné pro bezlepkovou dietu)
    - Pokrmy obalované ve strouhance, těstíčku
    - Polévky se zavářkou
    - Suchary
    - Dietní párky a salámy
    - Sušenky, oplatky, zmrzlina, nanuky, různé cukrovinky - čokolády s náplní, plněné bonbony, karamely, fondán, furé, sojové suky
    - Majonézy, tatarské omáčky, kečup, sójové omáčky (s výjimkou Tamari)
    - Ovocné přesnídávky
    - Zeleninové pomazánky, hotová zeleninová jídla (zmrazená nebo sterilovaná)
- 

- Bezlepkové potraviny jsou označeny mezinárodním symbolem přeškrtnutého klasu.



- Základ bezlepkové diety tvoří tyto plodiny a výrobky z nich vyrobené
  - brambory
  - kukuřice
  - rýže
  - pohanka
  - jáhly
  - sója a další luštěniny
  - ovoce, zelenina
  - ořechy a semena
- Další přirozeně bezlepkové potraviny
  - výrobky z amarantu a quinoj



## Bezlaktózová BL

= nesnášenlivost mléčného cukru

= laktózová intolerance



- Laktóza = diasacharid (glukóza+galakóza)
- Chybí laktáza – enzym štěpící laktózu
- Laktóza prochází do tlustého střeva, zde je rozkládána bakteriemi
- Vrozená (projev při kojení), získaná
  
- Příznaky: průjmy, plynatost, subjektivní obtíže – pocity plnosti, škroukání, přelévání střevního obsahu, střevní křeče
- Projevy u kojenců – střevní koliky, nadýmání, průjmy, zvracení
- Dieta vhodná i do domácího ošetření



## DIETNÍ OPATŘENÍ



- V závislosti na příčinách onemocnění je nutné dočasně nebo trvale ve stravě eliminovat potraviny obsahující laktózu
- **různá stadia** dle deficitu laktázy
  1. stadium - vylučujeme jen mléko, pacient snáší zakysané mléčné výrobky, sýry
  2. stadium - vylučujeme nejen mléko, ale i většinu mléčných výrobků
  3. stadium - vylučujeme vše, kde je i sebemenší množství laktózy – např. máslo, léky, kde se laktóza používá jako aditivum

**SUBSTITUCE ENZYMU** – přípravky Lactaid, Lactozym, Maxilact



- Přípravky **kojenecké výživy** s nízkým nebo žádným obsahem laktózy: Nutrilon Low Lactose, Nestlé AI 110, Sunar Alidiar
- Nesnášenlivost je vysoká u čerstvého mléka v kombinaci s tukem a cukrem
- **Skryté zdroje laktózy** – např. instantní ochucené nápoje a káva, zákusky, instantní polévky, instantní bramborová kaše, zmrzlina
- Laktózu obsahují i některé **léky**
- **Dobře snášeny jsou**
  - zakysané mléčné výrobky, jogurty s aktivními bakteriemi
  - dozrálé sýry (Eidam)
- Sojová mléka (Alsoy, Nutrilon 1 soya, Milupa SOM, Prosobee)
- Nutné pamatovat na dostatečný příjem **vápníku** a kvalitních **bílkovin**, případně suplementaci vápníku



# DIABETICKÁ DIETA GESTAČNÍ DIABETES





- cca **4%** těhotných
- ↓inzulinu + ↓citlivost tkání k inzulinu → ↑glukóza v krvi → přechod placentou k dítěti → plod: ↑produkce inzulinu
- vliv na vývoj plodu – velký → možné problémy při porodu, hypoglykemie při porodu, riziko obezity a DM2 v pozdějším věku



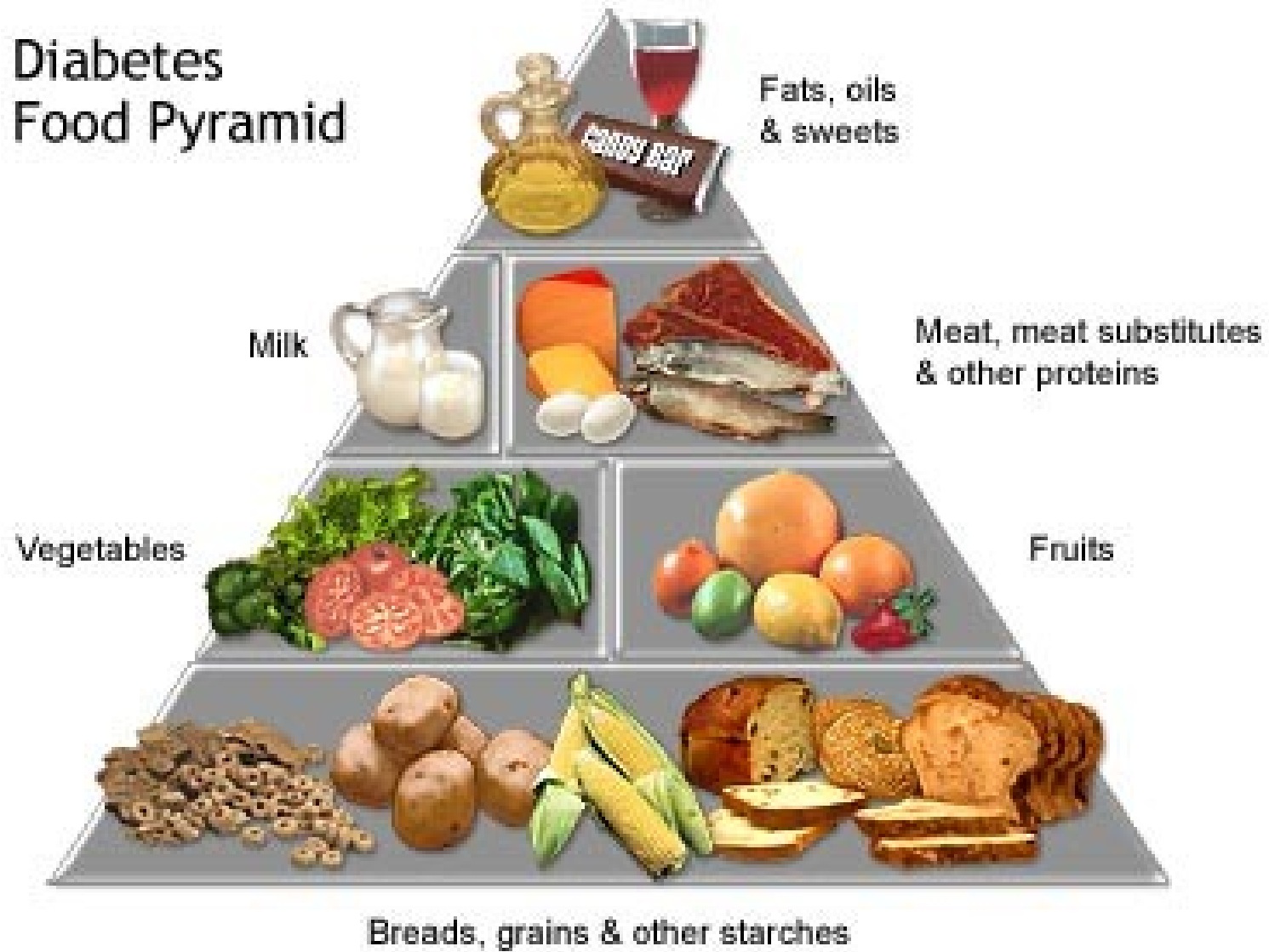
- **Rizikové faktory** – obezita, věk >25 (30) let, předchozí porod plodu >4000g, DM v rodině, opakované potraty, porod mrtvého plodu, hypertenze nebo preeklampsie v předchozím těhotenství,...
- **oGTT** mezi 24.-28.t.t. (plošně)
  - Nalačno: do 5,5 mmol/l, 2 hodiny po zátěži: do 7,7 mmol/l.  
Diagnóza gestačního diabetu je stanovena, je-li alespoň jedna hodnota v testu mimo normu.

## Léčba

- 1. Dieta s omezením sacharidů na 270-300 g sacharidů na den, u obézních 225 g sacharidů na den (po celou dobu těhotenství)
- Obecně se doporučují zásady zdravé racionální stravy: jídlo v pravidelných intervalech, vyloučení jednoduchých sacharidů a náhradních umělých sladidel z denního příjmu, dostatek ovoce a zeleniny dle obsahu sacharidů, dostatek vlákniny, dostatečný pitný režim. Nevhodné jsou velké pauzy mezi jídly, nepravidelné a rychlé stravování.
- 2. Dieta + inzulin



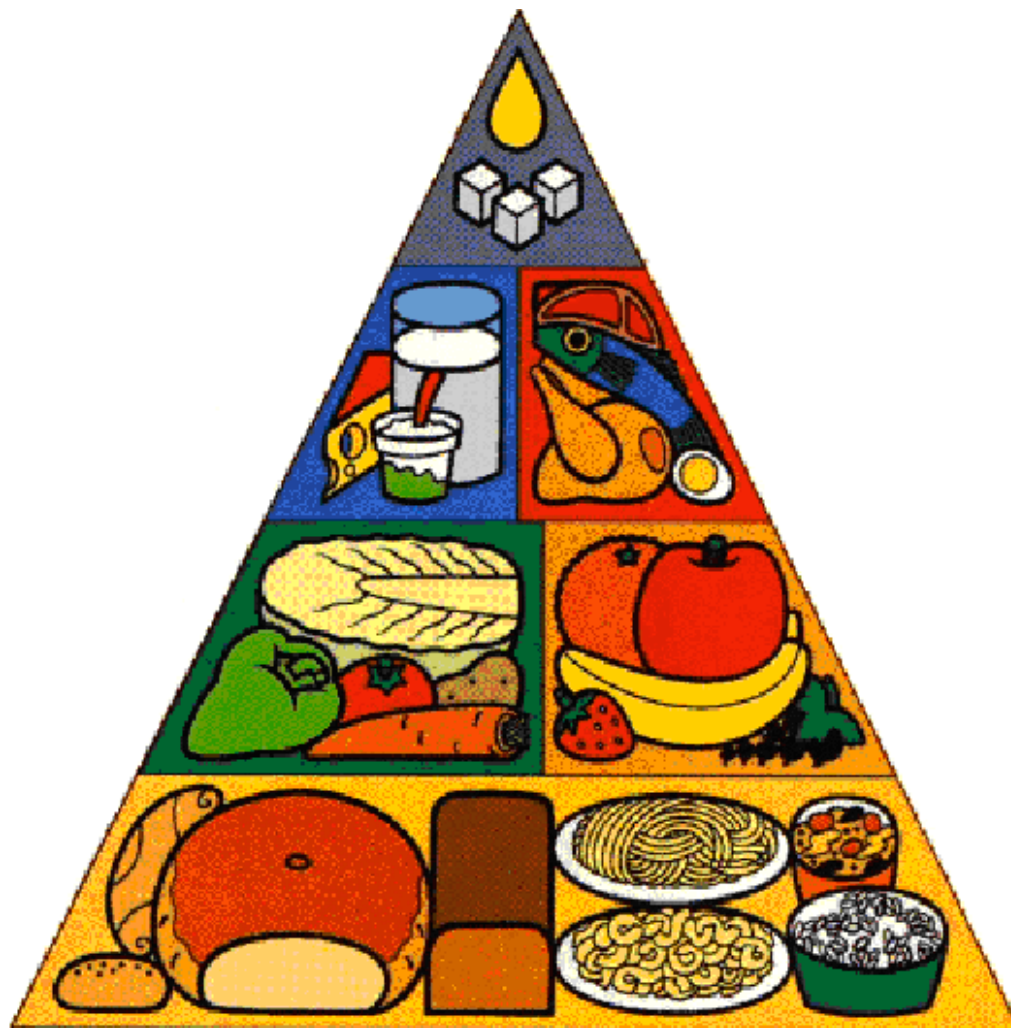
# Diabetes Food Pyramid



- Nutná **kontrola glykemie** v průběhu těhotenství
  - nalačno – do 5,5 mmol/l
  - 1hod po jídle 3x/den – do 7,3-7,8 mmol/l
- Sledování **po porodu**
  - v porodnici glykemický profil 1x/den
  - kojení
  - cca za 3 měsíce – kontrolní oGTT
  - doporučení: pravidelné kontroly glykemie 1x/rok
  - plánování dalšího těhotenství – oGTT prekoncepčně nebo hned na začátku těhotenství
- **Prevence obecně** – správná životospráva, dostatek pohybu



# HODNOCENÍ VLASTNÍHO JÍDELNÍČKU



# Za každou snědenou porci udělej do příslušného patra puntík...

Pozor chyba - ryby v základně pyramidy...



- **Cukry, tuky: střídme**
- **Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny, ořechy:** 1 - 3 porce denně 1 porce = 80g masa (po kuchyňské úpravě), 1 vejce, 150–200ml vařených luštěnin
- **Mléko a mléčné výrobky:** 2 - 3 porce denně 1 porce = 250-300ml mléka, 150-200ml jogurtu, 50g sýra
- **Ovoce:** 2 - 4 porce denně 1 porce = 1 jablko, banán, pomeranč (100g), 1 miska drobného ovoce (150-200ml), 250-300 ml neředěné ovocné šťávy
- **Zelenina:** 3 - 5 porcí denně 1 porce = 1 větší mrkev, paprika, rajče, 1 miska salátu (150-200ml), 125g vařené zeleniny nebo brambor, 250-300ml neředěné zeleninové šťávy
- **Obiloviny:** 3 - 6 porcí denně 1 porce = 1 krajíc chleba (60g), 1 rohlík, 150-200ml ovesných vloček, 125g vařené rýže nebo těstovin





**DĚKUJI ZA POZORNOST**

**259058@mail.muni.cz**