





VÝŽIVOVÁ PRAVIDLA


VÝŽIVA A HYGIENA POTRAVIN

POTRAVINY

 Potravina je látka a nebo produkt (zpracovaný i nezpracovaný), která je určena ke konzumaci lidmi

VÝŽIVA:

 Výživa představuje soubor biochemických procesů, kterými organismy přijímají organické a anorganické látky nezbytné pro svůj život z vnějšího prostředí.

 V širším slova smyslu se jako výživa označuje nauka o některých stránkách látkové výměny, zejména o příjmu živin, jejich účelu, přeměnách a využití.

VÝŽIVA VE STÁŘÍ

- ❑ Sledování nutričního stavu je jeden z hlavních předpokladů kvalitní péče o seniora.

VÝŽIVOVÉ ZDRAVOTNÍ PORUCHY:

- ❑ Obezita

- ❑ **Malnutrice - podvýživa**

- závažný stav, zhoršující prognózu a léčbu onemocnění ve stáří.
- **Příčiny:** snížený energetický příjem pro snížení funkčnosti nebo onemocnění trávicího traktu nebo jiného systému, snížená proteosyntéza, sociální problémy aj.



- **úbytek svalové hmoty ve stáří , a to z průměrných 30 % (20–30 let) až na 15 % (80 let) celkové tělesné hmotnosti**
- **riziko pádů, zhoršení pohyblivosti**
- **snížení bazálního metabolismu.**
- **snížení proteosyntézy, tj. novotvorby tělu vlastních bílkovin.**
- **doporučený denní příjem bílkovin pro seniory 1–1,25 g/kg tělesné váhy/den.**

BÍLKOVINY VE VÝŽIVĚ SENIORŮ

 **Nedostatek bílkovin ve výživě může vést ke:**

- **snížené imunitní odpovědi**
- **zhoršenému hojení ran**
- **vzniku různých otoků.**

TUKY VE VÝŽIVĚ SENIORŮ

-  **Příjem tuků bývá u seniorů často nadměrný, zejména nasycených, na úkor bílkovin a sacharidů.**
-  **Denní příjem by měl tvořit do 30 % celkového příjmu energie, a to v poměru 10 % SFA (nasycené) – 10 % (mononenasycené) MUFA – 10% P UFA (polynenasycené) jako prevence kardiovaskulárních onemocnění a protekce nervového systému.**

SACHARIDY VE VÝŽIVĚ SENIORŮ

- ❑ Sacharidy – mají tvořit 50–55 % z celkového příjmu energie s preferencí polysacharidů.
- ❑ Polysacharidy (např. škrob) více zasytí než jednoduché cukry a udržují stálejší hladinu glykémie.
- ❑ Celozrnné pečivo obsahuje vlákninu, které senioři mívají často nedostatek.

MINERÁLNÍ LÁTKY VE VÝŽIVĚ SENIORŮ

- ❑ V důsledku sníženého příjmu a vstřebávání dochází u seniorů k depleci některých minerálních látek:
- **Vápník** → jeho dostatečný příjem předchází kostním onemocněním – hlavně osteoporóze. Denní doporučená dávka je 1000 mg (obsaženo v 1 l mléka).
- **Železo** → je důležité pro krvetvorbu, jeho nedostatek může být způsoben nízkou konzumací masa nebo zvýšenými ztrátami, např.: skrytým krvácením.
- **Draslík** → hlavní intracelulární kation, podílí se udržování klidového membránového potenciálu. Ztráty se projevují hlavně u lidí, kteří používají diuretika (→ ztráta draslíku do moči).

VITAMINY VE VÝŽIVĚ SENIORŮ

- **Vitamin C** → nízký příjem v důsledku malé konzumace ovoce a zeleniny (doporučená konzumace je 500 g/den). Je důležitý pro celkovou obranyschopnost, pro dobrou kvalitu sliznic a také funguje jako antioxidant.
- **Vitamin D** → nízká tvorba u lidí, kteří jsou např.: z důvodů imobility málo vystaveni slunečnímu záření. Tím klesá vstřebávání vápníku, pro který je vitamin D důležitý. V zimních měsících je vhodná suplementace.
- **Kyselina listová a vitamin B12** → nezbytné pro krevtvorbu, z nedostatku vznikají anémie, doporučený příjem je 200 µg pro kys. listovou a 2 µg pro B12.
- **Důležitý příjem všech vitaminů a minerálních látek v dostatečném množství.**

PŘÍJEM TEKUTIN (VODY) VE VÝŽIVĚ SENIORŮ

- Ve stáří klesá celkový objem vody v těle, i pod 50 % → **u seniorů častý výskyt dehydratace.**
- Riziko stoupá **ztrátou pocitu žízně** (snížená produkce adiuretinu), nebo neochotou pít, např.: pro obavu z inkontinence, nemožnost dojít si na toaletu třeba v dopravním prostředku aj.
- Prvními příznaky dehydratace je zmatenost (připomínající demenci), suchá, povolená pokožka, malátnost, později nastane hypotenze, při těžké dehydrataci může dojít až k **šokovému stavu.**
- Vhodný pitný režim je okolo **2 l tekutin denně**, nejlépe **čistá voda, neslazené nebo mírně slazené čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy.** Minerální vody je doporučeno střídat a vypít **max. 500 ml/den**, aby nedocházelo k jednostrannému příjmu minerálních látek.

GERONTOLOGICKÉ PORUCHY TRÁVICÍHO TRAKTU A PŘÍJMU POTRAVY

- ❶ Poškození v jakékoliv části trávicího traktu vede, nejen u seniorů, ke **zhoršenému příjmu potravy**.
- ❶ Staří lidé jsou však **daleko více ohroženi malnutricí** či jinými komplikacemi prodlužujícími dobu jejich rekonvalescence.
- **Dutina ústní** – nejčastější poruchy: **ztráta nebo nefunkční chrup** (změna konzistence stravy – mlít, strouhat, krájet, potrava ve formě kaše, pyré), **zhoršené vnímání chuti a vůně**, např.: po ozařování (jídlo čerstvé, barevné, dobře okořeněné, upravené na talíři), **poruchy polykání**, např.: po **cévní mozkové příhodě, Parkinsonově nebo Alzheimerově chorobě** – kašláním během jídla, regurgitace nespolknutého jídla, aspirace, pocit knedlíku v krku (jíst pomalu, jídlo rozdělit do více menších porcí), **snížená tvorba slin** (použití přípravku Isocal nebo umělých slin, jídlo tekuté, vazké).

GERONTOLOGICKÉ PORUCHY TRÁVICÍHO TRAKTU A PŘÍJMU POTRAVY

- **Žaludek** – snížení motility žaludku a snížená sekrece trávicích šťáv, pyróza, žaludeční vředy, poruchy evakuace, pocity těžkosti, bolesti břicha, nauzea
- dietu přizpůsobit vždy dané diagnóze a individuální snášenlivosti pacienta
- obecně lze doporučit šetřící úpravu stravy, omezení alkoholu, kávy, kořeněných a pikantních pokrmů, omezit velikost porce, nepřejídat se.

GERONTOLOGICKÉ PORUCHY TRÁVICÍHO TRAKTU A PŘÍJMU POTRAVY

- **Tenké a tlusté střevo** – změny střevních klků, snížení tonu svěračů, hemeroidy, zácpy / průjmy
- v důsledku infektů, reakce na léky, potravinové nesnášenlivosti
- zácpa – omezením nebo naopak zařazením potravin lze zmírnit řadu problémů (např.: vyřazení mléka a mléčných výrobků při laktózové intoleranci nebo naopak zvýšení příjmu při zácpě a špatném trávení.

GERONTOLOGICKÉ PORUCHY TRÁVICÍHO TRAKTU A PŘÍJMU POTRAVY

- ❑ Pro kvalitní život seniora a komplexní péči o něj je nutné **zohlednit všechna jeho omezení a přizpůsobit se jim.**
- ❑ Pro zajištění potřeb není důležitá pouze zdravotní stránka, ale také psychická a sociální situace.
 - Jak člověk žije, sám či v rodině, jak si vaří a jak je schopen obstarat si jídlo (pohyblivost, dojít si na nákupy), jaká jídla preferuje a jak je zvyklý stolovat.

VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO DOSPĚLÉ OBYVATELSTVO

- ❑ Výživová doporučení vycházejí z výsledků odborných studií
- ❑ jde o obecné zásady snižující riziko vzniku civilizačních onemocnění.
- ❑ Výživová doporučení pro dospělé obyvatelstvo České republiky jsou obecně označována termínem *zdravá 13*.

1. Udržujte si **přiměřenou stálou tělesnou hmotnost** charakterizovanou **BMI (18,5–25,0 kg/m²)** a **obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen.**
 2. Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.
 3. Jezte pestrou stravu, rozdělenou do **4–5 denních jídel, nevynechávejte snídani.**
- *K tomuto bodu vedou dva důvody: čím je širší spektrum (větší počet) konzumovaných potravin, tím je menší pravděpodobnost nadbytečného nebo nedostatečného příjmu jednotlivých živin;*

- *týká se toxikologie – některé potraviny mají vyšší tendenci „zaživa“ kumulovat škodlivé látky, se kterými přišly do styku. Např. mořské ryby a živočichové kumulují těžké kovy, pokud žijí ve znečištěných vodách (pokud jím přiměřené množství rybího masa, nic mi to neudělá, ale pokud se zaměřím v dietě jen na to, je to horší), nebo pokud jím moc sóji, jím moc fytoestrogenů.*
- *Pestrost stravy se hodnotí dle pyramidy, nejíst pozdě večer, max. 3 hodiny před spaním*

Red meat, butter

White rice, white bread, white pasta; potatoes, soda, and sweets

↑ Use sparingly ↑

Dairy or calcium supplement, 1-2 times/day



Multiple vitamins for most



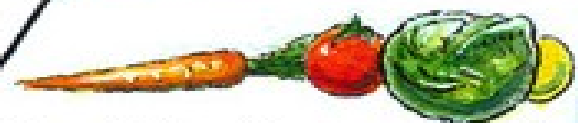
Fish, poultry, eggs, 0-2 times/day



Alcohol in moderation (if appropriate)



Nuts, legumes, 1-3 times/day



Vegetables (in abundance)



Fruits, 2-3 times/day



Whole grain foods (at most meals)



Plant oils (olive, canola, soy, corn, sunflower, peanut, and other vegetable oils)



Daily exercise and weight control



DOSPĚLÉ OSOBY A STARŠÍ DĚTI

Sůl, tuky, cukry: 0–2 porce

Mléko, mléčné výrobky: 2–3 porce

Zelenina: 3–5 porcí

Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny: 1–2 porce

Ovoce: 2–4 porce

Obiloviny, rýže, těstoviny, pečivo: 3–6 porcí



Sůl, tuky, cukry

Jedna porce – cukr (10 g), tuk (10 g)

Mléko, mléčné výrobky

Jedna porce – 1 sklenice mléka (250 ml),
1 kelímek jogurtu (200 ml),
sýr (55 g)



Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny

Jedna porce – 125 g drůbežního, rybiho
či jiného masa, 2 vařené bílky nebo
miska sójových bobů,
porce sójového
masa



Zelenina

Jedna porce – 1 velká paprika,
mrkev či 2 rajčata, miska
čínské zelné či salátu,
půl talíře brambor
či sklenice neředěné
zeleninové šťávy



Ovoce

Jedna porce – 1 jablko,
pomeranč či banán (100 g),
miska jahod, rybízu či
borůvek, sklenice
neředěné ovocné
šťávy



Obiloviny, rýže, těstoviny, pečivo

Jedna porce – krajíc chleba (60 g), 1 rohlík či houska, 1 miska ovocných vloček nebo müsli,
1 kopeček vařené rýže či vařených těstovin (125 g)

4. Konzumujte dostatečné množství **zeleniny** (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g, rozdělené do více porcí; občas konzumujte menší množství ořechů

- **Zeleniny 2× více než ovoce**, protože zelenina má v průměru **2× více minerálních látek, stopových prvků a vitaminů**, ale 2× méně energie než ovoce
- **Hlavně protektivní účinek** – zelenina i ovoce obsahují i látky nezařazené mezi živiny – ochranný vliv mají např. salicyláty, karotenoidy, lykopen...

5. Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné těstoviny, rýži) nebo brambory nejvýše 4× denně, nezapomínejte na luštěniny.

Luštěniny alespoň 1× týdně – obsahují bílkoviny prakticky bez tuků, v naklíčeném stavu navíc i vitamin C.

6. Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2× týdně

Jde o zdroj nenasycených mastných kyselin a vitaminu A.

Tučné mořské ryby obsahují významná množství vitaminu D, mořské ryby jsou dále zdrojem jodu a fluoru. Malé ryby a kosti jsou zdrojem vápníku.

7. Denně zařazujte **mléko a mléčné výrobky**, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné.

Zakysané mléčné výrobky tolerují i osoby s deficitem laktázy.

Preferují se výrobky obsahující probiotika – některé z kmenů bakterií mléčného kvašení, které příznivě ovlivňují zdraví člověka zlepšením jeho mikrobiální střevní rovnováhy.

8. Sledujte příjem tuku

- omezte množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak jako pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů.
- Pokud je to možné, nahrazujte tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky.

Tuky by měly tvořit nejvýše 30 % energetického příjmu, tj. max. 70 g/den.

9. Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů (10 g / 100 ml), sladkostí, kompotů a zmrzliny.

*Jediné onemocnění, u kterého je dokázána příčinná souvislost se sacharidy jako takovými, je **karies**; přidavek cukru do potravy zvyšuje její energetickou denzitu (kalorie), aniž by se současně dodávaly jiné potřebné živiny.*

10. Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřisolujte hotové pokrmy.

Obvyklá denní konzumace soli je asi 12 g, doporučená je však jen 5 g (u hypertonika 3–5 g). 3 g soli jsou už v potravinách bez dosolování; měli bychom vybírat potraviny, které nejsou přesolené a dále nepřisolovat.

- 11.** Předcházejte **nákazám a otravám z potravin** **správným zacházením s potravinami** při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování.
- 12.** Nezapomínejte na **pitný režim**, denně vypijte **minimálně 1,5 l tekutin** (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené).
- 13.** Pokud pijete **alkoholické nápoje**, nepřekračujte denní příjem alkoholu **20 g** (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny).

- ❑ Doporučené denní dávky příjmu živin se liší **podle věku, pohlaví a fyzické aktivity**.
- ❑ Jsou stanoveny tak, aby pokryly **potřebu základních živin, vybraných vitaminů, minerálních látek a stopových prvků** u většiny zdravých osob v dané populační skupině.
- ❑ Skutečná potřeba jednotlivce se může lišit.
- ❑ V minulosti byly doporučené dávky zaměřeny hlavně **na prevenci projevů nedostatku živin** (např. křivice, kurděje)
- ❑ V dnešní době jsou zaměřeny i na **snížení rizika rozvoje chronických neinfekčních onemocnění** (např. kardiovaskulárních, některých druhů nádorů...).