

VÝŽIVNÁ STRAVA

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀.....



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLMOUC

Již malá ztráta tělesné hmotnosti může být při nemoci riziková.

V případě nedostatečné výživy organismus čerpá energii z vlastních zásob. Dochází k úbytku jak tukové, tak i svalové hmoty.

U těžce nemocného je nebezpečný již 5% úbytek na váze, (tzn. 3,5kg u 70kg pacienta).

V nemoci je kromě samotné léčby zásadní udržet co nejlepší výživový stav nemocného.

Zrušte zbytečná omezení či diety. Výběh a složení stravy by se měli podříditi chuti a toleranci nemocného.

Dodržíte pouze diety doporučené lékařem/nutričním terapeutem (bezlepková, diabetická a jiné). Zcela nevhodné jsou hladovky, redukční diety, pití pouze ovocno-zeleninových šťáv, omezení příjmu masa, či náhlá změna stravovacích návyků ve snaze splnit veškerá doporučení zdravé výživy.

Strava by měla být pestrá a obsahovat všechny živiny, tzn. sacharidy, bílkoviny, tuky, dále také minerální látky, vitaminy a stopové prvky.

Rodina nemocného by se měla o jeho výživu aktivně zajímat!

Tipy pro navýšení příjmu

- Snažte se zvýšit příjem kvalitních potravin.
- Upřednostňujte jídla energeticky bohatá s malým objemem. Nevybírejte nízkotučné a light výrobky.
- Dle vlastní tolerance volte: plnotučné mléčné výrobky, do pokrmů přidejte máslo, olivový olej, smetanu, zařazujte oříšková másla, oříšky, sušené ovoce, med, džemy apod.
- Pokud nemáte chuť na maso, nahraďte jej jinými zdroji bílkovin (viz dále).
- Jezte kdykoliv během dne, nemusíte dodržovat pevný časový harmonogram.
- Jezte minimálně 6krát denně, nevynechávejte svačinky ani druhé večeře.
- Neodkládejte snídani, začněte s příjmem stravy hned ráno.
- Snažte se zabránit výpadkům v příjmu stravy, nebo je snižte na minimum.
- Mějte vždy po ruce jídlo vhodné k rychlé svačině.
- Jezte v klidu, nespěchejte, dbejte na příjemné prostředí při stolování a na atraktivní vzhled jídla.
- Vadí-li Vám pachy teplé stravy, nepobývejte v kuchyni při vaření a větrejte v místnosti.
- Pijte pravidelně, ale ne v době příjmu stravy, pijte mezi jídly nebo až po jídle.
- Snažte se mít každý den fyzickou a duševní činnost, pomůže Vám to zlepšit chuť k jídlu.



Myslete na dostatečný příjem bílkovin

Pro podporu nárůstu/udržení svalové tkáně je potřeba myslet obzvláště na dostatečný přísun energie a bílkovin, který musíme spojit s přiměřenou fyzickou aktivitou!

BÍLKOVINY

- slouží k udržení svalové hmoty
- slouží jako stavební látky při hojení
- pomáhají tělu zvládnout náročnou léčbu
- jsou důležité pro správnou funkci imunity

Optimální příjem pro zdravého dospělého člověka je 0,8 g/kg/den. U některých onemocnění se potřeba bílkovin zvyšuje až na dvojnásobné množství.

Bílkoviny nelze nahradit jinou živinou. V případě nedostatečného příjmu bílkovin stravou, sahá tělo do svých svalových zásob.

Ztráta svalové hmoty je obzvláště nebezpečná.

Úbytek svalové tkáně vede ke snížení svalové síly a výskytu nežádoucích komplikací!

Následná obnova svalové hmoty je dlouhodobý a náročný proces u pacientů všech věkových kategorií.



ZŮSTAŇTE AKTIVNÍ

Pokud Vám pohyb činí problém, pokuste se zachovat alespoň minimální přirozený pohyb (např. procházky, chůze do schodů, posilování s činkami apod.)

Potraviny s vysokým obsahem bílkovin

mléčné výrobky, libové maso, šunka, ryby, vejce

100 g masa NENÍ 100 g bílkovin

100 g libového masa

3 vejce

4 jogurty (á 150 g)

100 g tvrdého sýra

200 g tvarohu

100 g
bílkovin

600 ml mléka

200 g šunky standard

100 g porce ryby

3 pribináčky

1 ks proteinový sipping

100 g
bílkovin

Tělesná hmotnost	Doporučená denní dávka bílkovin při nemoci
60 kg	90 g
70 kg	105 g
80 kg	120 g
90 kg	135 g
100 kg	150 g



Sipping = tekutá výživa = lék pro Vaše tělo

V případě, že nejste schopni přijímat dostatečné množství stravy, je vhodné výživu podpořit zařazením tekuté klinické výživy, která je určena k popíjení, tzv. sipping. Tyto přípravky mají přesně definované složení, v malém objemu obsahují v optimálním poměru všechny potřebné živiny. Zařazení sippingu lze přirovnat k užívání léků, pokud je užíván dle doporučení může významně ovlivnit průběh onemocnění.

Dle potřeby lze volit přípravky vysokoproteinové, vysokoenergetické, bez tuku, s obsahem omega-3 mastných kyselin, případně ve formě krému.

Na trhu také existují speciální výživové doplňky (modulární dietetika), které obsahují pouze jednu živinu (např. čistá bílkovina), kterou lze využít k obohacení stravy.

Vhodný druh sippingu, či modulových dietetik, Vám doporučí nutriční terapeut, sipping a modulová dietetika lze volně zakoupit v lékárně.

U nemocných s těžkou podvýživou stav pacienta posoudí lékař v nutriční ambulanci, a dle svého uvážení předepíše vhodný druh sippingu.



Zásady užívání sippingu

Jedná se o výživu, která je podávána **NAVÍC** k běžné stravě

- Účinnou dávkou jsou obvykle 2 balení denně.
- Lze konzumovat kdykoliv během dne dle potřeby (i v noci).
- Popíjejte dle vlastní tolerance. Doporučujeme sipping rozdělit do několika menších dávek. Při nesnášenlivosti užívejte po doušcích, či polévkových lžících (15 ml).
- Pokud nesnášíte určitý druh výživy nebo její příchuť, vyzkoušejte jiné druhy.

Již v lékárně požadujte odlišné příchutě, je možné vyzkoušet i neutrální přípravky.

- Přípravky tekuté výživy lze konzumovat pokojové teploty, vychlazené, zmražené, nebo mírně zahřáté (do 50°C).
- Lze kombinovat s běžnými pokrmy.

Neměly by se vařit, aby nedošlo ke snížení kvality obsažených živin,

lze rozmixovat např. s ovocem, marmeládou, kakaem, jogurtem, tvarohem – připravit koktejl,

přípravek lze přimíchat ke kaším, k pudinku, do mléka, do kávy přípravek s neutrální příchutí lze přidat do smetanových polévek, omáček, bramborové kaše,

lze použít na výrobu domácí zmrzliny.

DŮLEŽITÉ KONTAKTY:

Oddělení léčebné výživy

Fakultní nemocnice Olomouc

Zdravotníků 248/7, 779 00 Olomouc

www.fnol.cz

tel.: 588 444 342, 588 444 346

e-mail: poradna.vyziva@fnol.cz