



SZdŠ a OA
R U M B U R K

**STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA A OBCHODNÍ AKADEMIE,
RUMBURK, PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE**
Františka Nohy 959/6, 408 30, RUMBURK, P.O.BOX 67

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

Anatomie, fyziologie

Potrava a její složky

Výživa

Dietní systém

ZPRACOVALA: MGR. EVA STRNADOVÁ

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

CÍLE KAPITOLY

- **definovat základní složky potravy**
- **uvědomit si faktory ovlivňující výživu**
- **rozlišit pojmy enterální a parenterální výživa**
- **znát metody hodnocení stavu výživy**
- **definovat pojem dieta, dietní systém**
- **znát postup při objednávání a podávání jídla – zásady**
- **znát alternativní přístupy ke stravování**
- **prakticky zvládnout nakrmit jednotlivé pacienty dle stupně sebepéče**
- **chápat význam přípravy a podávání léčebných čajů**
- **zdůvodní význam pitného režimu**
- **orientovat se v kojenecké výživě**

VÝŽIVA NEMOCNÝCH - KAPITOLY

1.

- **anatomie, fyziologie GIT**

2.

- **potrava a její složky**

3.

- **výživa, základy zdravé výživy**

4.

- **dieta, dietní systém**

5.

- **alternativní přístupy k výživě**

6.

- **doplňková léčba – léčebné čaje**

7.

- **výživa dětí, kojenců**

8.

- **praktický nácvik**

VÝŽIVA NEMOCNÝCH - KAPITOLY

1. • anatomie, fyziologie GIT

2. • potrava a její složky

3. • výživa, základy zdravé výživy

4. • dieta, dietní systém

5. • alternativní přístupy k výživě

6. • doplňková léčba – léčebné čaje

7. • výživa dětí, kojenců

8. • praktický nácvik

TRÁVICÍ TRAKT

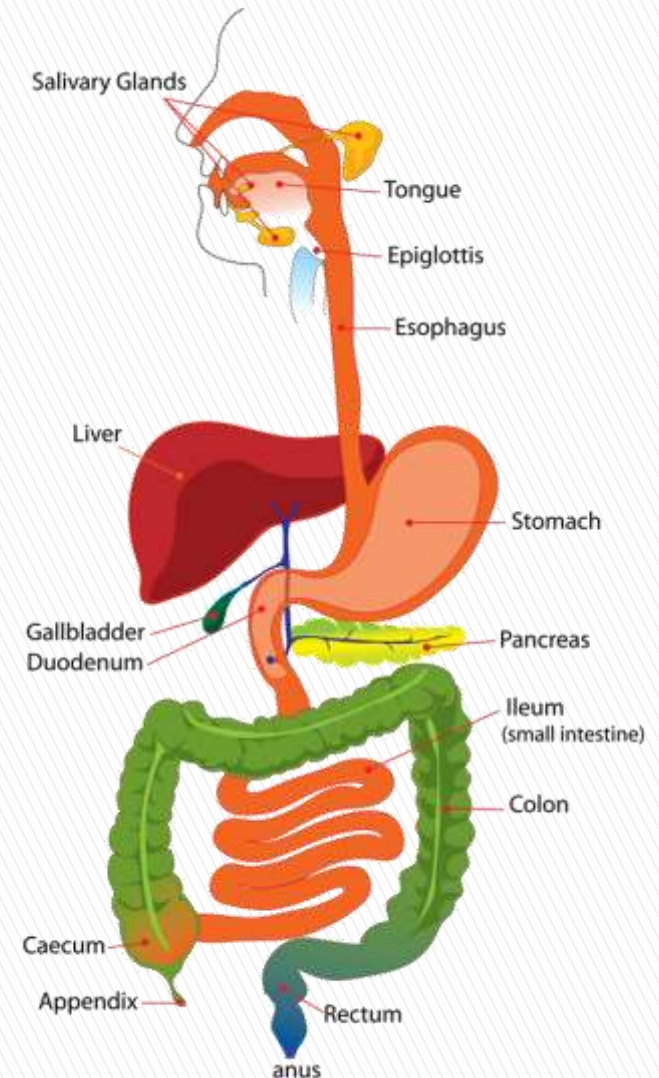
ANATOMIE, FYZIOLOGIE

trávicí trubice:

- **dutina ústní - cavitas oris**
- **hltan - pharynx**
- **jícen - oesophagus**
- **žaludek - ventrikulus, gaster**
- **tenké střevo - intestinum tenue**
- **tlusté střevo - intestinum crassum**

přípojně žlázy:

- **drobné**
- **slinné - příušní, podjazykové, podčelistní**
- **velké - játra, hepar , žlučník, slinivka břišní**



TRÁVICÍ TRAKT

ANATOMIE, FYZIOLOGIE – FUNKCE GIT

- **trávení (mechanické a chemické zpracování p.)**
- **vstřebávání**
- **transport**
- **metabolismus**
- **skladování a vylučování**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH - KAPITOLY

1.

- **anatomie, fyziologie GIT**

2.

- **potrava a její složky**

3.

- **výživa, základy zdravé výživy**

4.

- **dieta, dietní systém**

5.

- **alternativní přístupy k výživě**

6.

- **doplňková léčba – léčebné čaje**

7.

- **výživa dětí, kojenců**

8.

- **praktický nácvik**

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

POTRAVA A JEJÍ SLOŽKY



živiny:

- **látky, které se účastní látkové přeměny**

typy:

- **základní (makroživiny) - cukry, tuky, bílkoviny**
- **přidatné (mikroživiny) - vitamíny, min. látky**
- **voda**

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

ČUKRY

- **uhlovodany**
- **hlavní zdroj energie**
- **denní spotřeba by měla být 275 – 375 g**
- **typy:**
 - ✓ **monosacharidy: glukóza a fruktóza - v ovoci, medu**
 - ✓ **disacharidy: sacharóza (banány, ananas, cukrová řepa), laktóza (mléko savců), další**
 - ✓ **polysacharidy - škrob (součást mouky), celulóza (rostlinná vláknina v ovoci, zelenině a celozrnných obilovinách)**

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

TUKY

- **sloučeniny mastných kyselin a glycerolu**
- **zdroj energie**
- **nositel vitamínů rozpustných v tucích**
- **převažovat by měly tuky rostlinného původu (nenasycené MK) – slunečnicový olej, olivový olej**
- **vysoká spotřeba živočišných tuků vede k vysoké hladině cholesterolu v krvi a vzniku kardiovaskulárních chorob**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

BÍLKOVINY

- **trávením se rozkládají na aminokyseliny**
- **tělo z nich tvoří bílkoviny nové, vlastní**
- **na bílkoviny jsou nejbohatší luštěniny, mandle, ořechy, vepřové, telecí a kuřecí maso**
- **bílkoviny dodávají 10 – 15% všech potřebných kalorií**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

VITAMÍNY

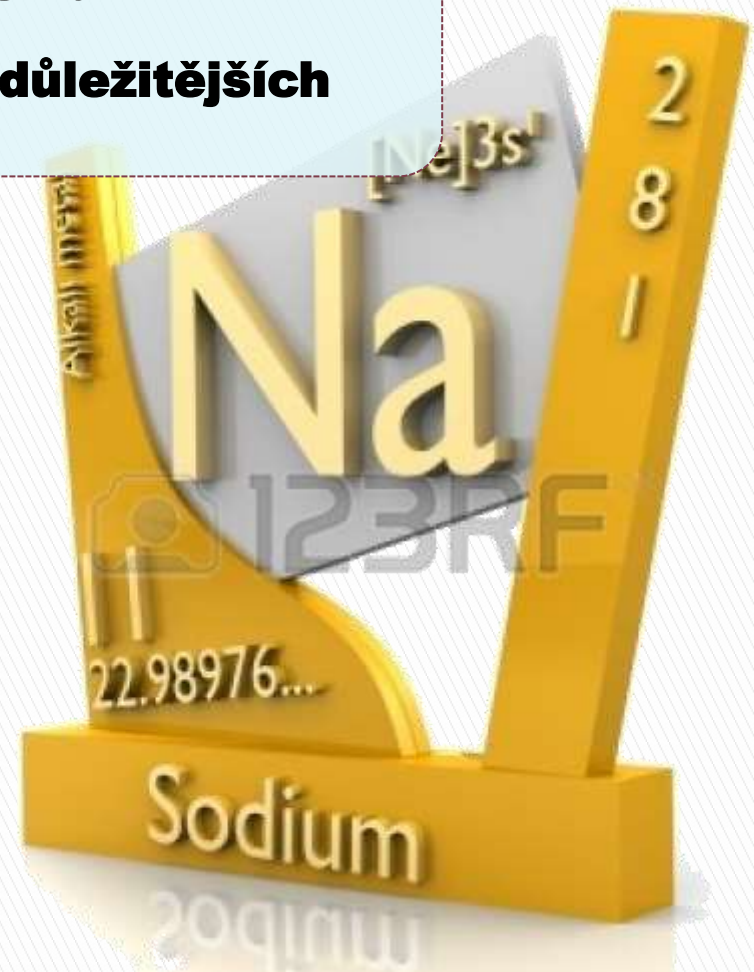
- **organické látky**
- **lidský organismus si je nedokáže vyrobit, musí je získávat potravou nebo event. podáním léků - esenciální látky**
- **nemají výživnou hodnotu**
- **v malých dávkách jsou nezbytné pro správný růst, vývoj a činnost celého organismu**
- **vitamíny rozpustné v tucích - A, D, E, K**
- **vitamíny rozpustné ve vodě - skupina B, C**
- **zdrojem vit. je rostlinná strava ve svém přirozeném stavu**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

MINERÁLY

- **látky podílející se na složení organismu**
- **v těle je cca 78 prvků, z toho 21 nejdůležitějších**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

VODA



- **tvoří 70 – 75% našeho těla**
- **z organismu se ztrácí:**
 - ✓ **dechem (0, 5l)**
 - ✓ **potem (0, 6l)**
 - ✓ **močí a stolicí (1, 5l)**
- **denní příjem by měl činit 2, 5 – 3l**

VÝŽIVA NEMOCNÝCH - KAPITOLY

1.

- **anatomie, fyziologie GIT**

2.

- **potrava a její složky**

3.

- **výživa, základy zdravé výživy**

4.

- **dieta, dietní systém**

5.

- **alternativní přístupy k výživě**

6.

- **doplňková léčba – léčebné čaje**

7.

- **výživa dětí, kojenců**


8.

- **praktický nácvik**

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

VÝŽIVA

<http://365voice.com/site/wp-content/uploads/2011/12/eating-habitsfitnessFriday.jpg>

- 
- **přijímání potravy a zpracování přijatých živin**
 - **význam:**
 - ✓ **odává energii a látky důležité pro stavbu a funkci organismu**
 - **přijímání potravy má největší vliv na naše zdraví**
 - **potřeba kvalitní výživy stoupá při onemocnění**
 - **je podmínkou správné funkce organismu a veškerých životních pochodů**
 - **člověk potřebuje ke své každodenní výživě takové množství potravy, jaké zhruba odpovídá jeho spotřebě energie**
 - **důsledkem zvýšeného příjmu je **obezita****
 - **důsledkem nedostatečného příjmu je **anorexie, kachexie****

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

VÝŽIVA



energetická spotřeba organismu:

- **množství energie, které člověk potřebuje k udržení základních životních funkcí (tzv. bazální metabolismus) a pro veškeré další činnosti organismu – svalová aktivita, udržování TT a jiné**

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

VÝŽIVA

- **od okamžiku, kdy je potrava rozžvýkána a spolknuta, až do svého využití, musí projít třemi fázemi:**
 - ✓ **zažívání** - fyzikální a chemické změny ve struktuře potravin, tj. rozložení na jednodušší chemické látky
 - ✓ **vstřebávání** - transport živin přes sliznici střeva do krve
 - ✓ **metabolismus** - využívání živin buňkami pro růst, též jako zdroj energie
- **centrum hladu a sytosti – hypotalamus**
- **přijímání potravy je vědomý a dobrovolný proces – lze se naučit správných stravovacím návykům**
- **výživa by měla být kompletní – má poskytovat organismu potřebné živiny ve správném poměru**




VÝŽIVA NEMOCNÝCH

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ RYCHLOST METABOLISMU

- **svalová práce – spotřeba energie (povolání, sport)**
- **teplota – vzestup TT o 1°C zrychluje metabolismus o 14%**
- **věk – nejvyšší u dětí**
- **hormony GT zrychlují metabolismus**
- **jiné**

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

ZÁKLADY ZDRAVÉ VÝŽIVY

- 
- **zdravá výživa = racionální výživa, plnohodnotná výživa**
 - **obsahuje ve správném poměru všechny základní složky – makro i mikroživiny**
 - **má dostatečnou energetickou hodnotu**

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VÝŽIVU

- **biologické faktory** - funkce GIT, věk, pohlaví, zdravotní stav
- **psychické faktory** - emocionální stav, psychosomatické stavy (anorexie, bulimie)
- **sociální faktory**
 - ✓ kulturní zvyky
 - ✓ víra - muslimové nejedí vepřové, židé hovězí maso, ortodoxní židé dodržují košer, což je speciální příprava jednotlivých druhů jídel ze surovin vypěstovaných v Izraeli a upravených v k tomu určeném nádobí)
 - ✓ ekonomická situace
 - ✓ životní styl (veganství)
 - ✓ individuální zvyky (oblíbená, neoblíbená jídla)
 - ✓ reklama



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

ZHODNOCENÍ STAVU VÝŽIVY – NUTRIČNÍ SCREENING

1. anamnéza:

- **stravovací návyky**
- **váhové změny**
- **nechutenství**

2. antropometrické měření:

- **tělesná váha v kg**
- **BMI (Body mass index)**
- **konstituční typologie,...**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

ZHODNOCENÍ STAVU VÝŽIVY – NUTRIČNÍ SCREENING



3. klinické metody:

- **pohled**
- **pohmat**

4. laboratorně:

- **albumin**
- **CB**
- **vitamíny**
- **prvky – Ca, P, Fe a další**

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

DĚLENÍ VÝŽIVY



1. přirozená:

➤ **přirozenou cestou**

2. umělá:

➤ **enterální**

➤ **parenterální**

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

1. PŘIROZENÁ VÝŽIVA – VÝŽIVA PER OS

popis:

- **příjem potravy přirozenou cestou – per os**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

1. PŘIROZENÁ VÝŽIVA – VÝŽIVA PER OS, VÝŽIVOVÉ DESATERO

- **jezte pestrou, rozmanitou stravu s velkým podílem ovoce a zeleniny**
- **omezte tuky a potraviny bohaté na cholesterol (uzeniny, vnitřnosti, smažené pokrmy,...)**
- **omezte spotřebu cukrů**
- **nepřisolujte, nejezte slané potraviny (chipsy)**
- **snižte příjem červeného masa, orientujte se na ryby, drůbež**
- **pijte neperlivou vodu, neslazené minerálky, ředěné džusy**
- **konzumujte více menších porcí denně**
- **nejezte pozdě večer**
- **jezte střídavě**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

1. PŘIROZENÁ VÝŽIVA – VÝŽIVA PER OS



zásady pro přípravu jídla v nemocnici:

- **před jídlem umožníme
hygienu rukou**
- **zajistíme vhodnou
polohu**
- **na servírování si
bereme plášť k tomu
určený**
- **dáváme jídlo
dostatečně teplé**
- **kultura stolování
(příslušné druhy
nádobí, kompletní
příbor,...)**

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

POSTUP PŘI PODÁVÁNÍ JÍDLA DLE SOBĚSTAČNOSTI NEMOCNÝCH

chodící klient:

- sám

ležící klient, částečně soběstačný:

- zajistit hygienu rukou
- upravit polohu
- použít jídelní stolek (výška, sklon)
- **Valafit, Hartman (ochranný bryndáček)**
- lidem, kterým se třesou ruce, podáváme jídlo **v hlubokém talíři**
- **dopomoc** (snaha podporovat soběstačnost)

ležící nesoběstačný klient:

- technicky zajistíme vše potřebné
- krmíme



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

KRMENÍ NEMOCNÝCH

➤ **klienty, kteří nejsou schopni se sami nejíst, necháváme naposled**

➤ **hygiena**

➤ **poloha**

➤ **vložit umělý chrup**

➤ **jídlo upravujeme před klientem**

➤ **nespěchat (aspirace)**

➤ **tekutiny podáváme za použití brčka,
„dětské lahvičky“**

➤ **po jídle vypláchnout ústa, vyčistit
chrup**

➤ **po celou dobu krmení klienta
povzbuzujeme, zachováme tím pocit
důstojnosti**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

OBECNÉ POKYNY KE STRAVOVÁNÍ

- **sleduj, co klient jí během dne**
- **všímej si množství snědeného jídla**
- **pátrej po příčinách nechutenství**
- **starým lidem dávej často pít, nemají pocit žízně**
- **sleduj bilanci tekutin, i když není naordinovaná, budeš mít přehled**
- **na krmení si udělej dostatek času (důvěra)**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

2. UMĚLÁ VÝŽIVA

obecná indikace:

- **podává se při závažném a kritickém stavu klienta**

druhy umělé výživy:

- **enterální - do různých částí trávicího traktu**
- **parenterální - aplikace výživy mimo trávicí trakt - např. do žíly**



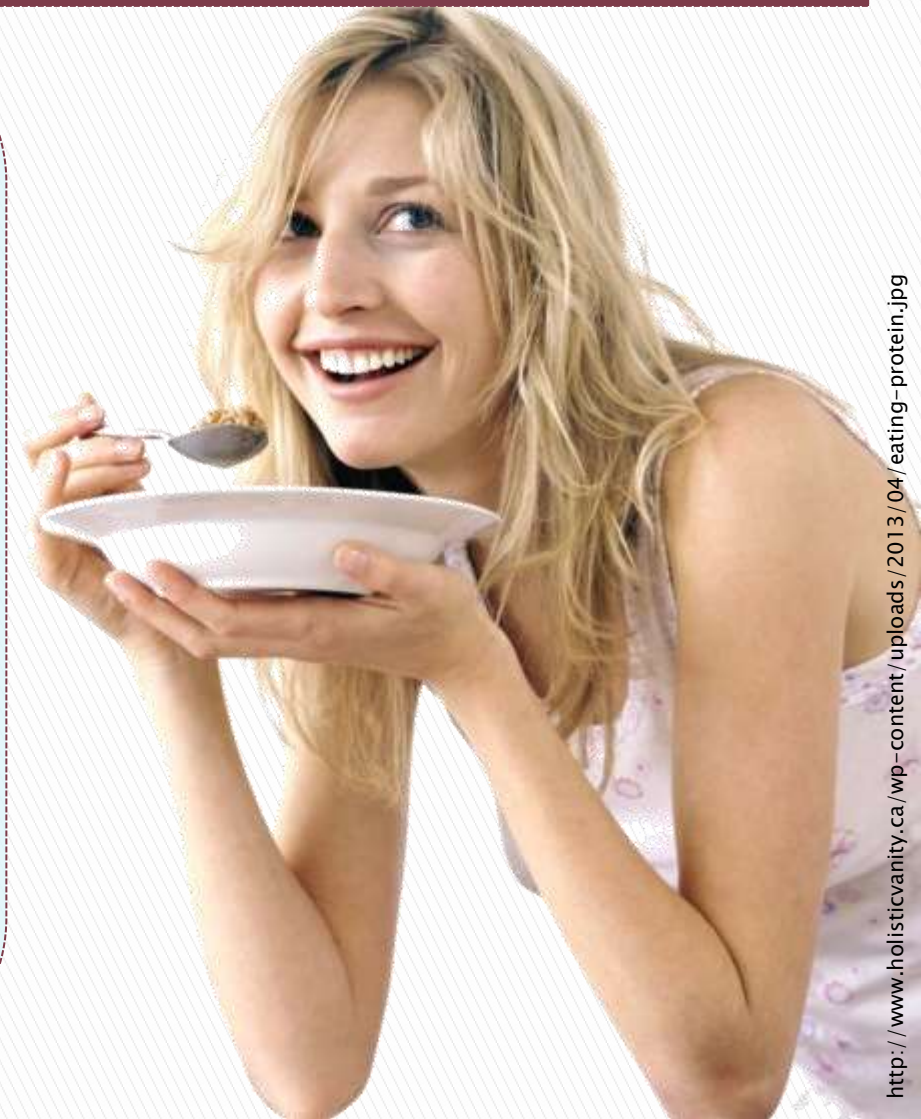
1. ENTERÁLNÍ VÝŽIVA

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

ENTERÁLNÍ VÝŽIVA

popis:

- **podává se do různých částí GIT**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

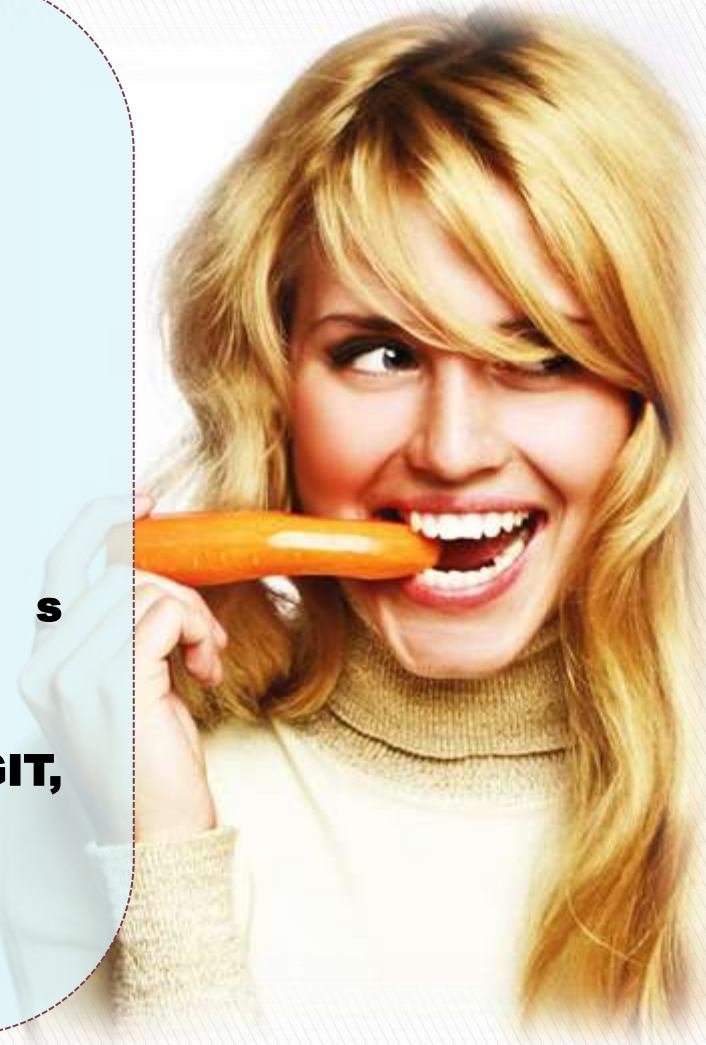
ENTERÁLNÍ VÝŽIVA

výhody enterální výživy:

- **fyziologická**
- **prevence atrofie GIT (udržet funkci GIT)**
- **bez rizik**

indikace enterální výživy:

- **maligní onemocnění, stavy spojené s anorexií**
- **nemoci GIT (porušení funkce GIT, malabsorpce, Crohnova nemoc)**
- **poruchy mechaniky GIT (stenózy)**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

2. UMĚLÁ VÝŽIVA – ENTERÁLNÍ

cesty enterální výživy:

1. per os

2. NGS

3. PEG

3. jiné



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

2. UMĚLÁ VÝŽIVA – CESTY ENTERÁLNÍ VÝŽIVY – PER OS

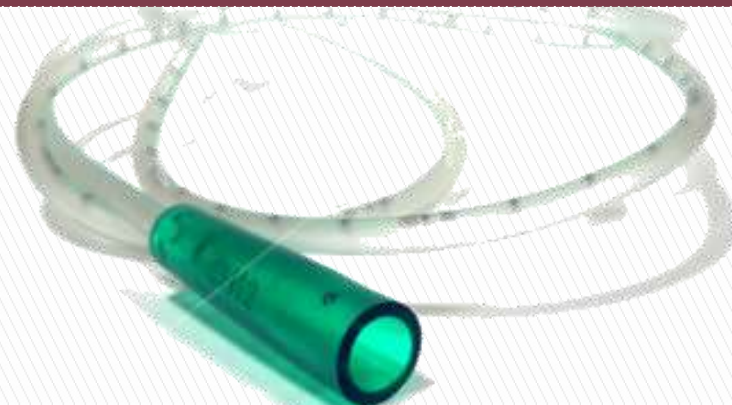
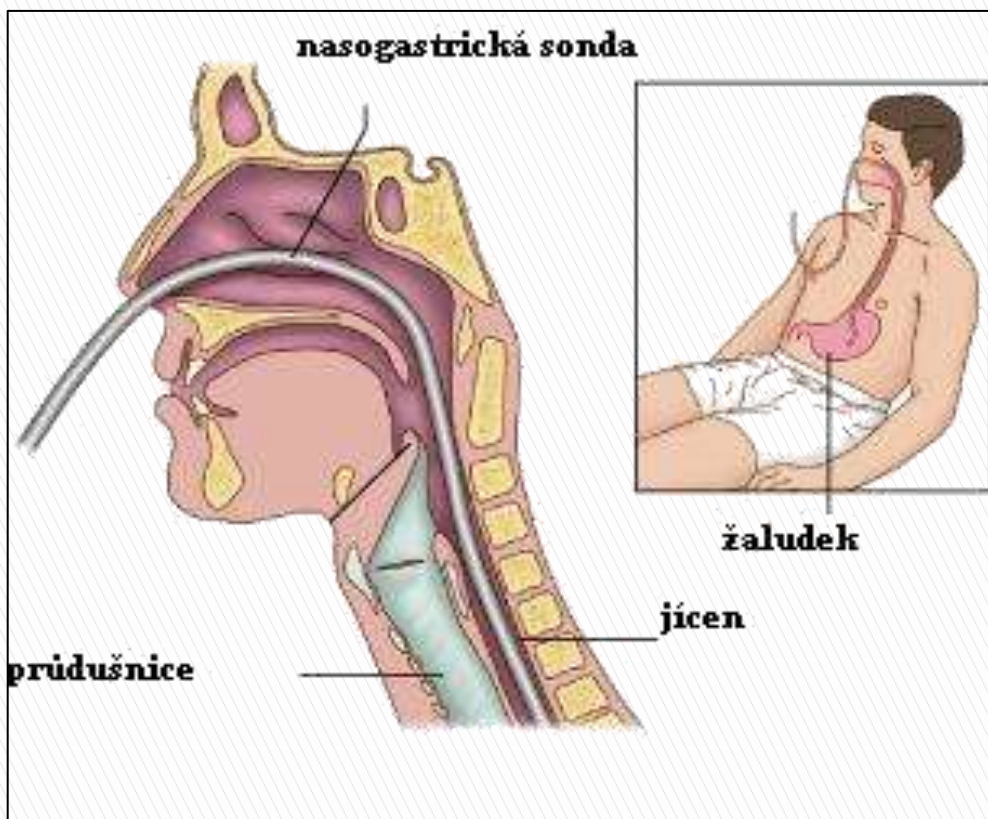
- **perorální nutriční doplňky (sipping), dodává zbytek energetické potřeby, zvyšuje příjem kalorií a bílkovin u nemocného s nechutenstvím, kachexií (onko onemocnění), mají různé příchutě (např. **Nutridrink**)**
- **pomocné prostředky pro enterální perorální stravu (instantní zahušť'ovadla) u nemocných s poruchami polykání, zamíchá se do tekuté stravy nebo tekutiny (čaje) - prevence aspirace**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

ENTERÁLNÍ VÝŽIVA – CESTY ENTERÁLNÍ VÝŽIVY – NGS

- **NGS – polyuretanová sonda pro aplikaci enterální výživy**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

ENTERÁLNÍ VÝŽIVA – CESTY ENTERÁLNÍ VÝŽIVY – NGS

- **přípravky pro kontinuální podávání**
- **ordinuje lékař**
- **Nutrison**
- **dodržujeme zásady pro podávání stravy do NGS – viz další**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

ENTERÁLNÍ VÝŽIVA – CESTY ENTERÁLNÍ VÝŽIVY – NGS, ZÁSADY

http://2.bp.blogspot.com/_Y0D56HWcKQM/Sw2f8zFzsw/AAAAAAAAABFM/oBdHb_OUGZI/s1600/IMG_6302.JPG

- **Fowlerova poloha**
- **zhodnotit toleranci předcházejícího krmení - před každým novým podáním aspirace ze žaludku (kontrola zbytkové tekutiny, víc jak 50ml – konzultace s lékařem)**
- **zajistit pokojovou teplotu podávané výživy**
- **aplikujeme pomalu, nebo použijeme vak**
- **po každé aplikaci proplach čajem, vodou, cca 60 ml**
- **po krmení uzavřít sondu**
- **aplikace stravy v 3. hodinových intervalech**
- **noční přestávka 24:00 – 6:00**
- **možnost aplikovat drcené léky**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

ENTERÁLNÍ VÝŽIVA – CESTY ENTERÁLNÍ VÝŽIVY – KOMPLIKACE NGS

komplikace při zavádění:

- **epistaxe**
- **nauzea při dráždění hltanu**
- **zavedení do trachey**
- **výjimečně pneumotorax**

komplikace v průběhu zavedení:

- **ucpání (při nedostatečném průplachu po krmení)**
- **dekubity (dlouhodobým tlakem) - prevence - posun sondy**
- **převzdušnění při aplikaci velkého množství vzduchu**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

ENTERÁLNÍ VÝŽIVA – CESTY ENTERÁLNÍ VÝŽIVY – PEG

- **PEG = perkutánní endoskopická gastrostomie**
- **polyuretanová sonda zavedená přímo do žaludku**
- **chirurgický zákrok v průběhu gastroskopie (při kterém je přes stěnu břišní zavedena do žaludku plastová trubička)**
- **umožňuje výživu přímo do žaludku (tekutou až mírně kašovitou stravou stříkačkou, zároveň umožňuje podávání léků)**
- **indikace: nemožnost stravy per os**
- **podává se běžná, ale i mixovaná strava, nebo výrobky k enterální výživě**
- **PEG dočasný, trvalý**

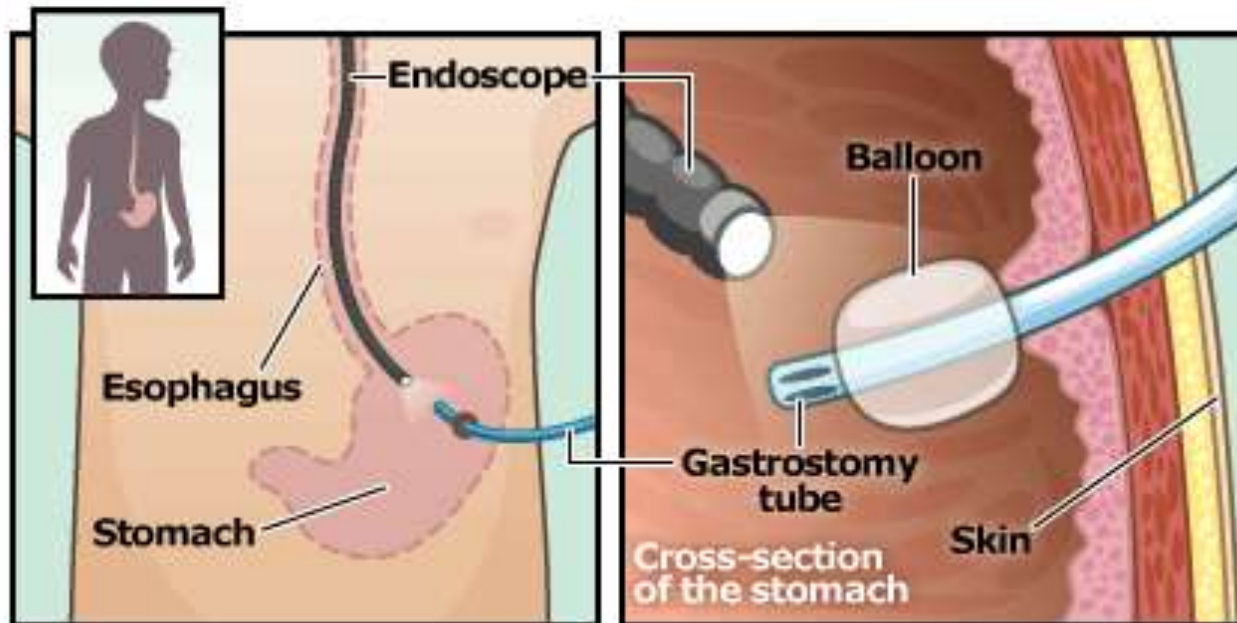


VÝŽIVA NEMOCNÝCH

ENTERÁLNÍ VÝŽIVA – CESTY ENTERÁLNÍ VÝŽIVY – PEG

indikace:

- **když není technicky možné zavedení nazogastrické či nazojejunální sondy**
- **u nemocných, u kterých je indikována enterální výživa s předpokládanou dobou podávání delší než 6 týdnů**



PEG Procedure

2. PARENTERÁLNÍ VÝŽIVA

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

PARENTERÁLNÍ VÝŽIVA

- **podávání výživových roztoků přímo do krevního oběhu (parenterální = mimo trávicí trakt), pomocí iv. kanyly (iv. výživa)**
- **infuzní roztoky - G, Nutramin, Intralipid, Lipofundin, AIO - Oliclinomel, Aminomix, Nutriflex, roztoky pro 24 hod. výživu - kontinual (CŽK, inf. pumpa)**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

PARENTERÁLNÍ VÝŽIVA – AIO

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/38/Triple-Lumen.jpg>



http://www.alwilmedical.com/_storage/assetmanager/image/SN-1500H.jpg

VÝŽIVA NEMOCNÝCH - KAPITOLY

1.

- **anatomie, fyziologie GIT**

2.

- **potrava a její složky**

3.

- **výživa, základy zdravé výživy**

4.

- **dieta, dietní systém**

5.

- **alternativní přístupy k výživě**

6.

- **doplňková léčba – léčebné čaje**

7.

- **výživa dětí, kojenců**

8.

- **praktický nácvik**

DIETA

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

DIETA, DIETNÍ SYSTÉM

- **strava, která je z léčebných důvodů upravena**
- **nutričně vyvážená strava pro různá onemocnění s odlišně limitovaným poměrem základních živin**
- **dieta je nedílnou součástí léčby – tzv. dietoterapie**
- **ordinuje ji lékař**
- **léčebného účinku dosáhneme:**
 - ✓ **vhodný výběr potravy**
 - ✓ **technologickým postupem přípravy potravy (dušení, vaření)**
 - ✓ **specifickým složením potravy (vyloučení tuků, cukrů)**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

POŽADAVKY NA DIETNÍ STRAVU

- **vyhovující energetická a biologická hodnota (správný poměr jednotlivých živin)**
- **nezávadnost**
- **chutnost a estetická úprava**
- **pestrost**

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

ZÁSADY PŘI DIETOTERAPII

- **edukace klienta o důvodech diety (rizika, zdůraznit prevenci)**
- **sestra kontroluje, co klient pojídá**
- **event. edukace rodiny**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

OBJEDNÁVÁNÍ STRAVY

- **tiskopis** **Předpis stravy pro oddělení** (2 vydání, originál, kopie)
- **pc**
- **telefonicky** (příjem, překlad, propuštění)

Předpis stravy pro oddělení

na den _____ rok _____

Kuchyně	Počet nemocných	na den														Měsíc								
		0	0/11	1a	1b	1	2	3a	4a	4	5a	5	6	7	8		8/4	9a	9	9/4	10	11	12	13

JEDNOTNÝ NEMOCNIČNÍ DIETNÍ SYSTÉM

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

NEMOCNIČNÍ DIETNÍ SYSTÉM

- obsahuje **seznam základních diet**
- diety **označeny číslem**
- **přesné vymezení složení a indikace**
- **stále se aktualizuje, na základě nových poznatků**
- **odborníkem na léčbu výživou je nutriční terapeut, či nutriční asistent – „normují“ stravu, dohlíží na dodržování technologií a kvalitu stravy. Pro vážně nemocné sestavují „nutriční plán“**



STRAVOVÁNÍ V NEMOCNICI

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

STRAVOVÁNÍ V NEMOCNICI

popis:

- **zajišťuje stravovací provoz nemocnice**
- **odpovídá hlavní dietní sestra**

možnosti:

- **tabletový (podnosový) systém (termobox)**
- **rozvoz ve várnících – zastaralý způsob, následné porcování v kuchyňce**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

POKYNY KE STRAVOVÁNÍ

- **každý nemocný musí dostat svou dietu**
- **jídlo vždy teplé**
- **před podáváním stravy ochrannou zástěru, umýt si ruce**
- **jídlo podávat na nepoškozeném nádobí**
- **zkulturnit prostředí**
- **jídlo roznášej na podnose**



JEDNOTNÝ NEMOCNIČNÍ DIETNÍ SYSTÉM

Č.d.	Název diety	Indikace
0	tekutá	mechanicky nejšetrnější, podává se krátkodobě po OP, při onem. GIT, dut. ústní
1	kašovitá	kašovitá forma, po OP na GIT, v akutních stádiích onem. GIT
2	šetřící	při dlouhodobých poruchách GIT (žaludek, slinivka, žlučník), po IM
3	racionální	běžná strava odpovídající základním výživovým doporučením
4	s omezením tuků	po odeznění akutního stadia onem. žlučníku, jater, slinivky
5	bílkovinná bezezbytková	onem. střev spojené s průjmy
6	nízkobílkovinná	onem. ledvin, počáteční selhávání ledvin
7	nízkocholesterolová - od roku 2008 není v dietním systému, ale stále se používá	

Č.d.	Název diety	Indikace
8	redukční	při obezitě
9	diabetická	DM, obsahuje tzv. druhou večeři
10	neslaná šetřící	d. č. 2 v neslaném provedení, onem. srdce, cév doprovázených otoky, při AH
11	výživná	pro nem, kteří mají nabýt tělesné síly, zvýšit hmotnost, rekonvalescence po dlouhodobém zatěžujícím onem., obsahuje druhou večeři
12	strava batolat	pro děti do 3 let, pokud jejich stav nevyžaduje zvl. úpravu
13	děti 3 - 6 let	výživové hodnoty stanoveny pro rozpětí hmotnosti 16 – 22 kg, pokud jejich stav nevyžaduje zvl. úpravu
14	výběrová	odpovídá d. č. 3, u dlouhodobě hospitalizovaných, jídelníček se sestavuje při konzultaci nutr. terapeuta s nem. dle jeho výběru



Č.d.	Název diety	Indikace
0S	čajová	akutní stavy, 2. pooperační den po OP na GIT
4S	s přísným omezením tuků	akutní stadium onem. žluč. cest, slinivky břišní
9S	diabetická s omezením tuků	při onem GIT u pt. s DM
13 S	strava dětí 7 - 10 let	výživové hodnoty stanoveny pro rozpětí hmotnosti 22 – 32 kg, pokud jejich stav nevyžaduje zvl. úpravu



Č.d.	Název diety	Indikace
S/Blp	bezlepková	onem. GIT vyplývající z nesnášenlivosti lepku - malabsorbční syndrom, celiakie
S/P	pankreatická	akutní i chronické pankreatitis, speciální rozpis na každý den
S/20 S/35		při chronickém selhávání ledvin, číslo za lomítkem definuje množství bílkovin v gramech
S/Fenyl		při fenylketonurii - metabolické vrozené onemocnění
G3	geriatrická	podporuje chuť k jídlu u geriatrických pacientů
W	Warfarinová	



PATOLOGICKÉ STAVY VÝŽIVY

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

PATOLOGICKÉ STAVY

- **nechutenství (anorexie) - ztráta chuti k jídlu**
- **omítání jídla**
- **dyspepsie (říhání, pálení žáhy, nauzea, zvracení)**
- **kachexie - chorobná vyhublost**
- **hyperorexie - nadměrný pocit hladu**
- **mentální anorexie - vědomé odmítání jídla, charakterizované úmyslným snižováním tělesné hmotnosti**
- **mentální bulimie - porucha příjmu potravy, opakující se záchvaty přejídání s následným záměrně vyvolaným zvracením, cílem je snížení tělesné hmotnosti**
- **malnutrice - špatný stav výživy**
- **změny chutě a jiné**



OBECNÉ POKYNY KE STRAVOVÁNÍ NEMOCNÝCH

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

OBECNÉ POKYNY KE STRAVOVÁNÍ NEMOCNÝCH

- **pátrej po příčinách nechutenství**
- **sleduj, co klient jí během dne**
- **všímej si množství snědeného jídla**
- **starým lidem dávej často pít, nemají pocit žízně**
- **sleduj bilanci tekutin, i když není naordinovaná, budeš mít přehled**
- **na krmení si udělej dostatek času (důvěra)**



VÝŽIVOVÉ DESATERO

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

VÝŽIVOVÉ DESATERO – OPAKOVÁNÍ

- **jezte pestrou, rozmanitou stravu s velkým podílem ovoce a zeleniny**
- **omezte tuky a potraviny bohaté na cholesterol (uzeniny, vnitřnosti, smažené pokrmy,...)**
- **omezte spotřebu cukrů**
- **nepřisolujte, nejezte slané potraviny (chipsy)**
- **snižte příjem červeného masa, orientujte se na ryby, drůbež**
- **pijte neperlivou vodu, neslazené minerálky, ředěné džusy**
- **dávejte přednost výrobkům z celozrnné mouky**
- **konzumujte více menších porcí denně**
- **nejezte pozdě večer**
- **jezte střídmě**



OŠETŘOVATELSKÉ DIAGNÓZY VZTAHUJÍCÍ SE K VÝŽIVĚ

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

OŠETŘOVATELSKÉ DIAGNÓZY VZTAHUJÍCÍ SE K VÝŽIVĚ

<http://www.receptyonline.cz/data/pics/skola-vareni/skola-vareni-zena.jpg>



- **nechutenství**
- **nauzea, zvracení**
- **říhání**
- **porucha polykání**
- **hlad**
- **zácpa, průjem**

VÝŽIVA NEMOCNÝCH

NECHUTENSTVÍ

popis:

- **subjektivní pocit**
- **stupně nechutenství**
 - ✓ **ztráta chuti k jídlu**
 - ✓ **vymizení hladu**
 - ✓ **odpor k jídlu**
- **provází řadu chorob nesouvisejících s GIT**

příčiny nechutenství:

- **základní onemocnění**
- **psychické onemocnění (anorexie)**
- **dieta**
- **časté opakování jídelníčku**
- **nemocniční prostředí**
- **nedostatečnou kulturou stolování**



VÝŽIVA NEMOCNÝCH

NECHUTENSTVÍ



odstranění

nechutenství:

- **vkusné servírování, čisté prostředí, tzv. kultura stolování**
- **chování sestry během jídla**
- **individuální potřeby (rozkrájet jídlo, namazání pečiva,...)**

VÝŽIVA NEMOCNÝCH - KAPITOLY

1.

- **anatomie, fyziologie GIT**

2.

- **potrava a její složky**

3.

- **výživa, základy zdravé výživy**

4.

- **dieta, dietní systém**

5.

- **alternativní přístupy k výživě**

6.

- **doplňková léčba – léčebné čaje**

7.

- **výživa dětí, kojenců**

8.

- **praktický nácvik**

ALTERNATIVNÍ PŘÍSTUPY K VÝŽIVĚ

<http://img.cz.prg.cmestatic.com/media/images/440XX/Nov2012/1405053.jpg?d41d>



- **alternativní směry neznamení vždy zdravou výživu!**
- **je to strava požívaná na základě dobrovolného rozhodnutí jedince**
 - ✓ **vegetariánská strava – odmítání konzumace masa a masových výrobků, podsložky:**
 - **veganská dieta (odmítá veškeré živočišné produkty, strava výlučně rostlinného původu, vylučuje i mléko, vejce**
 - **semivegetariánství – povoluje konzumaci ryb, vajec, sýrů, občas bílé maso**
 - **lakto-ovo-vegetariáni – kromě rostlinných produktů jí také vejce a mléčné výrobky**
 - ✓ **makrobiotika (vychází z filozofie jin a jang, původ v Asii, důraz na způsob přípravy)**
 - ✓ **dělená strava**
 - ✓ **stravování podle krevních skupin a další**

VÝŽIVA NEMOCNÝCH - KAPITOLY

1.

- **anatomie, fyziologie GIT**

2.

- **potrava a její složky**

3.

- **výživa, základy zdravé výživy**

4.

- **dieta, dietní systém**

5.

- **alternativní přístupy k výživě**

6.

- **doplňková léčba – léčebné čaje**

7.

- **výživa dětí, kojenců**

8.

- **praktický nácvik**

DOPLŇKOVÁ LÉČBA

LÉČEBNÉ ČAJE

speciální čaje:

- připravují se čerstvé přímo na oddělení
- čaje se popíjejí teplé, vlažné - termoska
- návody na obalu
- Léčebné čaje se nepřislazují

možnosti přípravy speciálních čajů:

- odvary - do vařící vody vsypeme potřebné množství směsi a určenou dobu ho necháme povařit
- nálevy - získáme přelitím bylinné směsi horkou vodou, zakryjeme a necháme vyluhovat. Poté scedíme



DOPLŇKOVÁ LÉČBA

LÉČEBNÉ ČAJE – DRUHY, PŘÍPRAVA

Název	Indikace	Podávání
urologický čaj	působí močopudně a podporuje funkci močových cest	popíjí se vlažný během celého dne, 1 – 2 litry
žlučníkový čaj	ovlivňuje žlučník a jeho funkci, působí na tvorbu žluči, zlepšuje trávení	3x denně - před jídlem, pije se horký
plicní čaj	působí hojivě na plicní výstelku, tlumí kašel, upravuje tvorbu plicního sekretu	3x denně jeden šálek nezávisle na jídle, vlažný
heřmánkový čaj	působí desinfekčně na žaludek a střeva, příznivě ovlivňuje zažívání	v průběhu dne



VÝŽIVA NEMOCNÝCH - KAPITOLY

1.

- **anatomie, fyziologie GIT**

2.

- **potrava a její složky**

3.

- **výživa, základy zdravé výživy**

4.

- **dieta, dietní systém**

5.

- **alternativní přístupy k výživě**

6.

- **doplňková léčba – léčebné čaje**

7.

- **výživa dětí, kojenců**

8.

- **praktický nácvik**

VÝŽIVA DĚTÍ A KOJENCŮ

POPIS

<http://mladzena.maminka.cz/assets/mlada-zena-2/maminka/materstvi/serial-pece-o-kojence/68bb.jpg>



- **výživa dítěte je důležitý předpoklad žádoucího tělesného růstu**
- **výživové chování je ovlivněno prostředím a životními podmínkami**
- **prvotní přirozenou výživou v raném období je mateřské mléko**
- **způsob stravování dítěte ovlivňuje také vývoj trávicích funkcí – po ukončení 6. měsíce je GIT kojence schopen vstřebávat škrob, bílkoviny a tuky z nemléčné stravy, proto je možné zahájit podávání příkrmů k mateřskému mléku**

VÝŽIVA DĚTÍ A KOJENCŮ

DĚLENÍ – 1. PŘIROZENÁ VÝŽIVA – MATEŘSKÉ MLÉKO

- **základ novo a kojenecké stravy**
- **novoro se přikládá k prsu do 30 minut po porodu** – aktivace tvorby, reflex sání
- **první mateřské mléko (mlezivo, kolostrum)** - odlišné složení od vlastního mateřského mléka, které se plně tvoří až 2. – 3. den
- **mlezivo je v prvních dnech to nejlepší a dostačující**
- **složení vlastního mateřského mléka je proměnlivé a závisí na skladbě potravy matky**
- **zdravé, donošené dítě nepotřebuje do 6. měsíce žádné jiné tekutiny**



VÝŽIVA DĚTÍ A KOJENCŮ

DĚLENÍ – 1. PŘIROZENÁ VÝŽIVA – KOJENÍ – VÝHODY

<http://www.jamadophotography.com/Gallery%20Images/Newborngal/Newbornimages/newborn-32.jpg>



- **citové pouto**
- **přiměřená teplota, nehrozí popálení**
- **je sterilní**
- **optimální složení - protilátky**
- **nevyvolává alergii**
- **nezatěžuje ledviny**
- **posiluje se tvorba mateřského mléka**
- **snižuje výskyt metabolických onemocnění (DM)**

VÝŽIVA DĚTÍ A KOJENCŮ

DĚLENÍ – 1. PŘIROZENÁ VÝŽIVA – KOJENÍ

➤ uč. str. 185 a 186



VÝŽIVA DĚTÍ A KOJENCŮ

DĚLENÍ – 2. UMĚLÁ VÝŽIVA

- **příprava mléka ze sušených přípravků z kravského či sójového mléka**
- **příprava v mléčné kuchyňce**
- **dělení přípravků:**
 - ✓ **přípravky počáteční výživy – do 12 měsíců**
 - ✓ **pokračovací mléka – od ukončení 4. měsíce do 36. měsíce**
 - ✓ **výživa pro děti do konce batolecího období**



VÝŽIVA DĚTÍ A KOJENCŮ

DĚLENÍ – 2. UMĚLÁ VÝŽIVA

počáteční výživa:

- **přípravky na bázi kravského mléka (Hamilon 1 start, Beba 1 start, Sunar baby,...)**
- **přípravky na bázi sójového mléka (Nutrilon)**
- **přípravky pro nedonošené děti (Nenatal, Alprem)**

pokračovací mléka:

- **Beba 1, Sunar plus**
- **mléka pro starší kojence a batolata:**
- **Hamilon 3 batole, Nutrilon 3, Sunar, Sunar komplex**



VÝŽIVA DĚTÍ A KOJENCŮ

MLÉČNÁ KUCHYŇKA

části:

- **čistá** – samotná příprava mlék, vaření kaší, polévek, čajů, přesnídávek
- **nečistá** – přípravna, mytí kojeneckých lahví, čištění ovoce, zeleniny, sterilizátor, myčka



VÝŽIVA DĚTÍ A KOJENCŮ

KRMENÍ KOJENCŮ A MALÝCH DĚTÍ

možnosti:

- **krmení z lahvičky**
- **krmení lžičkou**

zásady obecně:

- **kontrola expirace**
- **sterilní kojenecké láhve**
- **savička musí mít malý otvor**
- **hygiena rukou**
- **klid**
- **vhodná poloha**
- **vhodná teplota stravy**
- **po krmení lahvičkou necháme dítě odříhnout**



VÝŽIVA DĚTÍ A KOJENCŮ

POKYNY PRO KRMENÍ DÍTĚTE Z LAHVIČKY

- **před kojením kojence přebalit**
- **umyté ruce**
- **kontrola teploty stravy (hřbet ruky)**
- **kontrola jména dítěte a označení lahvičky**
- **kojenec na klíně v mírně zvýšené poloze, pod bradu bryndáček (děti, které nemohou z lůžka, krmíme vleže, s podloženou hlavou a hrudníkem)**
- **lahvičku drží tak, aby savička i hrdlo byly vyplněné stravou**
- **po nakrmení odečte vypité množství a zapíše do dokumentace**



VÝŽIVA DĚTÍ A KOJENCŮ

POKYNY PRO KRMENÍ VĚTŠÍCH DĚTÍ

<http://img.aktualne.centrum.cz/516/89/5168994-detske-krmeni.jpg>

- **přebalení dítěte**
- **umyté ruce**
- **krmíme na klíně ve zvýšené poloze, sedačka**
- **nádoba s jídlem při ruce ale z dosahu dítěte**
- **nabíráme ne zcela plnou lžičku**
- **počkáme, až dítě jídlo spolkne, potom další dávka**
- **nerozptylujeme hračkami**
- **pěstujeme správné návyky stolování**