



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



ČAPS
Česká asociace
pečovatelské služby

Nejste na to sami – podpůrné skupiny pečujících osob jako součást pečovatelských služeb
Registrační číslo projektu: CZ.03.2.63/0.0/0.0/19_098/0015275

Edukační modul pro neformální pečující:

Výživa seniorů i pečujících osob



PhDr. Tamara Starnovská

ČAPS 2020

www.caps-os.cz

caps@caps-os.cz

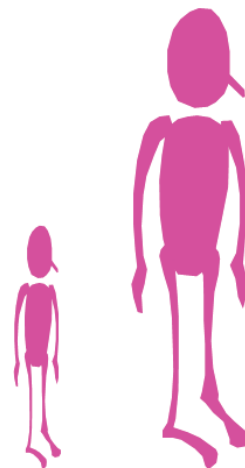
Edukační modul pro neformální pečující:

Výživa seniorů i pečujících osob



Existuje zdravý způsob?

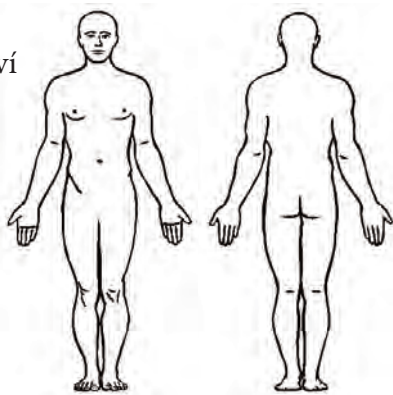
Zdravý způsob stravování je takový, který dodá **potřebnou energii** ve **vyváženém rozdělení** v průběhu celého dne, s **vhodným vzájemným zastoupením** potřebných živin. To vše ve vazbě na **individuální potřeby a životní styl** daného jedince.



Složení lidského těla

Přes obrovská množství spotřebované potraviny:

12 kg bílkovin
7 kg tuku
3 kg nerostných látek
46 kg vody



Energetická a nutriční hodnota

- bílkoviny 17/4
- tuky 38/9
- sacharidy 17/4

kJ/kcal

- voda
- minerální látky
- vitamíny

Výživa zajišťuje dodání všech živin, vitamínů a minerálních látek nezbytných pro existenci organismu.

Proč je tak důležitá správná výživa ?

- pomáhá předcházet nemocem
- „prodlužuje“ život člověka
- ovlivňuje kvalitu života

Výživné látky

- Bílkoviny = B , tuky =T, sacharidy = S dodávají tělu energii = E
-
- Ostatní látky E neposkytují, ale jsou pro organismus nepostradatelné a nenahraditelné (vitamíny, minerální látky, voda).

Nároky na přívod živin

- Sacharidy – $1\text{g} = 4\text{ kcal} = 17\text{ KJ}$
Doporučená denní dávka ve stravě je 50 – 55 % celkového množství E.
- Tuky – $1\text{g} = 9\text{ kcal} = 39\text{ kJ}$
Doporučená denní dávka ve stravě je 30 - 35 % celkového množství E **VE STÁŘÍ VÍCE**
- Bílkoviny – $1\text{g} = 4\text{ kcal} = 17\text{ KJ}$
Doporučená denní dávka ve stravě je 12 – 15 % celkové denní dávky E **VE STÁŘÍ VÍCE**

Zdroje neplnohodnotných bílkovin

- Luštěniny
 - Obiloviny
 - Zelenina, brambory
- Kombinací rostlinných bílkovin lze docílit zlepšení výsledných biologických kvalit.



Bílkoviny

- Tvoří podstatu života.
- Jsou to velké molekuly složené z různého počtu aminokyselin.
- Jsou složeny převážně z prvků: dusíku, uhlíku, kyslíku a vodíku (proto dusíkaté látky).
- Lidský organismus si tvoří bílkoviny vlastní.
- Bílkoviny přijaté v potravě se v trávicím ústrojí rozštěpí na aminokyseliny a z nich se opět skládají bílkoviny těla vlastní.

Která potravin v uvedeném množství obsahuje 20 g B?

- 100 g libového masa
- 625 ml polotučného mléka
- 4 kelímky jogurtu (á 150 g)
- žádná výše uvedená možnost není správná
- všechny výše uvedené možnosti jsou správné

Zdroje plnohodnotných bílkovin

- Maso jatečných zvířat, drůbež, zvěřina, ryby
- Mléko a mléčné výrobky
- Vejce
- Náhradní zdroje bílkovin ?

Nutno zohlednit i obsah ostatních živin – tuky, soli...



Obsah bílkovin v potravinách

Rostlinné zdroje:	Bílkoviny (g/100g)	Tuky (g/100g)
sojové maso	45	2
čočka	26,9	0,9
tofu	16	3
hrášek	6,5	0,5
brokolice	4,4	0,9
Živočišné zdroje:	Bílkoviny (g/100g)	Tuky (g/100g)
tuňák ve vlastní šťávě	24	0,6
krůtí prsa	23,3	0,9
losos	19	14
hovězí zadní	15	10
vepřové libové	14	13
vaječný bílek	11,1	0,2
Mléčné výrobky:	Bílkoviny (g/100g)	Tuky (g/100g)
olomoucké tvarůžky	29,7	0,8
Eidam 30% t.v.s.	24	16
sýr cottage	13	5
bílý jogurt polotučný	5	3,5

Tuky

- Jsou největším zdrojem energie.
- Sloučeniny vyšších mastných kyselin.
- Rozpouštějí vitamíny rozpustné v tucích.
- Dělí se podle původu na tuky rostlinné a tuky živočišné, které obsahují cholesterol.
- Cholesterol plní v organismu důležité funkce, ovšem jeho denní spotřeba nemá přesáhnout 300 mg.

Minerální látky a stopové prvky

- Pokud se rovnováha poruší příjmem jednostranné potravy, nebo přísunem některých minerálních látek - např. medikamentózními preparáty, nebo dlouhodobým pitím těže minerální vody, může dojít v těle k vážným poruchám (např. močové nebo ledvinové kameny).

Sacharidy

- Kryjí 50 – 70 % veškeré energetické potřeby člověka.
- Vyskytují se převážně v rostlinách a jsou tvořeny hlavně z prvků - uhlíku, vodíku a kyslíku (proto starý název – uhlovodany).
- Dělíme je na jednoduché – cukr hroznový, ovocný, mléčný, řepný, sladový.
- Složené - škrob, glykogen, vláknina (30-35 g/den, pektinové látky).

Vitamíny

- Jsou to organické látky, nedodávají tělu žádnou E, ale jsou nezbytné pro téměř všechny životní funkce.
- Tělo si je nedovede samo vytvořit, proto je musíme přijímat v potravě.
- Při nesprávné skladbě stravy může dojít k nedostatku některých vitamínů, což se může projevit různými poruchami.
- Také dlouhodobé užívání polyvitaminových přípravků, může mít vedlejší škodlivé účinky.

Minerální látky a stopové prvky

- Nejsou zdrojem E, organismus je nedovede vytvořit, nelze je ničím nahradit.
- Základem pro stavbu kostí, zubů, tkání.
- Udržují osmotický tlak, pH krevní plazmy a mnohé upevňují imunitní systém.
- Ve správně vyvážené stravě existuje i rovnováha mezi minerálními látkami a hlavně stopovými prvky.

Voda a vodní rovnováha

- Voda také nepatří mezi živiny, její přívod je nezbytně nutný a její význam ve výživě značný.
- Potřebná denní dávka tekutin je cca 2,5 litru.
- Tekutiny přijaté a vyloučené (močí, stolicí, potem a dechem) mají být v rovnováze.
- Jednoduché hodnocení – barva moči.



Doporučené změny ve spotřebě potravin

- **Zvýšení spotřeby výrobků z obilnin** s vyšším podílem složek celého zrna – tzv. **celozrnné pečivo**.
- **Výrazné zvýšení spotřeby rybiho masa.**
- **Snížení spotřeby živočišných potravin s vysokým obsahem tuku** – tučná masa, tučné mléko a ml. výrobky, uzeniny, lahůdkářské a cukrářské výrobky.

Doporučení ve změně kuchyňské úpravy

- Je třeba se zaměřit na snížení ztrát vitamínů a jiných ochranných látek – šetrné a rychlé zpracování.
- Preferovat vaření (v páře) a dušení a tím zamezit tvorbě škodlivin při smažení na tuku; pečení a grilování-změny v bílkovinách masa.
- Důležitá je volba tuku k přípravě jídla.

Doporučení ve změně kuchyňské úpravy

- Zachování podílu syrové stravy – zelenina a ovoce.
- Zvýšení spotřeby zeleninový salátů s olivovým či řepkovým olejem.
- Rozšíření sortimentu zeleninových a luštěninových jídel.
- Nedostatek některých výživových faktorů doplňovat obohacenými potravinami.

Správný stravovací a pitný režim

- 5 denních dávek; pauza mezi jednotlivými jídly max. 3 hod.
- 1,5 – 2 litry tekutin; vhodný výběr nápojů, přednostně bez cukru, nejlépe s přírodní ovocnou složkou.
- Alkoholické nápoje konzumovat umírněně, nepřekročit 20 g alkoholu na den = 200 ml vína, nebo 0,5 l piva, 50 ml lihoviny.
- Při sestavování jídelníčku je třeba věnovat pozornost výběru potravin, technologické přípravě i četnosti konzumace.

Tělesná hmotnost (kg), výdej kcal/h

rychlost chůze	50	56	62	68	74	80	86	92	98
4 km/hod do převýšení 5%	184	206	228	250	272	294	316	340	362
4 km/hod kopcovitý terén	226	252	280	306	334	360	388	414	442
6 km/hod do převýšení 5%	334	374	414	454	494	534	574	614	654
6 km/hod kopcovitý terén	398	444	492	540	588	636	682	730	778

Některé aktivity a jejich energetická náročnost – RNDr. Suchánek, IKEM

Aktivita kcal/minutu	Tělesná hmotnost a kcal spálené za minutu				
	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg
Práce na PC	1,2	1,1	1,6	1,8	2
Péče o dítě 20 kg	2,5	3	3,5	4	4,5
Leštění oken	3	3,7	4,2	4,9	5,5
Uklízení	3,1	3,8	4,3	5	5,6
Umývání podlahy mopem	3,1	3,8	4,3	5	5,6
Utírání prachu intenzivní	3,3	4	4,5	5,2	5,8
Luxování	3,3	4	4,5	5,2	5,8
Praní v ruce	3,4	4,1	4,6	5,3	5,9
Umývání oken	3,5	4,2	4,7	5,4	6
Luxování intenzivní	3,6	4,2	4,9	5,5	6,2
Umývání podlahy intenzivní	3,8	4,5	5,1	5,9	6,5
Umývání podlahy v kleče	4,7	5,2	5,6	6,3	6,8
Stěhování nábytku	7,4	8,8	10,3	11,8	13,3

Trávení a vstřebávání

- rozložit
- vstřebat
- složit
- využít
- uložit do rezervy



BRISTOLská škála tvaru stolice



Složení těla v závislosti na věku úbytek svalové tkáně, přírůstek tukové složky

věk (roky)	hmotnost (kg)	tělesný tuk (kg)	svalová hmota (kg)	ostatní složky (kg)
20-29	80	15	24	37
40-49	81	19	20	38
60-69	79	23	17	37
70-79	80	24	13	38

Z článku: D.Hrnčiariková, B.Jurášková, P. Krener,
Z.Zadáč: Antropometrická vyšetření a měření
svalové síly u geriatrických pacientů. Čes.Ger.Rev.,
2007; 5(2): 96-101

	Celková hmotnost	Rezerva
Sacharidy (kg)	0,5 – 1	několik hodin
Lipidy (kg)	9 – 10	6 – 7 týdnů
Proteiny (kg)	11 – 12	6 – 7 týdnů
Voda (kg)	40	4 dny
Na ⁺ (mEq)	2 600	2 – 3 dny
K ⁺ (mEq)	3 500	1 – 2 dny
Ca ²⁺ (g)	1 500	10 – 20 dnů
Železo (mg)	4 000	4 – 5 měsíců
Vitamin A (mg)	151 000	1 – 2 roky
Vitamin B1 (mg)	25	2 – 3 měsíce
Vitamin B12 (mg)	5	2 – 5 roků

Rozdíly v potřebě živin

potřeby seniorů se liší od potřeb osob v produktivním věku v několika oblastech:

Množství živin, vitaminů a minerálních látek ve stravě by mělo být přizpůsobeno vyšší potřebě, horšímu vstřebávání a horšímu využití.

V menším množství více kvality!

Příčiny

snížené chuťové a čichové vnímání (až u 80 % seniorů) a atrofie chuťových pohárků vedou ke snížení chuti k jídlu,
snížený pocit žízně a snížená potřeba pít vede k dehydrataci a snížení chuti k jídlu,
často značná konzumace léků vede ke snížení chuti k jídlu,
problémy s chrupem, ústní sliznicí a s polykáním vedou ke snížení chuti k jídlu,
suchost v ústech, choroby dásní či umělý chrup vyvolávají potíže s konzumací jídel,
zhoršená pohyblivost a zhoršený zrak vedou ke snížené schopnosti nákupu i přípravy pokrmů,

Příčiny

- zhoršení duševních funkcí, například zapomnětlivost, vede k vynechávání denních jídel a omezení pití,
- stárnutí vnitřních orgánů zhoršuje vstřebávání živin ze stravy a snižuje jejich využití,
- omezené finanční prostředky, osamělost, sociální izolace vedou k nevhodné výživě,
- nezájem, apatie, lhostejnost vede k jednostranné výživě, převážně s vyšším obsahem sacharidů.

Následky

V důsledku nevhodného stravování může u seniorů docházet ke zhoršování zdravotního stavu:

- k poruchám imunity,
- k úbytku svalů, a tím k narušení schopnosti sebepéče či snížení hybnosti.

Špatný zdravotní stav zase negativně ovlivňuje výživu, v jeho důsledku může u seniorů docházet ke snižování chuti k jídlu až k nechutenství.

Neschopnost přípravy stravy vede často ke stravě jednostranné a nevyvážené.

Vlivem poruch trávení a vstřebávání živin se často vyskytují průjemy a zácpa.

Na co se zaměřit?

Složení stravy

- Strava by měla být pravidelná, rozvržení jídel se řídí potřebami klienta.
- Měla by být chutná a lákavá na pohled, aby podporovala chuť k jídlu, která bývá často snížena.
- Příliš se neomezuje výběr pokrmů a surovin.
- Důležitou roli hraje i kultura stolování (společnost, prostředí, dobře větraná místnost).

Příklady prostírání

Na co se zaměřit?

Složení stravy

- Ve stravě seniorů je třeba mnohdy počítat i s úpravou konzistence stravy – převedení do kašovitě formy (mleté maso, bramborová kaše místo brambor apod.).
- Strava vždy musí respektovat aktuální zdravotní stav.

VELIKOST PORCE?

- 1 porce masa s omáčkou = 300 ml
- 1 porce s přílohou = 600 ml
- Celodenní strava (3+2) = 2400 – 3000 ml

Na co se zaměřit?

Bílkoviny

- Množství bílkovin není možné snižovat, protože jejich využití je s přibývajícím věkem nižší.
- Zvýšená nemocnost v tomto stádiu života navíc klade zvýšené nároky na příjem bílkovin.
- Ve stravě je třeba dbát jednak na jejich dostatečný příjem, a jednak na jejich kvalitu.
- V této věkové kategorii proto výrazně měníme obvyklý poměr zastoupení živočišných a rostlinných bílkovin ve prospěch živočišných.
- Tepelnou úpravou je třeba upravit jejich stravitelnost, která by měla být co nejsnadnější. Nejhuře stravitelná jsou jídla připravovaná smažením, výhodnější je úprava, co možná nejjednodušší – dušení, vaření.

Vyznačte pořadí podle významu pro úhradu bílkovin u klienta seniora



Klienti částečně imobilní

Skutečná konzumace stravy (klienti částečně imobilní)

Zařízení	Počet klientů	z toho nedojídá	Velikost konzumované porce (u klientů, kteří nedojídají)
A	18	18	18 = ¾ porce
B	9	8	1 = ¼ porce, 1 = ½ porce, 6 = ¾ porce
C	2	2	2 = ¾ porce
D	40	12	12 = ¾ porce
E	6	4	4 = ¾ porce

Je třeba doplňovat ¼ - ½ porce = cca 500 kcal, 20g B,

JAK A ČÍM??

Na co se zaměřit?

Vitaminy

- Častý nedostatek vitaminů je způsoben jejich zhoršeným vstřebáváním, současně je ale jejich potřeba často zvýšena.
- Je důležité jejich množství ve stravě lehce zvyšovat.
- Důležitý je zejména příjem antioxidantů (vitaminy E, C, beta-karoten).
- Častý je deficit kyseliny listové, vitaminů D a B12.
- Dostatečné množství většiny těchto látek zajistí v běžné stravě pouze pravidelná konzumace ovoce a zeleniny, což může být problém při nekvalitním chrupe či zažívacích obtížích.

Na co se zaměřit?

Tekutiny

- U seniorů se velice často setkáváme s dehydratací, je problémem více než 10 % seniorů, čtvrtiny osob s poruchou hybnosti, přičemž ztráta 20 % tekutin může být smrtelná.
- S vyšším věkem se ztrácí pocit žízně.
- Důležité je pravidelné popíjení nápojů v průběhu celého dne, příjem tekutin by se měl pohybovat okolo 2l.
- Nejvhodnější jsou stolní vody kombinované s minerálními, ovocné a bylinné čaje (s přihlédnutím na účinek jednotlivých bylinek), přírodní ovocné šťávy a ředěné 100% džusy.

Dehydratace - rozdělení, příznaky

Hlavní příznaky:

- bolest hlavy,
- suchá kůže a rtů,
- sucho v ústech a suchý jazyk s hustou slin,
- křeče v rukou a nohou,
- zapadlé oči, suché s málo nebo žádnými slzami, když pláče,
- snížený pocení,
- zvýšení tělesné teploty,
- zrychlený tep,
- únava nebo slabost,
- nevolnost a zvracení.

Potřeba tekutin u seniorů

Obecná potřeba tekutin u seniorů = 30 ml/kg/den

S narůstajícím věkem se snižuje pocit žízně, ale nikoli potřeba!

→ nízký přísun tekutin,

→ vysoké riziko dehydratace!

!!!! Dehydrataci dále prohlubují tyto faktory:

- nízká vlhkost pokojů (optimální alespoň 50% vlhkosti v místnosti),
- způsob dýchání s otevřenými ústy,
- zvracení, průjem,
- zvýšená teplota,

Zvýšená potřeba tekutin u seniorů = 30 ml/kg/den + ztráty!!!

Hmotnost osoby	Denní potřeba Tekutin (30ml/kg)
60 kg	1,8 l
70 kg	2,1 l
80 kg	2,4 l
90 kg	2,7 l
100 kg	3 l

Informace na obalech potravin

Nutriční údaje:

- usnadňují výběr výrobků:
- umožňují sledovat příjem energie, živin i dalších látek
- pomáhají sestavit vyvážený jídelníček

Nutriční značení GDA:

- jednoduchá orientace v nutričních údajích
- širší soubor zveřejňovaných informací než obvykle
- srozumitelná informace o podílu jedné porce dané potraviny z doporučeného denního množství energie, živin a dalších látek
- kontrola nad sledovanými složkami potravin
- (např. sůl, nasycené mastné kyseliny)

Orientace ve značení potravin a jejím významu pro správnou skladbu stravování

Značení GDA

- Guidance Daily Amount = denní doporučené množství
- jednotná a vzájemně porovnatelná podoba informací
- na evropském trhu od roku 2006
- zavedené Konfederací potravinářského a nápojového průmyslu EU (CIAA)
- u nás zastřešované Potravinářskou komorou ČR

GDA energie:

- pro potřebu značení GDA = 2 000 kcal:
 - hodnota odpovídající pro zdravou ženu s průměrnou tělesnou hmotností a střední fyzickou aktivitou
- obecně = individuální:
 - v závislosti na věku, hmotnosti, výšce, pohlaví a úrovni fyzické aktivity

Informace na obalech potravin

Celá řada povinných informací, např.:

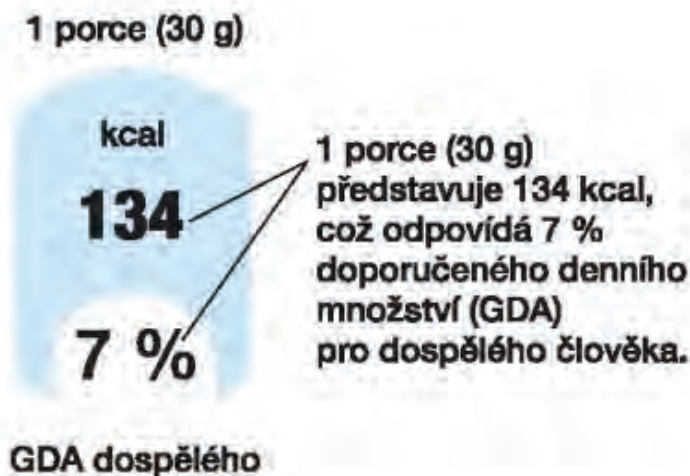
- množství
- datum minimální trvanlivosti
- způsob použití
- složení (sestupně podle množství jednotlivých složek)
- upozornění na možný obsah alergenu

Nejdůležitější informace

- pro spotřebitele:
- minimální trvanlivost
- údaje o složení
- obsah energie
- nutriční hodnoty



Přední strana



Značení GDA

Přední strana obalu:

ikona (nutriční bublina) s
informací

- o množství energie



Zadní strana obalu:

- pěťice ikon a/nebo přehledná tabulka
- s informacemi o množství základních
- živin a dalších látek:
 - bílkoviny
 - sacharidy, cukry
 - tuky, nasycené
 - masné kyselny
 - sodík, sůl
 - příp. vláknina, vitamíny a minerální látky

Täpeltük / Prämium / Prämium obastus / Maitlaine veve / Uždevietība / Tomaatlaine teave:	100 g	18 g	GDA*
Enerģija / Enerģētiskā nodotība / Energija / Energijsaturs:	1733 kcal / 415 kcal	75 kcal / 32 kcal	4%
Proteīns / Bieļviens / Bieļviens / Proteīns / Proteīnsaturs:	1.6 g	0.3 g	1%
Šķīdināmais / Šķīdināmais / šķīdināmais / šķīdināmais / šķīdināmais / šķīdināmais:	77.0 g	13.80 g	5%
Ķīmiskais / Ķīmiskais / ķīmiskais / ķīmiskais / ķīmiskais / ķīmiskais:	56.1 g	10.5 g	2%
Ķīmiskais / Ķīmiskais / ķīmiskais / ķīmiskais / ķīmiskais / ķīmiskais:	12.4 g	2.2 g	1%
Ķīmiskais / Ķīmiskais / ķīmiskais / ķīmiskais / ķīmiskais / ķīmiskais:	0.22 g	0.04 g	2%
Ķīmiskais / Ķīmiskais / ķīmiskais / ķīmiskais / ķīmiskais / ķīmiskais:	3.9 g	0.5 g	2%

	na 100 g	na porci (30 g)	% GDA
Energie	446 kcal / 1 859 kJ	134 kcal / 559 kJ	7
Bílkoviny	7,2 g	2,2 g	4
Sacharidy	38,4 g	11,5 g	4
z toho cukry	33,1 g	9,9 g	11
Tuky	29,3 g	8,8 g	13
z toho nasycené mastné kyseliny	18,8 g	5,6 g	28
Vláknina	1,7 g	0,5 g	2
Sodík	0,09 g	0,027 g	1

Test jedlé soli 2018, 27.9.2018, Autor: dTest

Organizace dTest nechala otestovat 19 vzorků různých druhů soli.

Skutečně různé druhy soli jinak soli? Porovnání 19 vzorků kamenné, mořské a himálajské soli ukázalo, že chemický základ je ve všech případech stejný.

- cena se může lišit až třicetkrát
- své místo ve výběru měly soli jemně mleté, hrubozrnné, bílé i růžové,
- chemické analýzy zjišťovaly, kolik sůl obsahuje chloridu sodného, vápníku, draslíku, železa, jódu, mědi a těžkých kovů kadmia a olova a obsah nerozpustných příměsí,
- ochutnávka hodnotila, zda se mezi sebou jednotlivé druhy soli liší intenzitou slané chuti a tvrdosti krystalů.

Nejvíce se z řady vymykala sůl himálajská a to nejen z důvodu růžové barvy krystalů, ale i občasným výskytem cizích příchutí.

Nepříjemně překvapila množství zavádějících tvrzení o přírodním původu nebo vlivu na organismus.

Něco takového předpisy nedovolují.

Vhodná volba - vyberte

- Jogurt nízkotučný
- Jogurt smetanový
- Ochucená zakysaná smetana
- Točený salám
- Párek drůbeží
- Šunkový salám

KOMPENZAČNÍ POMŮCKY A OPTIMALIZACE LOKOMOCE SENIORA PŘI STRAVOVÁNÍ



kolik skutečně sní?

- jak může jíst?
- jak se to projeví v dalším stravování?
- potřebuje pomoc při jídle?
- jakou? – úpravou jídla, doplněním jídla

Kompenzace motorických problémů

- Protiskluzné podložky.
- Speciální talíře (včetně vyhřívaných).
- Speciální příbory.
- Polohování klienta s podložením.



ZPŮSOBY ŘEŠENÍ STRAVOVÁNÍ SENIORŮ V RŮZNÝCH SITUACÍCH

Specifické potřeby výživy ve stáří

- Menší porce
- Bohaté na živiny
- Dobře konzumovatelné
- Jakékoliv výpadky ve stravování ihned doplňovat
- Stále k dispozici nápoje – potřeba pobízet

Základem je jíst!

- Zapomeňte na vlastní „zdravé“ stravování!
- Smetanové mléčné výrobky jsou vhodné!
- Maso denně je správně!
- Když maso nechutná, doplňte tvrdé sýry a vejce!
- Když nesní celou porci doplňte vhodný kompletní výživný nápoj (samostatné letáčky).

Identifikace nedostatku

- Informace o identifikaci nedostatečného stravování – velikost porce a její části
- (vynechá maso, sní polovinu všeho,...).

Minerální látky a stopové prvky

- Pokud se rovnováha poruší příjmem jednostranné potravy, nebo přísunem některých minerálních látek - např. medikamentózními preparáty, nebo dlouhodobým pitím těžce minerální vody, může dojít v těle k vážným poruchám (např. močové nebo ledvinové kameny).

Klienti imobilní

Specifika (rizika) skupiny		Nutná opatření
• neschopnost se najíst	→	• malé porce, ale výživné
• riziko vzniku dekubitů	→	• zajistit dostatek bílkovin
• problém s příjmem tekutin	→	• zabezpečit pitný režim
• nechutenství	→	• estetická a chuťově atraktivní strava

Klienti částečně mobilní

Specifika (rizika) skupiny		Nutná opatření
• energetický výdej	→	• zajistit dostatek energie
• riziko vzniku dekubitů	→	• zajistit dostatek bílkovin



větší frekvence než 3 jídla denně

Klienti s poruchou polykání

- Identifikace poruchy dotazníkem, vyšetřením.
- Adekvátní postup stanoví logoped společně s nácvikem konzumace.
- Mechanická úprava stravy dle schopností a potřeb klienta – nezbytné technické vybavení při přípravě stravy.
- Zahušťování tekutin a potravy!
- Doplnění přípravky kompletní výživy **v krémové formě!**

Kombinovaný příjem živin

- Základem je strava běžná – malý objem, nutričně bohatý.
- Dalším doplněním je forma sippingu či krému s garantovaným obsahem živin v potřebném poměru.
- Následuje doplnění modulové formy živin (energie).
- Pokud není stále příjem živin dostatečný je třeba volit formy enterální výživy do sondy – standardem je PEG.

Klíčové požadavky

- Potřebné množství!
- Ve vhodné a konzumovatelné formě!
- Vstřebatelné v organismu!
- Využitelné a efektivní!

Kombinace HMB-Ca, vit D, bílkoviny



Řešení individuálních intolerancí

- Individualizace stravování časem i skladbou.
- Vždy nutné zajistit potřebnou skladbu živin a množství energie.

CHYBNĚ:

- Záměna šunky za džem.
- Jídlo bez masa.
- Vynechání jídla.

Hygienická pravidla

- Odolnost člověka.
- Rizika stravování.
- Nákup a výběr potravin a jídel.
- Popisy na výrobcích.
- Záruční lhůty a AKCE.



Hygienická pravidla

- Uchovávání.
- Příprava pokrmů.
- Uskladnění uvařených pokrmů.
- Lednice a mrazničky.
- Sklepy, spíže, komory.
- Čistící nástroje a pomůcky.
- Opakovaně užívané kuchyňské přístroje a nádoby.

Hygienická pravidla

Zpracování potravin na pokrmy:

- manipulace s potravinami a během přípravy pokrmů
- dostatečně dlouhé tepelné zpracování.

Termosky



Odlišnosti dietního stravování ve výběru surovin

Změna sortimentu používaných surovin (omezení i rozšíření)

- Omezení surovin
 1. poškozující (například dráždivé při zánětu),
 2. vyvolávající potíže (například tučná potravin a žlučnickový záchvat)
 3. dlouhodobě poškozující zdravotní stav (lepek při celiakii, rychle využitelné sacharidy a tuky při cukrovce).
- Doplnění potravin
 1. prospěšné živiny (například sýry)
 2. obohacené o výhodné látky (například vlákninu)
 3. potraviny umožňující získat v malém množství významné výživné hodnoty (smetanový sýr).

Odlišnosti dietního stravování v přípravě pokrmů

Změny v přípravě jídel

- změny v technologických postupech
 1. vyloučení úpravy jídel, při které vznikají dráždivé látky (smažení, grilování),
 2. takové, při nichž se výsledný pokrm stává hůře stravitelným (uzení),
 3. hůře kousatelným (zapékání se vznikem kůrek)
 4. příprava jídel v rozmělněné verzi – například v kašovitě či krémové konzistenci.
 5. kombinace

Nejčastější diety a jejich zásady

diabetes II. typu

- pravidla
- rizika
- technologie přípravy pokrmů
- způsob stravování

dieta šetrící

- omezení až vyloučení některých technologických postupů
- vzájemné kombinace

Nejčastější diety a jejich zásady

pooperační diety

diety při onemocnění střeva

- dva póly diety – u některých onemocnění je třeba ve stravě pravidelně doplňovat vlákninu,
- u jiných je zase nutné zdroje vlákniny naprosto omezit

speciální dieta bezlepková

Komunikace s rodinnými příslušníky

- Včasné informace.
- Objektivní fakta.
- Identifikované problémy.
- Návrhy na řešení = nejlépe podložené informačními materiály.
- Opakované informace.

Materiál k akreditovanému kurzu: Spolupráce s rodinou v oblasti péče o seniora v domácnosti – výživa seniorů i pečujících osob

Zhodnocení rizika nedostatečné výživy

Celkový stav klienta

Zhoršení udržovaných kontaktů (nechce už mluvit s přítelkyní, sousedkou, pečovatelkou, tak jako dosud), zhoršování paměti, myšlení = jsou jedním z důsledků podvýživy ve stáří. Podvýživa vede ke zhoršení nejen fyzického, ale i duševního stavu a tím výrazně snižuje kvalitu života. **POTŘEBUJE DOPLNIT 1-2 VÝROBKY KOMPLETNÍ VÝŽIVY, POPÍJENÉ MIMO JÍDLO, BĚHEM DNE.**

Akutní onemocnění – rýma, kašel, teplota, průjem způsobí zhoršení chuti k jídlu až nechutenství, a proto vyžadují doplnění chybějící stravy. **NEČEKEJTE A DOPLŇTE VÝROBKY KOMPLETNÍ VÝŽIVY (ve formě tekuté nebo krémové) MÍSTO NEJEZENÉHO JÍDLA, NEBO K TOMU, CO JE KLIENT SCHOPEN SNÍST, POTŘEBUJE DOPLNIT 2-3. VÝROBKY LZE POPÍJET I PRŮBĚŽNĚ BĚHEM CELÉHO DNE.**

Chronická onemocnění – například srdeční, plicní – mají vyšší nároky na množství živin a energie ve stravě. Současně jsou často provázeny nedostatečnou chutí k jídlu. **POKUD KLIENT NESNÍ PRAVIDELNĚ 1,5-2 PORCE JÍDLA, POTŘEBUJE DOPLNIT 1-2 VÝROBKY KOMPLETNÍ VÝŽIVY, POPÍJENÉ MIMO JÍDLO, BĚHEM DNE.**

Klient hubne, ztrácí sílu – oblečení je mu volné, nechce vstát a přejít ke stolu, neunes větší hrnek či nádobu s pitím. Nechce si jídlo podat, či vyndat. **MÍSTO NEJEZENÉHO JÍDLA, NEBO K TOMU, CO JE KLIENT SCHOPEN SNÍST, POTŘEBUJE DOPLNIT 2-3 VÝROBKY KOMPLETNÍ VÝŽIVY. VÝROBKY LZE POPÍJET I PRŮBĚŽNĚ BĚHEM CELÉHO DNE.**

Klient má hodně léků a nechce k nim už jíst. **MÍSTO NEJEZENÉHO JÍDLA, NEBO K TOMU, CO JE KLIENT SCHOPEN SNÍST, POTŘEBUJE DOPLNIT 2-3 VÝROBKY KOMPLETNÍ VÝŽIVY. VÝROBKY LZE POPÍJET I PRŮBĚŽNĚ BĚHEM CELÉHO DNE.**

Dostupnost stravy

V domácnosti klienta nejsou k dispozici žádné potraviny a nápoje, nebo jen ve formě, která není pro klienta dostupná (například jen konzervy, mražené polotovary, suché luštěniny, těstoviny). **ZAJISTĚTE NÁKUP VHODNÉHO SORTIMENTU POTRAVIN, PŘÍPADNĚ PŘÍPRAVU STRAVY.**

Pro klienta není strava dostupná – nemůže si pro ni dojet, nemůže si ji podat, nevidí ji. **ZAJISTĚTE NÁKUP, PŘÍPRAVU A PODÁNÍ STRAVY. DOMLUVTE S KLIENTEM MÍSTO, KDE BUDE MÍT NÁPOJE A VÝROBKY KOMPLETNÍ STRAVY TRVALE PŘÍSTUPNÉ, ABY JE MOHL PRŮBĚŽNĚ KONZUMOVAT.**

Finanční situace neumožňuje zajištění stravy a potravin v potřebném množství. **INFORMUJTE RODINU ČI SVÉ NADŘÍZENÉ (ZAJIŠTĚNÍ SOCIÁLNÍ).**

Stravovací zvyklosti

Klient jí běžně 3 a více denních jídel +++

Klient jí běžně méně než 3 denní jídla – **ZA KAŽDÉ CHYBĚJÍCÍ JÍDLO POTŘEBUJE DOPLNIT 1 VÝROBEK KOMPLETNÍ STRAVY.**

Co **NEJÍ** denně?

Maso, jogurty (včetně zakysaných mléčných nápojů), tvrdý sýr (včetně strouhaného) **KAŽDÝ DEN, KDY JE**

NEJÍ, POTŘEBUJE DOPLNIT 2 VÝROBKY KOMPLETNÍ STRAVY.

Ovoce (včetně 100% džusu, zelenina) KAŽDÝ DEN, KDY JE NEJÍ, POTŘEBUJE DOPLNIT 1 VÝROBEK KOMPLETNÍ STRAVY

Velikost porce sněženého jídla je?

ve velikosti ruky a větší +++,

ve velikosti dlaně – POTŘEBUJE DOPLNIT 2 VÝROBKY KOMPLETNÍ STRAVY DENNĚ

menší než dlaň – POTŘEBUJE DOPLNIT 3 VÝROBKY KOMPLETNÍ STRAVY DENNĚ

Informace o stravování klienta nelze získat – INFORMUJTE RODINU O POTŘEBĚ ZAJIŠTĚNÍ VÝŽIVY A JEJÍHO RYCHLÉHO ŘEŠENÍ (vhodné, aby sledovali 1-2 dny příjem stravy a pak s výsledkem kontaktovali nutričního terapeuta a praktického lékaře)

Dodržovaná dietní omezení

dietní omezení mohou vést k nedostatečnému příjmu energie i živin

diabetická strava/dieta POTŘEBUJE DOPLNIT 1-2 VÝROBKY KOMPLETNÍ STRAVY DENNĚ

strava/dieta s omezením tuků POTŘEBUJE DOPLNIT 2 VÝROBKY KOMPLETNÍ STRAVY DENNĚ

strava s omezením laktózy/bez mléčná/bez mléčných výrobků POTŘEBUJE DOPLNIT 2-3 VÝROBKY KOMPLETNÍ STRAVY DENNĚ (doporučené výrobky neobsahují laktózu)

Změna charakteru stravy

Nesní/nepokouše/nepolkne běžně upravenou stravu a potřebuje tekutou nebo kašovitou formu POTŘEBUJE DOPLNIT 2-3 VÝROBKY KOMPLETNÍ STRAVY DENNĚ (**přednostně v krémové formě**)

Má odpor k některým potravinám či jídlům (maso, tučná jídla, mléčné výrobky) POTŘEBUJE DOPLNIT 1-2 VÝROBKY KOMPLETNÍ STRAVY DENNĚ

Pití

Napije se před jídlem, pije během jídla a průběžně během dne, vypije za den 2 litry tekutin a více +++

Pije během dne (mimo jídla) a vypije za den 2 litry tekutin a více, MOTIVUJTE K TOMU, ABY SE NAPIL PŘED JÍDLEM ALESPŮŇ 2 dcl (vhodné jsou nápoje s nahořklou a nakyslou chutí, například nízko stupňové/nealkoholické pivo, voda s citronovou či grepovou šťávou), BĚHEM JÍDLA PAK ALESPŮŇ 3 dcl.

Pije před jídlem a během jídla, jinak nepije a vypije za den 1,5 – 2 litry tekutin – MOTIVUJTE K TOMU, ABY BĚHEM DNE VYPIL ALESPŮŇ O 3 dcl více, DISKUTUJTE O TOM, CO PIJE A CO MU CHUTNÁ, ZDA BY NEZKUSIL DALŠÍ NÁPOJE (vhodné jsou například středně mineralizované vody = Mattoni a Korunní).

Nepije před jídlem a během jídla, pije během dne a vypije za den do 1,5litru tekutin – MOTIVUJTE K TOMU, ABY SE NAPIL PŘED JÍDLEM ALESPŮŇ 2 dcl (vhodné jsou nápoje s nahořklou a nakyslou chutí, například nízko stupňové/nealkoholické pivo, voda s citronovou či grepovou šťávou), BĚHEM JÍDLA PAK ALESPŮŇ 3 dcl. POTŘEBUJE DOPLNIT 2 KS KOMPLETNÍ **tekuté** VÝŽIVY (pro nedostatečný příjem tekutin ztrácí chuť k jídlu)

Vypije za den méně než 1,5 litru tekutin MOTIVUJTE K TOMU, ABY PIL PŘED JÍDLEM ALESPŮŇ 2 dcl (vhodné jsou nápoje s nahořklou a nakyslou chutí, například nízko stupňové/nealkoholické pivo, voda s citronovou či grepovou šťávou), BĚHEM JÍDLA TAK ALESPŮŇ 3 dcl A PRŮBĚŽNĚ BĚHEM DNE. Takto nízký příjem tekutin zhoršuje mozkové funkce, neumožňuje jíst a sněžené využít. NABÍDKA VÍCE DRUHŮ TEKUTIN OBVYKLE POMŮŽE. POKUD PROBLÉM TRVÁ POTŘEBUJE DOPLNIT 3-4 KS KOMPLETNÍ **tekuté** VÝŽIVY.

Doplňková jídla (mlsání)

Klient má k dispozici drobná jídla, která během dne „zobe“:

Sladkosti (čokoláda, čokoládové bonbóny, belgické pralinky) +++

Sladkosti (tvrdé cukrové bonbóny, lízátko, želatinové bonbóny) POTŘEBUJE DOPLNIT 1 KS Ensure Plus Advance

Sušené ovoce, zelenina POTŘEBUJE DOPLNIT 1 KS Ensure Plus Advance

Sušenky slané i sladké POTŘEBUJE DOPLNIT 1 KS Ensure Plus Advance

Kompletní (plnohodnotná) doplňková výživa (je velkou výhodou, pokud má klient k dispozici různé chuťové varianty a může tak svou stravu průběžně doplňovat vším, co v ní není v dostatečné míře obsaženo).

Ensure Plus Fibre

Ensure Plus Advance

Ensure Plus Crème

Jiné

Příklady kompenzačních pomůcek pro stravování

 Půlič tablet - KP120 99 Kč PŘIDAT DO KOŠÍKU ♥ Přidat do oblíbených 📊 Porovnat tento produkt	 Hrnek s pítkem se dvěma víčky 250 ml, zelený - KP121Z 139 Kč 189 Kč PŘIDAT DO KOŠÍKU ♥ Přidat do oblíbených 📊 Porovnat tento produkt	 Bryndák pro dospělé na suchý zip, červený - KP151 325 Kč PŘIDAT DO KOŠÍKU ♥ Přidat do oblíbených 📊 Porovnat tento produkt	 Hrnek pro pití vleže 250 ml - KP123 169 Kč PŘIDAT DO KOŠÍKU ♥ Přidat do oblíbených 📊 Porovnat tento produkt
---	---	---	---

<https://www.modom.cz/kompenazacni-pomucky>

Pohárek na pití 200 ml (2 víčka - čaj, kaše)  Cena: 87,00 Kč	Miska na pití 300 ml s víčkem (J-008)  Cena: 110,90 Kč	Tenura - otvírač sklenic, červený  Cena: 122,00 Kč
--	---	---

<https://www.distrimedpomucky.cz/sebeobsluha-a-obsluha-pacientu>

Tenura - extrémní podložka, 20cm x 20cm, zelená  Cena: 389,00 Kč	Tenura - tácek, průměr 19cm, modrý  Cena: 167,00 Kč	 Držák nápojů ADL 49 Pro upevnění k vozíčku 120 Kč	 Fixační pásek na suchý zip ADL 36 K připevnění k ruce, příslušenství k ADL 5, ADL 6, ADL 41, ADL 48 50 Kč	 Ergonomický multiotvírák ADL 29 Otvírá PET lahve, plechovky, zátky 80 Kč
---	--	---	---	--



Hrnek ergonomický s víčkem
ADL 4

Dvě ergonomická ucha

350 Kč



Hrnek s pitkem ADL 44

Dvě sundávací víčka

80 Kč



Hrnek s výřezem pro nos ADL
3

Ergonomický tvar

60 Kč



Lžice ergonomická
nastavitelná ADL 6

Ergonomická rukojeť, nastavitelný tvar

150 Kč



Lžička ergonomická
nastavitelná ADL 48

Ergonomická rukojeť

130 Kč



Miska s vyvýšeným okrajem
ADL 42

Protiskluzová přísavka

170 Kč



Nůž ergonomický ADL 41

Ergonomická rukojeť

150 Kč



Nůž ergonomický ADL 50

Ergonomická rukojeť

220 Kč



Nůž ergonomický Nelson ADL
9

Ergonomická rukojeť, nůž kombinovaný s
vidličkou

650 Kč



Nůž ergonomický pravoúhlý
ADL 10

Ergonomická rukojeť

620 Kč



Stojánek na vajíčka ADL 43

Plastový s protiskluzovou přísavkou, 2 kusy
v balení

50 Kč



Vidlička ergonomická
nastavitelná ADL 5

Ergonomická rukojeť, nastavitelný tvar

150 Kč



Talíř s vyvýšeným okrajem
ADL 1

Plastový, vyvýšený okraj

190 Kč

<https://www.zdravotnicke-potreby.cz/214-kompenzacni-pomucky/pomucky-k-sebeobsluze/>

 ADL 1 Talíř s vyvýšeným okrajem cena 190 Kč dostupnost SKLADEM	 ADL 42 Miska s vyvýšeným okrajem cena 170 Kč dostupnost SKLADEM	 ADL 62 Dělený talíř s přihrádkami cena 200 Kč dostupnost SKLADEM	 ADL 61 Termomiska s víčkem cena 300 Kč dostupnost SKLADEM
--	---	---	---

 ADL 2 Vyvýšený okraj na talíři	 ADL 43 Stojánek na vajíčka	 ADL 3 Hrnek s výřezem pro nos	 ADL 44 Hrnek s víčkem a pítkem
--	--	--	--

 ADL 5 Nastavitelná vidlička cena 150 Kč dostupnost SKLADEM pojišťovna hradí NEHRAZENO	 ADL 6 Nastavitelná lžice cena 150 Kč dostupnost SKLADEM pojišťovna hradí NEHRAZENO	 ADL 41 Ergonomický nůž cena 150 Kč dostupnost SKLADEM pojišťovna hradí NEHRAZENO	 ADL 48 Nastavitelná lžička cena 130 Kč dostupnost SKLADEM pojišťovna hradí NEHRAZENO
--	---	--	---

 ADL 79 Lžička s vyrovnáváním polohy cena 2 900 Kč dostupnost SKLADEM pojišťovna hradí NEHRAZENO	 ADL 9 Ergonomický nůž s vidličkou cena 650 Kč dostupnost SKLADEM pojišťovna hradí NEHRAZENO	 ADL 10 Ergonomický nůž pravoúhlý cena 620 Kč dostupnost SKLADEM pojišťovna hradí NEHRAZENO	 ADL 50 Ergonomický nůž pravoúhlý cena 220 Kč dostupnost SKLADEM pojišťovna hradí NEHRAZENO
---	---	---	--

			
ADL 31 Elektrický otvůráč konzerv	ADL 30 Stolní otvůrač víček	ADL 33 Ergonomické kuchyňské prkénko	ADL 51 Multifunkční kuchyňské prkénko
cena 1 250 Kč	cena 880 Kč	cena 370 Kč	cena 1 100 Kč
dostupnost SKLADEM	dostupnost SKLADEM	dostupnost SKLADEM	dostupnost SKLADEM
pojišťovna hradí NEHRAZENO	pojišťovna hradí NEHRAZENO	pojišťovna hradí NEHRAZENO	pojišťovna hradí NEHRAZENO

https://www.dmapraha.cz/prodej-kompenzacnich-pomucek_k500/pomucky-pro-sebeobsahu_k125/stravovani_k200



Doporučené doplňky kompletní výživy

Výživa hraje důležitou roli ve všech věkových kategoriích. Správná výživa, tedy výživa odpovídající konkrétním potřebám daného jedince je rozhodující pro celkové zdraví a pohodu.

Nevhodná výživa se podílí na vzniku a rozvoji onemocnění a mnoho onemocnění s sebou nese výživové problémy. S přibývajícím věkem a chronickými onemocněními se tyto problémy dále prohlubují.

Kvalita výživy ve stáří proto ovlivňuje zásadním způsobem celkový stav organismu a větší či déle trvající nedostatky ve výživě přispívají k větší nemocnosti a zhoršení soběstačnosti. Poruchy výživy ve stáří jsou závažným problémem a vyšší věk je proto spojen s častějším výskytem nedostatečné výživy, malnutrice (pojem malnutrice = špatná výživa).

Předcházení nedostatečné výživě, včasná identifikace již vzniklého problému a jeho rychlé řešení zabrání zhoršení funkční výkonnosti, závažným zdravotním komplikacím, zvýšené nemocnosti i úmrtnosti.

Zásadní jsou pro stravování ve vyšším věku zejména dvě klíčové kategorie a to je energie a množství bílkovin. V dlouhodobém stravování jsou nezbytné také dostatečné dávky minerálních látek a vitamínů, bez nichž není možné například ani správné využití bílkovin.

Pro optimální zajištění výživy je třeba zajistit dostatečné množství stravy v pestré skladbě.

Při snížené chuti k jídlu je vhodné před jídlem vždy vyvětrat. Jídlo podávat na oranžovém prostírání, na větších talířích, vhodný je i červený dekor či příbor. Jídlo je důležité vkusně servírovat a pro snížené čichové a chuťové vnímání je vhodné využívat koření. Během delšího jení je vhodné teplé jídlo znovu přehřát.

Nevhodné jsou potraviny a jídla se sníženým obsahem energie. Naopak výhodné jsou potraviny a jídla s vyšším obsahem energie v malém množství (vídeňská káva, smetanová zmrzlina, šlehačka, tučný sýr, smetanové omáčky apod.).

Dostatek tekutin je významný pro tvorbu slin a tím i možnost jídlo sníst. Vhodné je vypít před jídlem alespoň dva dcl nápoje s hořkou, či nakyslou chutí (vhodné je i nízkostupňové či nealkoholické pivo). V průběhu jídla je třeba vypít ještě cca tři dcl tekutin, aby bylo možné jídlo trávit.

Snížené množství jídla, omezení či vyloučení některých potravin či skupin potravin vždy vede k nedostatku některých živin, vitamínů a minerálních látek a tím k nedostatku energie a tím ke špatné výživě. Častá preference pečiva či spíše sladkého jídla vede k nedostatku bílkovin ve stravě a tím i zhoršení zdravotního stavu. V takovém případě je třeba doplnit přípravky kompletní výživy (s vyváženým obsahem všech potřebných živin, energie a dalších nezbytných složek výživy). Vhodné jsou v tekuté formě, které lze popíjet v průběhu dne a tím doplnit potřebné živiny a energii bez zátěže stravou. Pokud je to pro strávnicka vhodné, lze využít i formy krémové, které jsou vhodné například jako svačina.

V případě, že snížená konzumace jídla je ovlivněna obtížemi při žvýkání a polykání, je nezbytné doplnění živin kompletní formou výživy přednostně v krémové konzistenci.

ENSURE PLUS FIBRE – vhodný k doplnění stravy, pokud je třeba doplnit všechny komponenty.

ENSURE PLUS ADVANCE - vhodný k doplnění stravy, pokud je třeba doplnit ZEJMÉNA bílkoviny, pokud dochází ke snížení síly a soběstačnosti, **vždy při a po onemocnění.**

ENSURE PLUS CREME - vhodný k doplnění stravy, pokud je třeba doplnit živiny v krémové konzistenci, při problémech se žvýkáním a polykáním. Je vhodný i pokud je třeba **doplnit svačinu či dezert.**

Pracovní list – neformální pečující, dietní požadavky ve výživě seniorů a jejich řešení

Dietní opatření – omezit červené maso

Co je to červené maso, jak ho v českém stravování připravujeme?

Proč je nezbytné ve stravování seniorů?

Dietní opatření – zvýšit množství vlákniny ve stravě

Co je to vláknina, jaké druhy máme, jaký mají význam?

Proč, jaká a kolik je nezbytné ve stravování seniorů?

Dietní opatření – omezit sůl ve stravě

O kolik či na kolik? Co tím mohu dosáhnout?

Jak to vyřešit ve stravování seniorů?

Dietní opatření – omezit tuk ve stravě

Jaké druhy tuků máme, jaký mají význam?

Proč, kdy a jak je omezit ve stravování seniorů?

Dietní opatření – omezit bílkoviny ve stravě

Jaké druhy bílkovin máme, jaký mají význam?

Proč, kdy a jak je omezit ve stravování seniorů? Pokud vůbec!

Dietní opatření – omezit sacharidy nebo cukry ve stravě

Kdy mluvíme o sacharidech a kdy o cukrech, jaký mají význam?

Proč a které z nich omezit ve stravování seniorů?

Dietní opatření – snížit hmotnost, zhubnout, snížit nadváhu

Kdy mluvíme o nadváze a kdy ji máme snižovat, kdy naopak ne?

Jak tedy tento požadavek řešit?



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



ČAPS
Česká asociace
pečovatelské služby

Nejste na to sami – podpůrné skupiny pečujících osob jako součást pečovatelských služeb
Registrační číslo projektu: CZ.03.2.63/0.0/0.0/19_098/0015275

PhDr. Tamara Starnovská

ČAPS 2020

www.caps-os.cz

caps@caps-os.cz