

Výživová doporučení v praxi teorie vs. realita

Mgr. Aneta Sadílková, nutriční terapeutka

3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze

Sekce nutričních terapeutů ČAS

Obezita
Cukrovka 2. typu
Vysoký krevní tlak
Vysoký cholesterol
Kardiovaskulární onemocnění
Onkologická onemocnění

Způsob stravování hraje v prevenci i léčbě těchto onemocnění významnou roli.



Není to jen o výživě



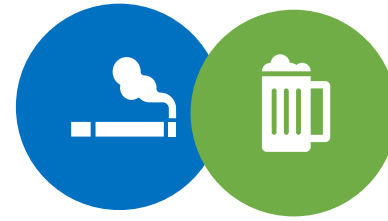
POHYBOVÁ
AKTIVITA



SPÁNKOVÝ
REŽIM



PSYCHICKÝ
STAV



ZLOZVYKY A
ZÁVISLOSTI

- ▶ Nevhodné stravovací návyky často vznikají v důsledku problémů v jiných oblastech
- ▶ Každé civilizační onemocnění včetně obezity je třeba vnímat jako komplexní záležitost
- ▶ Prevence i léčba je komplexní proces

VÝŽIVA

- oblíbené téma, v praxi to však často nefunguje

- Mnoho lidí má pocit, že výživě rozumí
- Mnoho lidí se zajímá o zdravý životní styl a výživu
- Co je ale vlastně správné?
- Jak teorii uvést do praxe?
- Výživový informační chaos
- Černobílé přemýšlení o jídle
- Lidé se často zaměřují na nepodstatné detaily



Černobílé přemýšlení o potravinách a výživě

- Lidé vyhledávají bezlepkové potraviny
- Prvoplánově omezují sacharidové potraviny
- Obávají se konzumace ovoce, protože obsahuje cukr

- „Zdravé“ a „nezdravé“ jídlo
- „Povolené“ a zakázané“ potraviny
- Držím dietu vs. přibírám



Černobílé přemýšlení o potravinách

- „Bílé pečivo zásadně nekupuji!“



Pšeničná mouka, voda/mléko, droždí, tuk, sůl

1 ks (42 g) = 530 kJ, 4 g B, 2 g T, 24 g S, 2 g vlákniny

„Odpoledne jsem měla na něco chuť.“



Složení

- cukr
- vaječný žloutek sušený
- aromata - máslové, ethylvanilin, citrónové
- glukózový sirup
- sójová mouka
- ječný sladový extrakt
- pšeničná mouka
- palmový tuk
 - aroma
 - ztužený rostlinný tuk - palmový, bambucký
 - kakaový prášek se sníženým obsahem tuku
 - cukr
- poleva - hořká, 19%

5 ks (50 g) = 1072 kJ, 4 g B, 13 g T, 30 g S, 2 g vlákniny

Černobílé přemýšlení o potravinách



- „Když chci hubnout, odpoledne nesmím jíst ovoce.“

1 ks (100 g) = 390 kJ, 1 g B, 0 g T, 22 g S, 2 g vlákniny

„K odpolední svačině má být mléčný výrobek.“



5 ks (50 g) = 1072 kJ, 4 g B, 13 g T, 30 g S, 2 g vlákniny



175 g = 954 kJ, 4 g B, 14 g T, 21 g cukru, 0 g vlákniny



400 g = 1300 kJ, 13 g B, 6 g T, 48 g cukru, 0 g vlákniny

Bílé vs. celozrnné pečivo

BÍLÝ ROHLÍK

na 1 ks (42 g)

529 kJ/126 kcal



CELOZRNNÝ ROHLÍK

na 1 ks (42 g)

492 kJ/117 kcal



- Sacharidy: 24 g (z toho cukry 0 g)
- Bílkoviny: 4 g
- Tuky: 2 g
- **Vláknina: 2 g**



100 g zeleniny = 2 g vlákniny

- Sacharidy: 23 g (z toho cukry 0 g)
- Bílkoviny: 4 g
- Tuky: 1 g
- **Vláknina: 4 g**

Rýže vs. houskový knedlík

VAŘENÁ RÝŽE

(180 g)

950 kJ/226 kcal



- Sacharidy: 50 g
- Bílkoviny: 5 g
- Tuky: 0,5 g
- Vláknina: 0,8 g

HOUSKOVÝ KNEDLÍK

(120 g)

1070 kJ/255 kcal



- Sacharidy: 50 g
- Bílkoviny: 8 g
- Tuky: 2 g
- Vláknina: 2 g

Klasickou bílou rýží nelze považovat na lepší přílohu než brambory, těstoviny, houskový knedlík.

Možností, jak ovlivnit stravování populace, je více

- V rámci školní docházky
- Prostřednictvím zdravotníků – lékařů, zdravotních sester, nutričních terapeutů, fyzioterapeutů..
- V rámci různých kampaní
- Prostřednictvím médií
- Legislativně – údaje na zadní straně obalu (výživové údaje, složení)
- Jakákoli snaha má smysl, i když reálný dopad každé z nich je malý

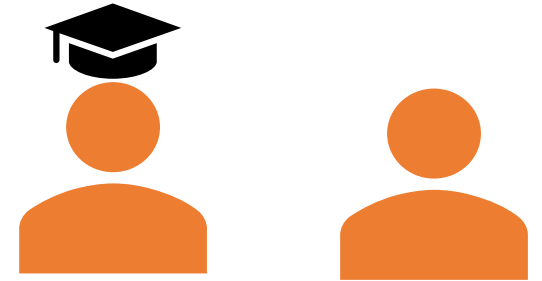


Ovlivňování populace skrze nutriční terapeutky



Zdroj obrázku: MZe, www.viscojis.cz

Role nutričního terapeuta



- Nutriční terapeut je zdravotník (POZOR na záměnu s *výživovým poradcem*)
- Má vzdělání v oblasti výživy člověka (preventivní i léčebné)
- Může hrát významnou roli v ovlivňování způsobu stravování člověka
- Jeho rolí je vysvětlovat principy vyvážené racionální stravy tak, aby byl jedinec schopen aplikovat je ve svém každodenním životě, tedy už při výběru či nákupu potravin – tedy aby rozuměl údajům na obale potravin

Role nutričního terapeuta



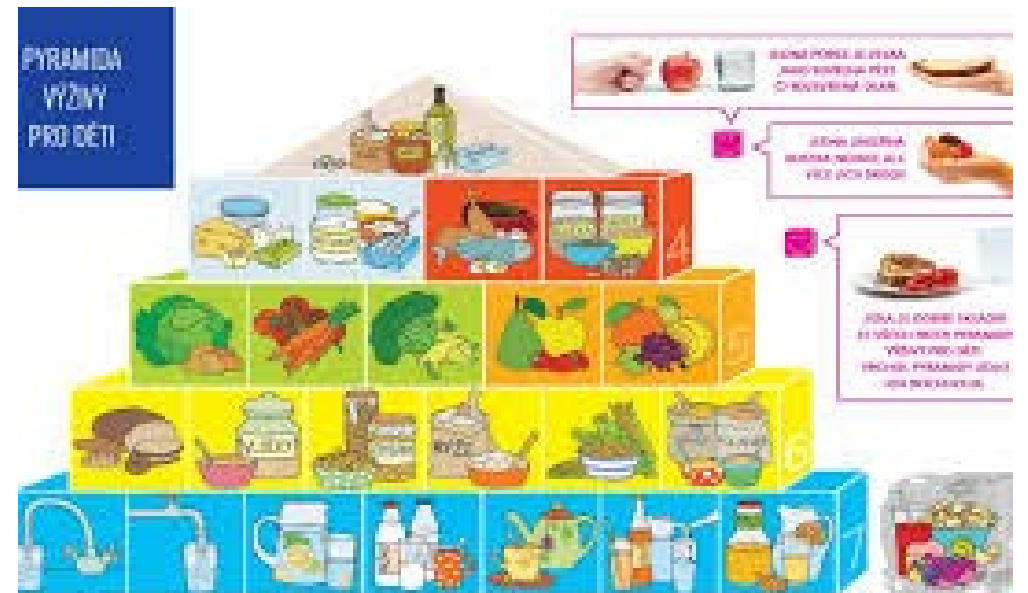
- Přístup nutričního terapeuta k pacientovi
 - Nesoudí, nepoučuje, nevyhrožuje, nezakazuje, nerozkazuje
 - Diskutuje s pacientem, opakovaně vysvětluje, toleruje, doporučuje
 - Důvěřuje a působí důvěryhodně
- = správné, ale časově a psychicky náročné

Výživová doporučení pro populaci

- Referenční hodnoty pro příjem živin (vydané Společností pro výživu)
- Doporučené dávky potravin
- Výživová doporučení vydaná různými odbornými společnostmi
- Výživové pyramidy



Výživová pyramida, autor: prof. Brázdová



Výživová pyramida, autorky: Mužíková, Březková

Výživová doporučení pro populaci

- Sacharidy 50-55 % z CEP, z toho cukry do 10 %
- Tuky 25-35 % z CEP, 2/3 mají tvořit nenasycené MK
- Bílkoviny 12-15 % z CEP (1 g/kg hm./den), ½ rostlinných
- Sůl 5 g/den
- Vlákna 25-35 g/den
- Minimálně 400-500 g zeleniny a ovoce/den
- Ryby alespoň 2x týdně
- Luštěniny alespoň 1x týdně, pečivo celozrnné apod.
- Pitný režim – čistá voda min. 1,5-2 l/den
- Omezit vysoce průmyslově zpracované potraviny, fastfood
- Omezit na minimum: uzeniny, sladkosti, snacky, alkohol atd.



Reálné stravování pacientů

JIDELNÍČEK *21/11 16.015*

Den..... Datum..... Hmotnost (kg)..... Energetický limit.....

Glykemie	Čas	Jídla a nápoje	Množství	kJ
Ráno a dopoledne				
<i>13</i>				
Poledne				
	<i>12</i>	<i>HOUSKA</i>	<i>2</i>	
		<i>PAPRIKA</i>	<i>100</i>	
<i>KTE</i>	<i>16</i>	<i>KURČEK MĚSO</i>	<i>200</i>	
		<i>VAR. KL KL DĚCO</i>		
Večer				
	<i>20</i>	<i>CHLEB</i>	<i>100</i>	
		<i>ŠTAVA</i>	<i>50</i>	
		<i>RAZ. ČE / PAPRIKA</i>	<i>2/1</i>	
		<i>Š MINORÁČKA 1,5L</i>		
Dnes celkem				

Snídaně**3 484 kJ**

zeleninová polévka nezahuštěná	13:29	2 x 250 g	810 kJ
špekáčky retro farmářské	13:34	2 x 100 g	1 708 kJ
chléb pšenično žitný	13:35	2 x krajíc (50 g)	964 kJ
presso káva bez mléka a cukru	13:35	2 x porce (7 g)	1 kJ

Dopolední svačina**1 336 kJ**

špekáčky retro farmářské	13:38	1 x 100 g	854 kJ
chléb pšenično žitný	13:38	1 x krajíc (50 g)	482 kJ
Magnesia minerální jemně perlivá voda	13:40	2 x 250 ml	0 kJ

Oběd**2 151 kJ**

meloun vodní	13:41	5 x 100 g	590 kJ
presso káva bez mléka a cukru	13:42	2 x porce (7 g)	1 kJ
čokoládové bonbóny	13:45	4 x 20 g	1 560 kJ

Odpolední svačina**1 487 kJ**

špekáčky retro farmářské	13:47	1 x 100 g	854 kJ
chléb pšenično žitný	13:47	1 x krajíc (50 g)	482 kJ
rajčatový džus Bio s mořskou solí	13:50	1 x 200 ml	151 kJ

Večeře**6 174 kJ**

párek průměr	13:53	3 x 100 g	3 600 kJ
chléb pšenično žitný	13:54	2 x krajíc (50 g)	964 kJ
káva turecká	13:54	1 x 200 ml	50 kJ
čokoládové bonbóny	13:56	4 x 20 g	1 560 kJ
San terra Aqua Bella jemně perlivá	13:57	3 x 100 ml	0 kJ

Bílkoviny celkem	159 g
Sacharidy celkem	313 g
Tuky celkem	176 g
Vláknina celkem	27 g

Potraviny celkem**+14 632 kJ**

Jídelníček pacienta před nutriční intervencí

(5/2021)

Hmotnost 143 kg

11 277 kJ

Bílkoviny celkem	149 g
Sacharidy celkem	214 g
Tuky celkem	134 g
Vláknina celkem	23 g

Snídaně			3 911 kJ
pórek	09:07	1 x porce (50 g)	82 kJ
chléb žitný	09:08	2 x krajíc (50 g)	1 010 kJ
majonéza	09:08	1 x lžice (20 g)	552 kJ
brynza ovčí	09:07	3 x 50 g	1 980 kJ
tvaroh odtučněný Pilos	09:07	1 x 100 g	288 kJ
Dopolední svačina			129 kJ
káva s mlékem bez cukru	16:51	1 x hrnek (250 ml)	129 kJ
Oběd			2 657 kJ
kuřecí smažený řízek	16:49	1 x velký kus (150 g)	1 950 kJ
bramborová kaše s mlékem a máslem	16:49	1 x porce (150 g)	707 kJ
Odpolední svačina			0 kJ
Dobrá voda jemně perlivá	16:51	1 x porce (250 ml)	0 kJ
Večeře			2 844 kJ
petrovický pikantní utopenec	20:30	2 x 100 g	1 834 kJ
chléb žitný	20:30	2 x krajíc (50 g)	1 010 kJ
Druhá večeře			1 736 kJ
syrečky	20:31	1 x 100 g	532 kJ
chléb žitný	20:31	2 x krajíc (50 g)	1 010 kJ
černý čaj s mlékem bez cukru	21:19	1 x 500 ml	194 kJ

Jídelníček pacienta po nutriční intervenci (8/2021)

hmotnost 135 kg (- 8 kg)

8 326 kJ

Bílkoviny celkem 58 g

Sacharidy celkem 160 g

Tuky celkem 120 g

Vláknina celkem 9 g

Snídaně			3 308 kJ
Uherák PICK original maďarský	18:34	50 x 1 g	1 068 kJ
placka škvarková	18:33	1 x kus (100 g)	2 240 kJ
Dopolední svačina			0 kJ
Oběd			2 852 kJ
bramborová kaše	18:35	1 x porce (150 g)	723 kJ
Holandský řízek se sýrem pečený	18:34	150 x 1 g	2 128 kJ
Odpolední svačina			0 kJ
Večeře			2 166 kJ
chléb pšenično žitný	18:35	2 x krajíc (50 g)	964 kJ
salát Rumcajs pikantní	18:35	1 x balení (180 g)	1 202 kJ

S čím je třeba počítat? Člověk (i pacient) je „jen“ člověk

- Změna životního stylu je obtížná
- Není to černobílé
- Radikální změna bývá dlouhodobě neudržitelná



Zdroj obrázku: dtest.cz

S čím je třeba počítat?

Nabídka vysoce energetických a zpracovaných potravin je velká a lákavá

„Tohle je jediné místo, kde dokážu držet předepsanou dietu“

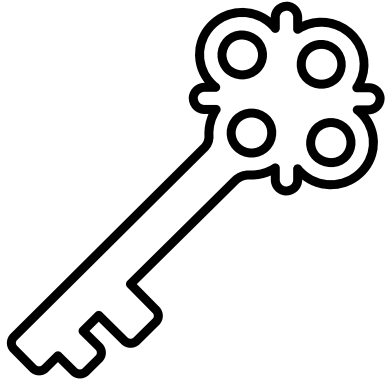


„Tady mě nabídka vysoce průmyslově zpracovaných potravin netrápí.“



Zdroj: lifee.cz

MOTIVACE =



-
- Studie naznačují, že i když jsou výživové údaje na potravinách dostupné, největším problémem, který brání spotřebitelům ve výběru zdravějších potravin, je nedostatek motivace.
 - Stejně tak nutriční terapeut nemotivovaného jedince nepřesvědčí k lepšímu výběru potravin
 - Když někdo nechce, nelze ho přesvědčit, lze ho jen zkusit motivovat

Jak si často začátek změny představuje pacient i zdravotník/odborník?



**DLOUHODOBĚ
NEUDRŽITELNÉ**



Lidé chtějí zjednodušené návody a rychlá řešení

- Pacienti si žádají předepsané jídelníčky
- Seznam potravin - co mají a nemají jíst
- Chtějí získat jednoduchý návod
- Nechtějí nad výběrem potravin dlouze přemýšlet

- ...to není vhodná cesta
- Správná cesta je vysvětlovat principy, zvyšovat nutriční gramotnost populace

- To je časově a personálně náročné

ZMĚNA - od základů k ladění detailů

Na co se zaměřit?

Identifikovat problémové oblasti



SPÁNEK



PSYCHIKA



POHYB

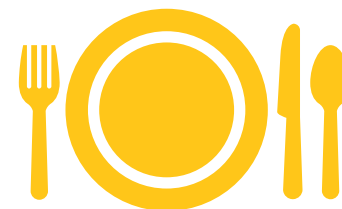


STRAVA

STRAVA – základní kameny



Časové rozložení stravy, počet jídel za den,
ujídání mezi jídly



Složení stravy, výběr potravin

Rozložení stravy v rámci dne

- ZÁKLAD = 3 hlavní jídla v přibližně podobnou denní dobu
- Snídaně 6-9 h – Může být menší
- Oběd 11:30-14 h – Nezanedbat a neodkládat! Má být vydatný.
- Večeře 17-19 h – Nevynechávat, dobře se najíst, ale nepřejíst.

- Po 20 h nejíst

- SVAČINY – jen pokud jsou potřeba

- Mezi jídly nic neujídat



Jak má být složeno hlavní jídlo

- Hlavní pokrm má obsahovat zdroje všech hlavních živin
- SACHARIDY
- BÍLKOVINY
- TUKY
- + zdroj VLÁKNINY navíc
- (zelenina, ovoce)



Výběr potravin

- Zápis jídelníčku a propočet v některé z aplikací
- Získání přehledu o energetické hodnotě potravin



- Získání základních informací o sacharidech, tucích, bílkovinách, vláknině
- Výběr potravin co nejméně průmyslově zpracovaných – s co nejkratším seznamem složení

Závěrem

- Každá snaha o změnu stravovacích zvyklostí populace se počítá
- Lidem by mělo být vysvětleno, že radikální změna není nutná
- Poradit, na co se zaměřit – které změny jsou nejefektivnější
- Nechat prostor pro kompromisy, nebýt příliš přísní
- „Nekázat vodu a nepít víno“

- Nadále je nezbytné populaci vzdělávat v oblasti výživy, vysvětlovat principy
- = role nutričních terapeutů
- Zvyšovat dostupnost nutričních terapeutů

Mgr. Aneta Sadílková

3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze

Místopředsedkyně Sekce nutričních terapeutů ČAS

aneta.sadilkova@vfn.cz

