

Brožura o nutriční výživě

Strava = výživa organismu. Je to jeden ze stavebních kamenů pro růst a obnovu



organismu, pro boj s únavou i s nemocí. Ke vzniku onemocnění vede jak nedostatek, tak nadbytek stravy. A důležité je nejen množství, ale i složení stravy. Živiny, které organismus potřebuje musí být obsaženy ve vyváženém poměru. Pokud se organismu něčeho

nedostává, bere si z vlastních zásob a tak dochází k úbytku tukové a svalové tkáně. Tím dochází k celkovému oslabení organismu, zhoršuje se imunita, hůře se hojí rány, snižuje se soběstačnost a prodlužuje se pobyt v nemocnici.

Nemoc = ovlivňuje výživu – nechutenství, zvracení, průjemy, nadýmavost, zácpa, špatné vstřebávání



Dieta = snížení pestrosti stravy, jednotvárnost nejen vzhledová ale i v obsahu živin

Energie z potravy = má být rovna výdeji, je ovlivněna zdravotním stavem, věkem, pohlavím a tělesnou aktivitou

dospělá žena 2000 – 2200 kcal

dospělý muž 2400 – 2600 kcal



Malnutrice = podvýživa – nemoc, nedostatečná výživa, oslabený organismus, komplikace onemocnění, ztráta soběstačnosti

Krátkodobá podvýživa = hubnutí, nechutenství, odmítání stravy, únava, nespavost, zvýšená citlivost na chlad, otoky dolních končetin z nedostatku bílkovin

Dlouhodobá podvýživa = dechová nedostatečnost a poruchy krevního oběhu, záněty, abscesy, zápal plic, ztráta soběstačnosti



Plánovaná operace

před operací = Pokud má pacient nežádoucí hmotnostní úbytek, je vhodné 1 – 2 týdny před plánovaným operačním výkonem podávat nutriční výrobky ve formě sippingu (popíjení), také je nutný dostatečný pitný režim. K dietní přípravě na chirurgický operační výkon je vhodný preOp .



po operaci = podává se enterální výživa, je nutno dodržovat pitný režim a po vysazení enterální výživy se podává sipping s vyšším obsahem bílkovin (Nutridrink protein, Cubitan)



v domácím prostředí = jsou vhodné nutriční doplňky až do zhojení rány



onemocnění trávicího traktu = potraviny se zvýšeným obsahem bílkovin (mléčné výrobky, tvrdé sýry), Nutridrink Multi Fibre (zvýšený obsah vlákniny) – nepodávat v době probíhajícího zánětlivého procesu

potíže s polykáním = mohou vést k vážné podvýživě, vhodný je Nutridrink creme se zvýšeným obsahem energie a bílkovin



suchost v ústech = vhodná kompletní tekutá výživa neobsahující lepek – Nutridrink Yoghurt

výživa pro seniory = potřeba energie se snižuje jen o 5 % za 10 let , sníží- li se objem stravy, dochází k úbytku svaloviny, zhoršuje se pohyb, je vyšší riziko infekce a komplikací onemocnění



výživa u nádorových onemocnění = nutridrink je třeba popíjet po malých doušcích mezi jídly, existuje několik příchutí, nutridrink lze využít i při vaření (rozmixovat s ovocem, marmeládou, použít do mléčných polévek, omáček, lze jej též zmrazit a konzumovat jako zmrzlinu), existuje i v menším obsahovém balení – Nutridrink compact



Nutridrink je velkou výhodou tím, že je připraven k okamžitému použití a šetří čas při přípravě jídla. Vyrábí se v několika příchutích a je i v diabetické úpravě (Diasip). Pokud je to možné, měl by ale být jen potravinovým doplňkem a nenahrazovat přirozenou stravu.

Nutridrink je potravina pro zlepšení výživy, vždy by měl být používán pouze na doporučení lékaře a je třeba pravidelně navštěvovat lékaře po dobu jeho užívání.

Podrobnější informace získáte v ***Nutriční ambulanci Nemocnice Tábor a.s.***

Úterý 8.00 – 12.00 hod. , tel: 381606068

Vyrobila : Bc. Alena Máchová, Nemocnice Tábor a.s., 2015

