



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výživa dospělých a dětí

Číslo projektu: CZ.1.07/1.1.26/02.0077

Název projektu: Elearning na střední zdravotnické škole 2

PŘEDMĚT : Ošetřovatelství
ROČNÍK : První
JMÉNO AUTORA : Mgr. Marcela Stojčevová
ŠKOLA : SZŠ a VOŠz E. Pöttinga Olomouc

ANOTACE: Téma výživa dospělých a dětí se vyučuje v prvním ročníku v předmětu ošetřovatelství. Zabývá se významem dietoterapie a podáváním výživy u nemocných dospělých a dětí.

KLÍČOVÁ SLOVA: výživa, dietoterapii, dietní systém, bilance tekutin, alternativní způsoby stravování, alternativní výživové směry, kojení, umělá výživa, mléčná kuchyně

Obsah

1. VÝŽIVA DOSPĚLÝCH	3
1.1 Úvod	3
1.2 Význam výživy při onemocnění	4
1.3 Nemocniční dietní systém, objednávání stravy	5
1.4 Dodávání jídla na ošetrovací jednotku, zásady při podávání a servírování jídla, úprava jídla	11
1.5 Podávání jídla nemocným	15
1.6 Odstranění zbytků jídla, úklid kuchyňky	17
1.7 Sledování bilance tekutin, příprava čajů	17
1.8 Alternativní způsoby stravování	18
1.8.1 Enterální výživa	18
1.8.2 Parenterální výživa	21
1.9 Alternativní výživové směry	23
1.9.1 Vegetariánství	23
1.9.2 Veganství	23
1.9.3 Makrobiotická strava	23
1.9.4 Zásady správného příjmu potravy	24
1.10 Patologické stavy výživy	24
2. VÝŽIVA DĚTÍ	25
2.1 Výživa novorozenců a kojenců	25
2.1.1 Přirozená výživa	25
Výhody mateřského mléka	26
2.1.2 Umělá výživa	28
2.2 Výživa batolat a dětí předškolního věku	34
2.3 Mléčná kuchyně	35
2.4 Odvary, doplňky kojenecké stravy	36
2.5 Krmení kojence	37
2.5.1 Krmení kojence z láhve	37
2.5.2 Krmení kojence lžičkou	38
2.5.3 Krmení kojence kapátkem či sondou	38
2.6 Krmení batolat	38

1. VÝŽIVA DOSPĚLÝCH

1.1 Úvod

- **Přijímání potravy a tekutin** patří mezi **základní biologické potřeby**, je součástí lidské existence.
- Přijímání potravy má největší **vliv na naše zdraví**, je nutná **pro správnou funkci organismu a pro veškeré životní pochody** (pro stavbu tkání, dodávání energie, zvýšení odolnosti organismu).
- Člověk potřebuje ke své každodenní výživě takové **množství potravy, které zhruba odpovídá jeho spotřebě energie**.
- **Bazální metabolismus** neboli klidový metabolismus = **jedná se o energii nutnou k udržení základních životních funkcí organismu** v klidovém stavu (zajišťuje fungování životně důležitých orgánů jako srdce, plíce, mozek, dále nervového systému, jater, ledvin...).

Výživa a její složky

- Výživa neznamena pouze přijímání potravy, ale představuje i zpracování přijatých živin.
- Od okamžiku, kdy je potrava rozžvýkána a spolknuta, až do svého využití jako zdroj energie, musí postupně projít 3 fázemi.
 - **zažívání** představuje **rozložení hlavních živin na jednodušší chemické látky**, které mohou být dále využity
 - **vstřebávání** představuje **transport živin** přes sliznici střeva do krve
 - **metabolismus** představuje **využívání živin buňkami jako zdroj energie**
- Látky, které se účastní látkové přeměny, se nazývají **živiny**. Dělíme je na živiny základní a přídatné.

Mezi základní živiny patří

- **bílkoviny** = trávením se rozpadají na **základní stavební kameny – aminokyseliny**. Je to **stavební prvek** organismu (stavební látka), tělo si z nich **vytváří vlastní nové bílkoviny**. Na bílkoviny jsou nejbohatší luštěniny (sója, fazole, čočka, hrách), mandle, ořechy, vepřové, telecí a kuřecí maso.
- **tuky** jsou sloučeniny mastných kyselin a glycerolu, jsou **zdrojem energie a nositelem vitamínů rozpustných v tucích**. Tuková tkáň je rezervou pro uvolňování energie.

Převažovat by měly **tuky rostlinného původu** s obsahem nenasycených mastných kyselin. Zdrojem rostlinných tuků jsou slunečnicový nebo olivový olej, semena slunečnic, obilné klíčky, ořechy, olivy.

Tuky živočišného původu obsahují nasycené mastné kyseliny. Vysoká spotřeba živočišných tuků vede **k vysoké hladině cholesterolu v krvi a k vzniku kardiovaskulárních chorob**. Zdrojem živočišných tuků jsou sádlo, máslo, lůj.
- **cukry** jsou **hlavním zdrojem energie**. Dělíme je na **monosacharidy** (glukóza, fruktóza, které jsou obsaženy v ovoci, medu apod.) **disacharidy** (sacharóza, která je obsažena v cukrové řepě, laktóza, která se nachází

v mléce, maltóza, kterou obsahují obilniny např. ječmen)

polysacharidy (škrob, který je součástí mouky, celulóza, kterou nacházíme v rostlinách, je nazývána rostlinná vláknina)

Přídavné živiny jsou

- **vitamíny** = jsou to organické látky, které tělo **potřebuje ve velmi malém množství**, ale **nedokáže si je samo vytvořit** a proto je **třeba je přijímat v potravě**. Mají **ochrannou funkci** a urychlují biochemické reakce.

Dělí se na **vitamíny rozpustné v tucích** – A, D, E, K a **vitamíny rozpustné ve vodě** – vitamíny B, C.

- **minerální látky** = podílejí se **na složení organismu**. V těle je 78 minerálů a 21 z nich je nejdůležitějších. Např. kalium = draslík, kalcium = vápník, chlorid = sodík, ferrum = železo, jód, magnesium = hořčík...

- **voda tvoří 70 – 75% našeho těla**. Z organismu se ztrácí dechem, potem, močí, stolicí. Proto je třeba **neustále obnovovat zásobu vody příjmem potravy a pitím tekutin**. Pijeme pravidelně a po doušcích. Denní příjem vody by měl činit 2,5-3 l, nevhodnějším nápojem je čistá voda, minerálky, čaje a ovocné šťávy.

1.2 Význam výživy při onemocnění

Význam výživy stoupá při onemocnění, **má léčebný význam**, je to **důležitá složka komplexní léčby**.

Velmi často se **musí z léčebných důvodů vzájemný poměr živných látek v potravě měnit**, nebo se některé látky musí **omezit** či **zcela vyloučit**.

Takové stravě, která je **z léčebných důvodů upravena**, se říká **dieta**. Dieta je **významnou součástí léčby**.

Léčebného účinku diety lze dosáhnout

- **vhodným výběrem potravin** (např. výrobky bez cukru u diabetiků, potraviny se sníženým množstvím tuků u onemocnění žlučníku)
- **technologickým postupem při kuchyňské úpravě** (např. dušení masa bez tuku, neslaná úprava jídla)
- **specifickým složením potravy** (např. vyloučením živočišných tuků, nízkokalorická potrava, omezení cukrů a uhlovdanů)

Dietní strava musí vyhovovat těmto požadavkům

- musí mít **vyhovující energetickou hodnotu** (u obézních, ležících méně kalorií, u hubených více kalorií)
- musí mít **odpovídající biologickou hodnotu**, tj. **správný poměr** jednotlivých živin se zřetelem na charakter onemocnění
- musí být **nezávadná z mikrobiologického a hygienického hlediska**
- musí být **chutná a esteticky upravená**
- pokud musí nemocný **dlouhodobě dodržovat dietu**, snažíme se zajistit **co nejpestřejší jídelníček**

1.3 Nemocniční dietní systém, objednávání stravy

Dietoterapie = léčba upravenou stravou = dietou

Dietetika = činnost směřující k zajištění správné výživy nemocného

Nemocniční dietní systém

Dietní systém obsahuje seznam základních diet, které jsou označeny číslem. U každé diety je přesně vymezeno její složení a indikace. Tento systém umožňuje jednoduchou orientaci v základních dietách. Užívá se jednotný dietní systém – seznam základních diet, označených číslem, složením a indikací.

Dietní systém obsahuje **dvě skupiny diet**.

- **hromadně připravované diety** jsou označovány čísly 0 až 13 a dostává je většina nemocných. Patří k nim

- diety, v nichž je léčebného účinku dosaženo **vhodným výběrem potravin a kuchyňskou úpravou**. Složení jídla a poměr hlavních živin se v podstatě nemění. Jsou to např. diety č. 1, 2, 3
- diety, v nichž jsou některé **části potravy omezeny, vyloučeny úplně nebo je jejich množství naopak zvýšeno**, např. dieta č. 4S (vyloučeny tuky), č. 5 (zvýšené množství bílkovin), č. 9 (omezené množství sacharidů)
- diety sloužící **k rychlé realimentaci** (obnovení výživy) **nemocných**, např. dieta č. 11 (výživná)

- **individuální diety** jsou v nemocnicích připravovány a upravovány **individuálně podle stavu a potřeb nemocného** a podle ordinace lékaře.

Vzor dietního systému pro jednotlivé diagnózy (modifikace dle Doberského 1983)

Označení diety	Název diety	Indikace
0/S	ČAJOVÁ	neplnohodnotná, časově omezená, při akutních stavech, infuzní terapii, parenterální výživě
0	TEKUTÁ	neplnohodnotná (max. na 5 dnů), po operaci dutiny ústní, trávícího traktu, u stavů se ztíženým polykáním, choroby dutiny ústní, jícnu, přechodně horečnaté stavy
1	KAŠOVITÁ ŠETRÍCÍ	při onemocněních a poúrazových stavech dutiny ústní, při onemocnění jícnu (zánět, rakovin) a poleptání jícnu
2	ŠETRÍCÍ	onemocnění žaludku (zánět, porucha sekrece), vředová choroba žaludku a duodena, horečnaté stavy, po infarktu myokardu
4/S	S PŘÍSNÝM OMEZENÍM TUKŮ	neplnohodnotná (max. na 5 dnů), ke krátkodobému použití, při akutním zánětu jater, žlučníku, slinivky břišní, přechod z čajové diety po kolice
4/SP	S PŘÍSNÝM OMEZENÍM TUKŮ + ŽIVOČIŠNÉ BÍLKOVINY	přechodná dieta mezi dietou 4S a PAN na dietu č. 4, podává se krátkodobě 3-5 dnů, neplnohodnotná, doplněná o vhodné druhy mas
4	S OMEZENÍM TUKŮ	u chorob žlučníku a slinivky břišní po odeznění akutního stádia, při chronických chorobách žlučníku, přechodně po operaci žlučníku, po virové hepatitidě, při střevní dyspepsii (pokud není průjem)
AL	PŘI POTRAVINOVÉ ALERGIÍ	určena pro nemocné s alergií na potraviny, bez konzervačních látek
5	S OMEZENÍM ZBYTKŮ	po odeznění průjemových onemocnění, při onemocnění tenkého a tlustého střeva (dráždivý tračník = onemocnění tlustého střeva spojené s opakovanými ranními nutkavými stolicemi, Crohnova choroba = zánětlivé onemocnění tenkého a tlustého střeva), průjem po ATB
6	S OMEZENÍM BÍLKOVIN	při akutním postižení ledvin, při chronickém onemocnění ledvin se známkami selhávání
6/9	S OMEZENÍM BÍLKOVIN DIABETICKÁ	pro diabetiky se známkami selhávání ledvin
8	REDUKČNÍ	pro pacienty s nadměrnou hmotností, vhodná pro obézní diabetiky, denní dávka sacharidů je 175 g
9	DIABETICKÁ	je určena pro diabetiky - 175 g sacharidů na den - 225 g sacharidů na den - 275 g sacharidů – tato dávka sacharidů na den musí být vyznačena v chorobopise - 325 g sacharidů – tato dávka sacharidů na den musí být vyznačena v chorobopise
9/S	DIABETICKÁ ŠETRÍCÍ	s denní dávkou sacharidů 225 g, je určena pro diabetiky s vleklým onemocněním zažívacího traktu
9B	DIABETICKÁ S OMEZENÍM MLÉČNÝCH BÍLKOVIN	dieta s denní dávkou sacharidů 225 g a se sníženým množstvím mléčných bílkovin, vhodná pro nemocné s Parkinsonovou chorobou (degenerativní onemocnění CNS)
W	WARFARINOVANÁ	ordinuje se pacientům s antikoagulační léčbou, v dietě jsou vyloučeny potraviny s vysokým obsahem vitamínu K (účastní se procesu srážení

		krve) např. kopr, zelí, květák, špenát, brokolice, petržel nař...
3	RACIONÁLNÍ	pro nemocné, kde není potřeba zvláštní úprava stravy
11P	RACIONÁLNÍ NENADÝMAVÁ	pro kojící matky , zvýšený energetický příjem při současném vyloučení nadýmavé stravy
12	BATOLECÍ	pro děti ve věku od jednoho a půl roku do 3 let , pokud nevyžaduje jejich stav speciální úpravu
13	STRAVA DĚTÍ	pro děti ve věku od tří do patnácti let , pokud nevyžaduje jejich stav speciální úpravu
GER	GERIATRICKÁ	pro pacienty hospitalizované na geriatrii
GER/9	GERIATRICKÁ DIABETICKÁ	pro pacienty hospitalizované na geriatrii kombinovaná s diabetickou dietou
VEG	VEGETARIÁNSKÁ	v dietě je zastoupeno mléko, mléčné výrobky, drůbeží a rybí maso , vyloučeno je maso hovězí, telecí a vepřové, uzeniny a masné výrobky
BG	BEZLEPKOVÁ	bezglutenová, při poruše vstřebávání v tenkém střevě vyvolané nesnášenlivostí lepku , který se nachází v obilných zrnech (glutenová enteropatie), malabsorpční syndrom (stavy spojené s poruchou trávení a vstřebávání živin) V této dietě jsou vyloučeny všechny potraviny obsahující mouku a ostatní výrobky z obilovin (žito, pšenice, ječmene a ova). Jako náhrada se užívá mouka sójová a rýžová, škrob bramborový, kukuřičný a čistý pšeničný.
PAN	PANKREATICKÁ	sedmidenní režim při akutní a chronické pankreatitidě (zánět slinivky břišní), od hladovky s infuzní terapií po zařazování živočišných bílkovin
CALC	CALCIOVÁ	diagnostická dieta, při nutnosti vyšetřit hladinu nebo ztráty vápníku
BZ	BEZEZBYTKOVÁ	předoperační dieta
6/S 20 g	S PŘÍSNÝM OMEZENÍM BÍLKOVIN	při chronickém selhávání ledvin , denní dávka bílkovin v dietě je 20 g
6/S 30g	S PŘÍSNÝM OMEZENÍM BÍLKOVIN	při chronickém selhávání ledvin , denní dávka bílkovin v dietě je 30 g
14	VÝBĚROVÁ	individuální dieta , po domluvě s nutriční terapeutkou
ACET	ACETONOVÁ	pro dekompenzované diabetiky , podává se krátkodobě, je neplnohodnotná

Zdravotnický **personál musí ovládat principy a označení jednotlivých diet**, protože se podáváním jídla **podílí na dietoterapii**.

Dietní chyba, záměna diety může nepříjemně zkomplikovat stav nemocného.

Nemocný má být o své dietě dobře poučen, aby věděl, proč ji musí dodržovat, jaký je její princip a účinek a co může vyvolat dietní chyba nebo nedodržování diety vůbec. **Poučení nemocného patří k základním povinnostem lékaře a sestry.**

Při podávání jídla nemocným **sledujeme, co nemocný jí během dne kromě nemocniční stravy, zda se proti dietě neprohřešuje.**

Taktně **upozorníme návštěvu, rodinné příslušníky** na nutnost dodržování diety. Všimáme si toho, co přináší.

Dietu ordinuje ošetřující lékař. Zapiše ji do ošetrovatelské dokumentace.

Individuální dietu, která není v seznamu, **zajišťuje nutriční terapeut po dohodě s lékařem** i nemocným (např. při nechutenství).

K dietě lékař někdy **ordinuje přídatky** jako je smetana, mléko, šunka, druhá večeře.

Sestavování jídelníčku je v kompetenci **nutričního terapeuta**. **Ústavní dietolog** schvaluje jeho rozhodnutí, **oba zodpovídají společně za dodržování dietního systému**, za skladbu jídelníčku, za jeho pestrost.

Dietu ordinuje ošetřující lékař, **zapisuje ji denně číslem do ordinačního listu, sestra ji objednává v nemocniční kuchyni**.

Diety se připravuje v centrální kuchyni nemocnice. Zde si **ponechávají vzorky** distribuovaných diet **po dobu 24 hodin** pro případ kontroly.

Objednávání stravy

Podle ordinací lékaře **objednává** konkrétní diety **staniční sestra každý den brzy ráno** pro všechny přítomné nemocné na ošetrovací jednotce.

V počítači vyplňuje žádanku „Hlášenka diet z oddělení“.

Změny v dietách a počtu nemocných (nově přijatí, propuštění během dne) **se hlásí ihned** telefonicky do nemocniční kuchyně a **dodatečně se vyplní nová objednávka „Dodatečné hlášení změn v počtu diet“.**

Je-li během dne **přijat nový nemocný**, je nutné pro něj stravu objednat.

Pravidla pro nárok pacienta na stravu v den přijetí do FN Olomouc Při přijetí pacienta


- do 8.00 hod. má právo na oběd a studenou večeři
- do 9.00 hod. má právo na studenou večeři
- po 9.00 hod. bude nabídnuta náhradní strava (pečivo a čaj)
- při přijetí v sobotu nebo neděli po 7.30 hod. má nárok pouze na náhradní stravu (pečivo a čaj)

Při propuštění pacienta

- dopoledne (do 12.00 hod.) má nárok na snídani
- odpoledne (po 12.00 hod.) má nárok na snídani a oběd
- mimořádně (po 18.00 hod.) má nárok na celodenní stravu

3. IK Lůžkové oddělení 3 Datum	27.01.2014	Vypracoval:	58154
OLV	Druhy jídla: 2	Datum vypracování:	26.01.2014
		Čas vypracování:	19:24
HLÁŠENKA DIET Z ODDĚLENÍ			
<i>Dieta:</i>	<i>Modifikace:</i>	<i>Sečteno:</i>	<i>Upraveno:</i>
lení 39R			
3	Racionální	4	0
3M	Racionální mladá	1	0
9	Diabetická	3	0
		<i>Diety celkem:</i>	
		<i>Přidávky celkem:</i>	
<i>Chybí jídelniček pro diety:</i>			
<i>Počet pacientů se zadanou dietou:</i>			
<i>Počet pacientů, pro které chybí ind jídelniček:</i>			

Hlášenka diet z oddělení v počítačové podobě

 FAKULTNÍ NEMOCNICE OLMOUC		Jídelní lístek na den pondělí 27. ledna 2014		8. 1
Snídaně: 3,3H,3X,1,2,5,GER 13,13H 12,12K,11P VEG 1B 1B/9 4/S,4/S9,4/SP 4 4AL 9/S,GER/9 8,9,9B,9W 6,6/9 6,6/9 desátka BG R	káva, housky, Pěna šunková káva, housky, Pěna šunková, máslo, jablko káva, housky, tvaroh Activia - jahoda, jablko káva, housky, tvaroh Activia - jahoda, jablko káva, piškoty, tvaroh Activia - jahoda káva, veľa, smetana čaj, housky, jam čaj, housky, Pěna šunková fortuna, housky, Pěna šunková káva, housky, Pěna šunková, jablko káva, chléb, Pěna šunková, jablko čaj, housky, máslo 2x, jam, jablko káva, chléb NB, máslo 2x, jablko čaj/mléko, chléb NB, Pěna šunková 1 ks nutriční tekutá výživa			
Desátka: 9,9B,9W,9/S	tekutiny, pečivo dle tabulek			4/S9 jam dia GER/9 džus 100% 6/9 jam dia ostatní tekutiny, pečivo
Polévky: 3,3X,13,13H,8,9,9B,9W diety,GER,12,12K,3H,11P 4/S,4/S9,4/SP,PAN	polévka hovězí s droždovými nočky polévka hovězí se sýrovými nočky polévka rýžová omáčka svičková kaše bramborová, pyré mrkvičkové s meruňkami kufecí plátek dušený, kaše bramborová, pyré mrkvičkové s meruňkami 1 ks nutriční tekutá výživa			1B bujón masový
Oběd: 1B 4/S,4/S9 4/SP R VEG 12,12K 1 2 4,4AL,5 6,6/9 BG 9/S 8,9,9B,9W GER,GER/9,3X 3,3H,11P,13,13H	1 ks nutriční tekutá výživa čočka na kari, chléb, okurek kyselý ml.hovězí svičková na smetaně, knedlík ml.hovězí svičková na smetaně, knedlík hovězí svičková na smetaně, knedlík hovězí svičková přírodní, knedlík, salát ledový hovězí svičková na smetaně, knedlík hovězí svičková na smetaně, knedlík Bg hovězí svičková přírodní, knedlík, salát ledový hovězí na rajčatech, knedlík, salát hovězí vařeně, knedlík, omáčka rajčatová hovězí vařeně, knedlík, omáčka rajčatová			odd. 5A,B kompot ostatní tekutiny, pečivo
Svačina: 1B tekutiny, piškoty Večeře: 1B 4/S,4/S9,4/SP R VEG 12 12K 1 2,4,4AL5 6 6/9 BG 9/S 8,9,9W 9B 9 por. GER GER/9 3,3X,11P,13 3H 13H	2 kelímky sýr Javor chlebiček bílkový, ovocná pšesnídávka 1 ks nutriční tekutá výživa 1 ks sýr Javor, rajče, chléb 1 ks dezert Tvaroháček - vanilka, veľa Kojenecká výživa - Rýže s kufecím masem 2 ks dezert Tvaroháček - vanilka, veľa 2 ks dezert Tvaroháček - vanilka, housky olejová bábovka, citron olejová bábovka Dia, citron 2 ks dezert Tvaroháček - vanilka, chléb NB 1 ks dezert Fit Vital Dia, housky 1 ks dezert Fit Vital Dia, housky olejová bábovka dia, citron 1 ks tvaroh kelímkový, banán, housky 2 ks jogurt smetanový z Valašska - oříšek, housky 2 ks dezert Fit Vital Dia, housky 2 ks jogurt smetanový z Valašska - oříšek, housky olejová bábovka, džus pomerančový 100% 2 ks jogurt Fruttis smetanový (jahoda-malina), housky			4/S9 ovocná pšesnídávka dia
II. Večeře: 8, VEG, 6/9 ovoce GER/9 ovoce	9,9B,9W,9/S ovoce + pečivo dle tabulek			

Konkrétní jídelní lístek s jednotlivými dietami na jeden den zpracovaný kolektivem nutričních terapeutek při FN Olomouc

1.4 Dodávání jídla na ošetrovací jednotku, zásady při podávání a servírování jídla, úprava jídla

Dodávání jídla na OJ

Existují dva způsoby dodávání stravy na OJ

- a) Objednaná strava se rozváží z centrální kuchyně na jednotlivá oddělení. **Dopravuje se v hygienických, neprodyšně uzavřených nádobách označených číslem diety.** Nádoby s jídlem jsou dopraveny **do kuchyně na OJ.** Jídlo se vyjme, ohřeje nad párou v nerezových hrncích. Pak se naservíruje **na talíře a odnese k pacientovi.** Jídlo lze ohřát v mikrovlnné troubě.
- b) **Tabletový systém** = dietní jídlo je připravováno v centrální kuchyni na speciální plastové podnosy s přihrádkami pro misky a talíře, **podnos je označen číslem diety.** Podnos s jídlem je v plastovém obalu, který je opatřen plastovým poklopem (zabraňuje vylití, vysypání obsahu z misky či talíře). **Ve speciálním výhřevném vozíku jsou** všechny takto připravené podnosy s dietami převezeny na OJ. Jídlo si **uchovává svoji hodnotu i teplotu až 2 hod.** Jídlo se **nemusí ohřívát ani jinak upravovat.** Tento moderní podnosový systém se nazývá tablet.



Tabletový systém THERMOLINE používaný ve FN Olomouc



Stejný tabletový systém již s dietní stravou



Tablet opatřený poklopem



Speciální přepravní vozík pro tento tabletový systém

Zásady při podávání, servírování jídla

- Každý nemocný musí **dostat a jíst jen předepsanou dietu**. Někteří pacienti mají tendenci si vyměňovat s jinými pacienty jídlo nebo jedí jídlo od návštěv. Je třeba upozornit lékaře na neukázněnost, informujeme pacienta o možných komplikacích při nedodržení diety.
- Jídlo se **podává pravidelně**, mezi jednotlivými jídly se dodržuje přiměřený **časový interval**
snídaně 7.30 – 8.00
desátka 9.30 – 10.00
oběd 11.30 – 12.00
svačina 14.30 – 15.00
večeře 17.30 – 18.00
- Umožníme **ležícím nemocným se připravit se k jídlu - možnost umýt si ruce, připravit polohu k jídlu** (posadit nemocného v lůžku nebo posadit v lůžku s nohama dolů), pod krk dát ubrousek či podložku na jedno použití, zasunout jídelní stolek, případně vložit umělý chrup, vyvětrat pokoj.
- **Zdravotnický pracovník**, který pracuje s jídlem, si **důkladně umyje ruce a oblékne zástěru určenou jen pro podávání jídla** (na jedno použití), jídlo roznáší pracovník, který je čistě oblečený, při nachlazení si chrání ústa a nos ústenkou na jedno použití.
- Jednotlivá jídla dáváme **do příslušného druhu nádobí**, které je čisté, nepoškozené.
- Nabízíme **kompletní příbor** zabalený **do papírového ubrousku** (ke snídani lžička, nůž k namazání džemu, másla...), pečivo klademe **vždy na talířek** (ne na noční stolek či do rukou nemocného).
- **Jídlo musí být teplé** (předehřáté talíře, mikrovlnná trouba).
- **Jídlo vkusně servírujeme** (snídaně, studená večeře), **aby vypadalo chutně**, i když mnohé diety chutné nejsou. Zásadně jej **roznášíme na podnose, nikoliv v ruce**.
- Po rozdání jídla **popřejeme nemocným dobrou chuť**.
- **Nemocní** mají na oddělení **k dispozici chladničku**, v níž si mohou uložit vlastní jídlo (nutno označit svým jménem).
- Zajistíme **stravu nemocnému při akutním příjmu**.
- **Všímáme si množství přijaté stravy u jednotlivých pacientů, nechutenství hlásíme vždy lékaři** (diabetik – aplikace inzulínu).
- **Nemocný má mít k dispozici vždy dostatek vhodných tekutin**.

1.5 Podávání jídla nemocným

Aby všichni nemocní dostali jídlo včas a teplé, podáváme je v tomto pořadí

- **chodící nemocní** – stravují se v **jídelně, jídelním koutu**, tento prostor musí **působit útulně a esteticky** (čistý ubrus, vázičky, květiny). Pokud není k dispozici jídelna, upravíme **stůl na pokoji nemocného**, vyvětráme (některý nemocný dává přednost jíst na pokoji – větší intimita).

- **méně pohybliví nemocní, ale nají se sami** – buď jim dopomůžeme **ke stolu** na pokoji, nebo **zajistíme jejich vhodnou polohu v lůžku** (zvednout hlavovou podpěru lůžka, polštář nebo posadit nemocného v lůžku s nohama dolů), **přisuneme jídelní stůl**, umožníme umytí rukou, pod krk dáme ubrousek či roušku (ochrana před znečištěním, potřísněním lůžkovin), popřípadě podáme nemocnému umělý chrup. Podnos s jídlem položíme na jídelní stůl, pomůžeme například s nakrácením masa a popřejeme dobrou chuť.

- **ležící (nesoběstační) nemocní, které je nutno krmit** – **zajistíme vhodnou polohu v lůžku** (posadit nemocného v lůžku s oporou zad a hlavy nebo uložit nemocného do polohy na boku), umožníme mu **umýt si ruce** (pokud nezvládne sám, provedeme my), přisuneme k lůžku jídelní stůl tak, aby na něj dobře viděl, **pod krk mu dáme podložku** z netkaného textilu, vložíme mu do úst umělý chrup, seznámíme nemocného s tím, co má k jídlu. Jídlo **rozkrájíme vždy před nemocným**, aby si nemyslel, že jsou mu podávány zbytky. Popřejeme nemocnému dobrou chuť. Pro snazší konzumaci **nápojů umožníme** pití ze sklenice **pomocí trubičky (slámka)**. Tekutiny **nabízíme pravidelně během dne a po každém jídle**. Pochválíme ho, že dobře jedl. Po jídle umožníme nemocnému, aby si vypláchl ústa vodou, kterou vyplivuje do emitní misky, ústa osušíme ubrouskem. Umělý chrup vyjmeme v rukavicích na jedno použití, pod tekoucí vodou vyčistíme a uložíme na určené místo. Pozor na poškození umělého chrupu pádem do umyvadla.

U nemocných maximálně **podporujeme jejich soběstačnost** (dle individuálního posouzení).

Krmení nemocných

- Krmíme nemocné, kteří mají **ochrnuté, operované, poraněné horní končetiny, nemocné zesláblé, desorientované**.
- Po celou dobu krmení **zachováváme u pacienta lidskou důstojnost**, protože je to pro něj nepříjemná situace.
- Nemocného **připravíme tak, že zajistíme jeho vhodnou polohu v lůžku** (posadit nemocného v lůžku s oporou zad a hlavy nebo uložit nemocného do polohy na boku), umožníme mu **umýt si ruce** (pokud nezvládne sám, provedeme my), přisuneme k lůžku jídelní stůl tak, aby na něj dobře viděl, **pod krk mu dáme podložku** z netkaného textilu, vložíme mu do úst umělý chrup, seznámíme ho s tím, co má k jídlu.
- **Jídlo nakrájíme před nemocným, při krmení nespěcháme** (hrozí zakuckání, vdechnutí stravy nebo tekutin – zvláště pokud krmíme vleže), **sedneme si k němu**, dáme tak najevo, že nespěcháme.
- Jakmile **nemocný polkne, podáme mu další sousto**. Hlavní jídlo dobře rozkrájené nabíráme lžící nebo vidličkou. Počkáme, až nemocný sousto rozkouše, pak podáme další. **Podle přání** dáváme nemocnému **napít** čaj nebo šťávu.
- **Lžici plníme polévkou jen do poloviny**, abychom ji nerozlévali.

- **Pečivo** (housky, chléb) **po dohodě s nemocným nalámeme do kávy** a podáváme.
- **Tekutiny podáváme pomocí hadičky či trubičky, po jídle dáme nemocnému dostatečně napít** a umožníme mu **vypláchnout si ústa**. Postaráme se o umělý chrup.
- **Během dne aktivně nabízíme tekutiny nemocným**, i když většinou nemají pocit žízně (ale jejich organismus trpí nedostatkem tekutin).
- Nemocného neustále **povzbuzujeme**, aby se pokusil sníst co nejvíce.

Nemocní trpící nechutenstvím – dáváme **malé porce**, zajistíme **dostatek času na jídlo**, talíře a příbory ihned po jídle odstraníme (nedojedené zbytky mohou vyvolat nevolnost).

Nemocní bez zubů – podáváme **kašovitou stravu** nebo měkká jídla (malé kousky), popřípadě tekutou nebo rozmixovanou stravu.

Nevidomí nemocní – zajistíme pomůcky a **umožníme mu, aby se najedl sám** (potravu nakrájíme, upozorníme na umístění jednotlivých potravin na talíři např. podle hodin), při krmění upozorníme nemocného dotykem lžící na bradu, aby otevřel ústa.

Nemocní v bezvědomí – potrava se podává **žaludeční sondou** nebo **infuzí** (nemá polykací reflex – hrozí dušení).



Příklady tekuté výživy pro pacienty s podvýživou a nechutenstvím NUTRIDRINK, CUBITAN A DIASIP (určeno pro diabetiky) s různými příchutěmi

1.6 Odstranění zbytků jídla, úklid kuchyňky

- **pomocná síla, sanitářka odnáší** z pokoje nádoby se zbytky jídla na pojízdný vozík
- **tekuté zbytky** se vylévají do výlevky, **pevné zbytky** jídla se z talířků setřou do kbelíku
- **použité nádoby** se umývá v **myčce**, která je součástí kuchyňky
- **podnosy**, na kterých bylo jídlo tzv. tablety, **se vkládají do kontejnerů**, myjí se v centrální kuchyni
- **kuchyňka** musí být neustále udržována **ve vzorném pořádku, povrchy se pravidelně desinfikují**

1.7 Sledování bilance tekutin, příprava čajů

- u některých nemocných se vede **přehled o tom, kolik přijmou a kolik vyloučí za určitou dobu**, sleduje se **bilance tekutin**
- do předtištěného tiskopisu se zaznamenává, kolik tekutin nemocný přijal a kolik vymočil v daný den
- zaznamenávají se **všechny přijaté tekutiny** (káva, mléko, kakao, čaj, minerální vody, ovocní šťávy, polévka), rovněž tekutiny přijaté infuzemi
- je **třeba znát obsah skleniček** (200ml), **hrnků** (250ml) a **polévkových misek**
- množství přijatých tekutin se **zapisuje v mililitrech**
- za určitou dobu (12 nebo 24 hod) se **sečte celkové množství přijatých tekutin a celkové množství vyloučené moči**, zaznamená se do ošetrovatelské dokumentace

Příprava čajů

Léčebné čaje jsou častým doplňkem léčby. Připravujeme je v čajové kuchyňce každý den čerstvé. Připravují se jako odvary nebo nálevy.

Odvary

Do vařící vody vsypeme potřebné množství čaje, necháme povařit určitou dobu dle návodu, odstavíme a necháme odstát. Scedíme a podáváme nemocnému.

Nálev

Získáme jej přelitím čaje v hrnku vařící vodou, zakryjeme pokličkou a necháme luhovat určitou dobu. Po scezení se podává.

Druhy léčebných čajů:

urologický - nemocný by měl vypít denně 1 až 2 litry

žlučníkový – pije se horký 3x denně před jídlem

plicní – pije se 3x denně vlažný

projímavý – pije se vlažný vždy večer

heřmánkový – průběžně během dne



Varný kontejner pro přípravu čaje na ošetrovací jednotce

1.8 Alternativní způsoby stravování

1.8.1 Enterální výživa

- Výživa pomocí nazogastrické sondy

Jedná se o **podávání výživných směsí sondou** zavedenou přes nos, nosohltan, jícen **do žaludku**. Tato sonda se zavádí, pokud **nemůže pacient vůbec polykat**.

Je nutné dodržovat při krmení sondou **předepsaný postup**, aby se zabránilo vzniku žaludečního vředu.

Postup

- Krmení do sondy se provádí **Janetovou** (čti žanetova) **stříkačkou ve tří hodinových intervalech v ordinované dávce 50 – 350 ml**.
- Používají se **sterilní nádoby a sterilní Janetova stříkačka**.
- Asi **30 minut před** zahájením krmení se do sondy podávají dle ordinace lékaře **léky k prevenci vzniku žaludečního vředu** (antiulcerotika).
- **Teplota podávané stravy** (mixovaná, tekutá) má být **spíše vlažná** než horká.

- Pacienta před zahájením krmení dáme **do přirozené polohy**, nejlépe do polosedu v lůžku.
- Nejdříve je třeba zjistit, zda je **žaludek připraven** k přijetí porce. Na sondu se nasadí prázdná Janetova stříkačka a **zkusí se nasátí obsahu ze žaludku**. Pokud je tento **obsah nad 100 ml**, pak se **do sondy nic** nesmí podávat, je třeba se poradit s lékařem.
- Pokud je vše v pořádku, **nasajeme požadované množství stravy** do Janetovy stříkačky, nasadíme ji na sondu a **pomalou aplikujeme dávku** (pomalá asi 15 minutová aplikace – prevence vzniku žaludečního vředu a zažívacích potíží).
- **Po ukončení** podání celé ordinované dávky se do sondy **podávají nadrcené léky** rozpuštěné v malém množství čaje.
- **Na závěr** je nutné sondu **propláchnout čajem**, aby se neucpala.

- Výživa pomocí PEG

Perkutánní endoskopická gastrostomie (PEG) se skládá ze tří slov: „perkutánní“ (skrze kůži), „endoskopická“ (použití endoskopického přístroje), „gastrostomie“ (přístup do žaludku).

PEG je zavedení tenké sondy (katetru) pro výživu přímo do žaludku přes břišní stěnu pomocí endoskopického přístroje.

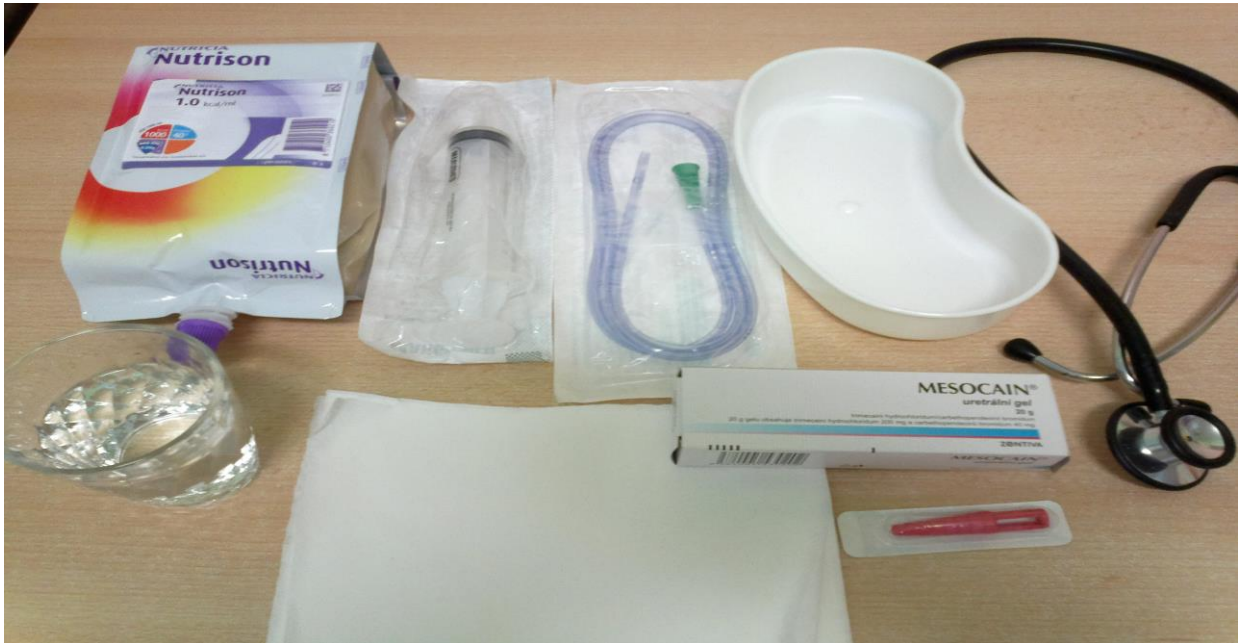
Důvody zavedení PEG jsou onkologická onemocnění horní části zažívacího traktu znemožňující příjem potravy, onemocnění v oblasti krku, stomatologická onemocnění...

Zásady péče o pacienta s PEG

- Povrch vyživovacího katétru se denně čistí pomocí vody, dobře se opláchne a osuší.
- Výživový katetr se proplachuje vodou každých 8 hodin, před a po krmení, pokud lékař neurčí jinak.
- Při krmení jej vždy kontrolujeme, zda je ve správné poloze.
- Kontrolujeme okolí kůže při výstupu katetru kvůli zarudnutí nebo prosakování žaludečního obsahu na břišní stěnu.
- Kontrolujeme jakékoli nepříznivé příznaky (nauzea, zvracení, křeče, průjem).
- Katetr nestlačujeme ani nezaštipujeme. Pokud se neužívá, máme víčko vždy v zavřené poloze.
- Pacient se smí koupat, sprchovat.
- Vždy se ujistíme, že je katetr zajištěn otočnou pojistkou. Sníží to možnost jeho vytažení.

- **Výživa pomocí nazojejunální sondy** zavedené přes nos, nosohltan a jícen **do tenkého střeva**

- **Výživa pomocí PEJ** = perkutánní endoskopická jejunostomie, **zavedení výživového katetru břišní stěnou přímo do jejunální kličky** pod endoskopickou kontrolou.



Pomůcky pro zavedení žaludeční sondy



NUTRISON enterální výživa
pro podání **sondou**



Příklady **žaludečních sond** – barevné rozlišení znamená různou šířku sondy

1.8.2 Parenterální výživa

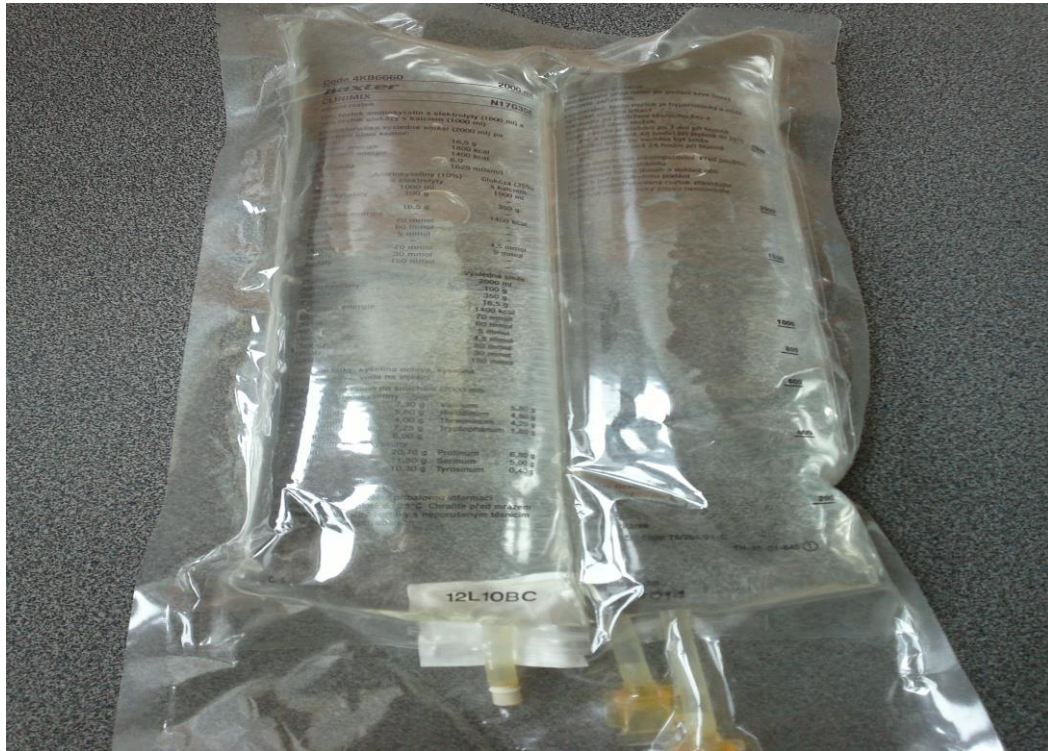
= jedná se o podávání energetických infuzních roztoků **přes zajištěnou periferní nebo centrální žílu do krevního řečiště.**



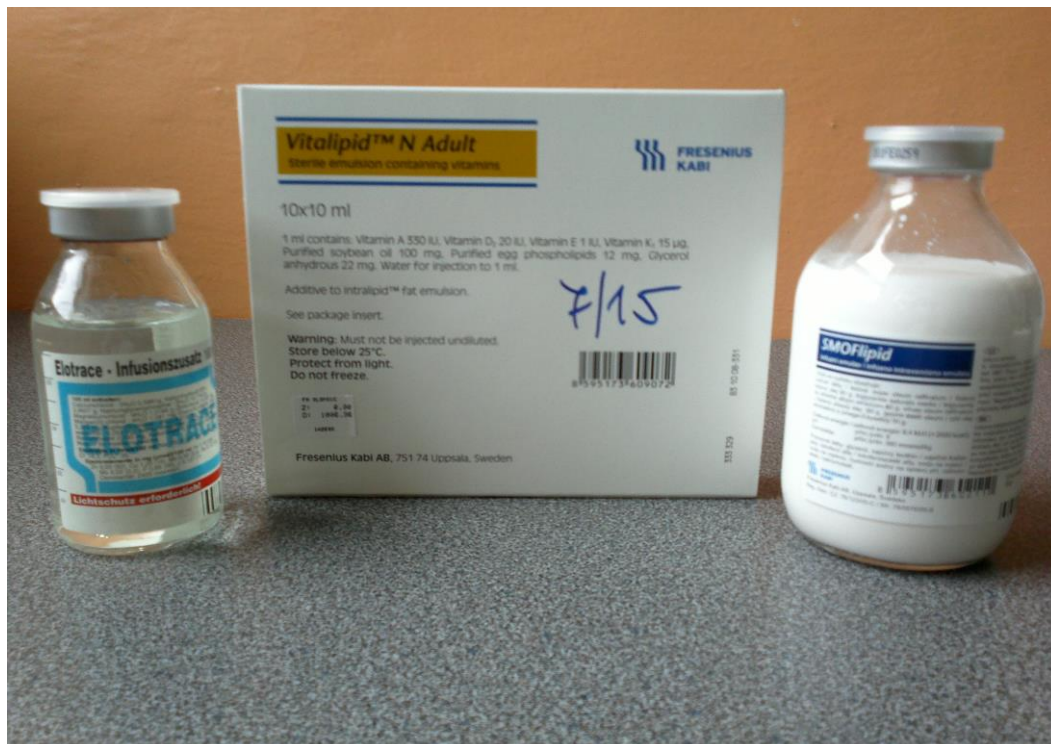
CABIVEN výživa určená k parenterálnímu podání



AMINOMIX 2 NOVUM výživa určená k parenterálnímu podání



CLINMIX výživa určená k parenterálnímu podání



Další přípravky k parenterální výživě **ELOTRACE**, **VITALIPID**, **SMOFLIPID**

1.9 Alternativní výživové směry

Jsou to výživové směry, které se vymykají zásadám „normální“ smíšené stravy. Daný jedinec vyloučí ze svého jídelníčku konkrétní potraviny, např. tmavé maso, uzeniny, ryby, mléčné výrobky atd. Nejvíce známé alternativní výživové směry jsou vegetariánství a makrobiotika.

1.9.1 Vegetariánství

Je to způsob stravování, kdy člověk **nejí některé živočišné produkty, hlavně maso (včetně ryb), sádlo, mléko, vejce, želatinu...**

- **Laktoovegetariánství** je u nás **nejrozšířenější**, jedná se o způsob stravy bez masa a masných výrobků, uzenin, ryb, bílé mouky a cukru. **Povoluje konzumaci vajec, mléka, mléčných výrobků, obilovin, ovoce a zeleniny.**
- **Laktovegetariánství** **povoluje konzumaci pouze mléka a mléčných výrobků** z živočišných potravin.
- **Semivegetariánství** je **nejmírnější způsob** vegetariánského stravování, při němž **je dovoleno jíst ryby, drůbež, mléko, mléčné výrobky i vejce.** Vyloučena je konzumace tmavého masa (vepřové, hovězí, skopové, zvěřina) a uzenin.

1.9.2 Veganství

Představuje **přísnější způsob stravování**, který z jídelníčku **vylučuje veškeré produkty živočišného původu včetně mléka, mléčných výrobků, vajec, medu...** Povoluje pouze rostlinnou stravu.

- **Vitariánství** představuje stejný způsob stravování jako veganství, tzn. že **povoluje pouze rostlinnou stravu ale tepelně neupravenou.**
- **Frutariánství** je přísná forma veganství, která ve stravě **povoluje pouze syrové plody, které byly rostlinně odebrány, aniž by byla zraněna**, což představuje ovoce (jablka, hrušky, pomeranče, banány), ořechy, semena, některé druhy zeleniny (rajčata, okurky, lilek...), ale odmítá listovou, košťálovou, kořenovou a cibulovou zeleninu.

1.9.3 Makrobiotická strava

Vychází z **taoistického učení jin a jang** (vyvážený stav těchto dvou kosmických sil). Předpokladem pro makrobiotiku je **rovnováha jinových a jangových potravin**. Základem stravy je **konzumace celozrnných obilovin, zeleniny, luštěnin, mořských řas, semen, ořechů, olejů, povoluje konzumaci ryb**. Důležitá je příprava potravin (jídlo vždy čerstvé). Zakazuje konzumaci průmyslově zpracovaných potravin a většinu živočišných produktů, zakazuje přejídání. Rovněž omezuje množství tekutin.

Existují ještě **další alternativní výživové směry** jako například dělená strava, strava podle krevních skupin, freeganství, pescetariánství, syrová strava, jogínská strava...

Nedostatky alternativních výživových směrů

- nedostatek vitamínu B12 hlavně v mase
- nedostatek Ca obsažený hlavně v mléčných výrobcích
- nedostatek Fe vede ke vzniku chudokrevnosti
- snížené vstřebávání základních živin pro velký příjem vláknin

- není vhodné vyloučit z jídelníčku úplně živočišné bílkoviny, protože tělo vstřebává z 10% rostlinné bílkoviny a z 90% živočišné bílkoviny

1.9.4 Zásady správného příjmu potravy

Výživové desatero

1. Jezte co nejpestřejší, nejrozmanitější stravu s velkým podílem ovoce a zeleniny.
2. Omezte tuky a potraviny bohaté na cholesterol (tučné masné a mléčné výrobky, vnitřnosti, uzeniny, salámy, smažené pokrmy).
3. Omezte spotřebu cukrů (sladkosti, slazené nápoje).
4. Nepřisolujte. Nejezte slané potraviny (oříšky, chipsy).
5. Snižte příjem červeného masa, orientujte se na ryby a drůbež.
6. Pijte neperlivou vodu, neslazené přírodní minerálky, ředěné džusy.
7. Dávejte přednost výrobkům z celozrnné mouky.
8. Konzumujte více menších porcí denně (4-6).
9. Nejezte pozdě večer (min. 2 hod před spaním).
10. Jezte střídavě.

1.10 Patologické stavy výživy

- **Malnutrice** = špatná výživa (podvýživa nebo obezita)
- **Nechutenství** – ztráta chuti k jídlu
- **Obezita** = otylost, chronické onemocnění charakterizované množstvím tukové tkáně v důsledku nadměrného příjmu potravy, nerovnováha mezi příjmem a výdejem energie
- **Kachexie** – chorobná vyhublost
- **Odmítání jídla** – aktivní forma nechutenství
- **Hyperorexie** – nadměrný pocit hladu
- **Zvláštní chutě** = vyskytují se za určitých specifických situací např. u žen v těhotenství v důsledku hormonálních změn (dramaticky se mění obliba různých jídel i odpor k nim), při stresu
- **Dysfagie** – porucha polykání
- **Dyspepsie** – souhrn příznaků vyskytujících se při poruchách zažívacího traktu
žaludeční dyspepsie – říhání, pálení žáhy (pyróza) – pálení za sternem, v nadbříšku, nauzea – pocit na zvracení, emesis – zvracení
střevní dyspepsie - plynatost, zrychlené borborygmy (kručení a přelévání vzniklé pohybem plynu a tekutiny v žaludku a ve střevě), zácpa, průjem
- **Mentální anorexie** = porucha příjmu potravy, pro kterou je charakteristické úmyslné snižování tělesné hmotnosti. Jediněc jídlo odmítá, protože má strach z tloušťky.

- **Mentální bulimie** = porucha příjmu potravy, pro kterou jsou charakteristické opakované záchvaty přejídání spojené s přehnanou kontrolou hmotnosti. Jedinec si po přejídání opakovaně vyvolává zvracení, drží hladovku.

Jednou z možností zhodnocení stavu výživy u nemocného je zjištění tzv. BMI.

BMI (Body Mass Index) index tělesné hmotnosti se používá k přibližnému určení, jestli má člověk normální tělesnou hmotnost, podváhu nebo nadváhu.

Index se spočítá vydělením hmotnosti daného člověka druhou mocninou jeho výšky.

$$\text{BMI} = \text{hmotnost} / \text{výška}^2$$

Do tohoto vzorečku se dosazuje hmotnost v kilogramech a výška v centimetrech.

Kategorie	Rozsah BMI	Hmotnost osoby vysoké 180 cm
těžká podvýživa	$\leq 16,5$	méně než 53,5 kg
podváha	16,5 – 18,5	od 53,5 do 60 kg
ideální váha	18,5 – 25	od 60 do 81 kg
nadváha	25 – 30	od 81 do 97 kg
mírná obezita	30 – 35	od 97 do 113 kg
střední obezita	35 – 40	od 113 do 130 kg
morbidní obezita	> 40	nad 130 kg

Nejideálnější pro zdravý a dlouhý život je udržovat váhu mezi hodnotou BMI 22 a 24.

2. VÝŽIVA DĚTÍ

2.1 Výživa novorozenců a kojenců

2.1.1 Přirozená výživa

V současné době se dává přednost přirozené výživě mateřským mlékem. To nejlépe odpovídá potřebě novorozence a kojence, protože obsahuje vše, co dítě potřebuje v tomto věku ke svému rozvoji. Je dobře stravitelné, hygienicky nezávadné a přiměřeně teplé. Při kojení se vytváří úzký vztah mezi matkou a dítětem. Dítě by mělo být kojeno minimálně 6 měsíců.

Laktace = tvorba mateřského mléka se objevuje již těsně před porodem. V prvních dnech po porodu se tvoří tzv. kolostrum = mlezivo s obsahem imunoglobulinů, lymfocytů, bílkovin, solí a vitamínů, které je přizpůsobeno potřebám právě narozeného dítěte.

Postupně se **mění ve zralé mateřské mléko** se všemi důležitými složkami (bílkoviny, tuky, cukry, vitamíny, minerální látky ve správném poměru).

První měsíc dítě vypije 90 – 110 ml v jedné dávce.

Druhý měsíc dítě vypije 120 – 140 ml v jedné dávce.

Čtvrtý měsíc dítě vypije 150 – 180 ml v jedné dávce.

Výhody mateřského mléka

- Mateřské mléko **nezatěžuje trávicí trakt a ledviny**, je **snadno stravitelné**.
- Bílkovina mateřského mléka **nevyvolává alergii**.
- Mateřské mléko **obsahuje protilátky, které chrání** sliznici trávicího traktu **před infekcí a potravinovými alergeny**, obsahuje složky nespecifické imunity (**lysozym, laktoferin**).
- Ve střevní flóře kojenečků **převažuje Lactobacillus bifidus**, který **chrání proti průjmovým onemocněním**.
- Při kojení se **vytváří silné citové pouto mezi matkou a dítětem**.

Výhody kojení pro matku

- rychlejší, **nekomplikovaný a přirozený průběh poporodních změn** organismu ženy (zejména dělohy)
- **menší poporodní ztráty krve**
- **snížení výskytu rakoviny prsu, vaječníků a dělohy**
- **ochrana** dlouhodobě kojící ženy **před osteoporózou** v postmenopauze
- **přirozené utváření citové vazby** mezi matkou a dítětem (snadnější přijetí mateřské role)
- kojení **je levnější** než umělá výživa
- kojení **je ekologicky ideální způsob** výživy

Výhody kojení pro dítě

- **snížuje pravděpodobnost náhlého úmrtí** dítěte v průběhu prvního roku
- **chrání dítě před průjmy**
- v případě nemoci je mateřské mléko **významnou součástí léčby**
- kojené dítě má **nižší riziko obou typů cukrovky, aterosklerózy a jiných civilizačních** (kardiovaskulárních) **chorob**
- **snížuje výskyt zhoubných nemocí** krvetvorby, leukemie a lymfomů, výskyt anemie
- kojené děti **netrpí tak často nadváhou a obezitou** jako nekojené
- **vývoj duševních schopností** je u kojenečků **lepší**, kojené děti jsou v průběhu prvního roku **méně často v nemocnici**
- kojené děti mají **silnější kosti** v dospělosti a ve stáří

Právě pro všechny tyto výhody je **důležité získat matky pro kojení, opakovaně a podrobně jim je vysvětlovat**. Významně tomu **napomáhá metoda rooming in v porodnicích**, kdy je **dítě společně s matkou** na pokoji a je **příkládáno k prsu matky dle jeho přání (systém self demand = samo si žádá)**. Častějším příkládáním k prsu se stimuluje laktace.

Výživa kojící ženy má být smíšená, lehká, bohatá na bílkoviny, minerální látky a vitamíny, kvalitní a v dostatečném množství. Ve stravě má převládat ovoce a zelenina, pečivo z celozrnné mouky, konzumní chléb, rýže, jáhlová a ovesná jídla, těstoviny, müsli a celozrnné pochoutky. Velmi důležitý je i **denní příjem tekutin** minimálně 3 litry (obilné kávy, ovocné čaje, čaje podporující laktaci, voda).

Postup při kojení

- ✓ Při kojení má být **dítě** drženo v náruči tak, aby **leželo zcela na boku**. Obličej, hrudník, břicho a kolena dítěte **směřují k matce**, jeho hlava by měla spočívat **v ohybu paže matky**.
- ✓ **Matka drží prs** tak, že jej podpírá ze spodu všemi prsty kromě palce, prsem **mírně pohybuje krouživě kolem úst dítěte**, aby bradavkou jemně **dráždila jeho rty**. Je nutné počkat, až jsou **ústa dítěte otevřená** jako při zívání, teprve potom je možné **rychle umístit bradavku se dvorcem** do úst dítěte.
- ✓ Dásně dítěte během kojení **jemně stlačují dvorec za bradavkou** a tím vytlačují mléko směrem k bradavce. Je důležité, aby dásně dítěte **nestlačovaly pouze bradavku**, protože výsledkem by byla **bolest pro ženu a méně mléka pro dítě**.
- ✓ Pokud dítě pláče a má jazyk na patře, nemá smysl mu zasunovat prs do úst. **Důležité je, aby dítě bylo klidné**.
- ✓ Kojení by mělo trvat **maximálně 15 minut**. Během jednoho kojení se doporučuje **vystřídat oba prsy** (zvyšuje to produkci mléka).

Zavádění příkrmů

Pokud kojené dítě dobře prospívá, začíná se s **příkrmováním od ukončeného šestého měsíce**. **Kojení bude stále hlavním zdrojem tekutin, živin a energie**.

Začíná se jedním druhem zeleniny, po 3 – 4 dnech se přidá další druh zeleniny. Jakmile si dítě zvykne na zeleninu, přidává se jemně nakrájené libové maso. Stejným způsobem se postupuje s ovocem.

Zásady ve stravování kojence

- ✓ **Preferuje se kojení**. Do šesti měsíců by mělo být dítě plně kojeno.
- ✓ **První příkrmy, polévky** mají mít **konzistenci hladké kaše**. Proto je **vhodné pasírování nebo rozmačkání**, je dobré se vyhnout mixování.
- ✓ Příkrmy se **podávají malou lžičkou, ne lahví s dudlíkem**.
- ✓ **Do konce 1 roku se příkrmy nepřislazují, nepodává se med!** Dítě si zvykne na sladké velice rychle, a pak může odmítat nesladké pokrmy. Rovněž zvyk na sladké se stává základem pro vznik obezity.

- ✓ Nepodávají se žádné sušenky, sladkosti, zmrzliny, šlehačky...
- ✓ **Do konce 1 roku se příkrmy nesolí, nekoření! Nepoužívají se žádné dochucovací přísady** (kečup, majonéza, hořčice...). Máslo se nahrazuje kvalitním rostlinným olejem.
- ✓ K přípravě pokrmů se **používá nezávadná voda**.
- ✓ Je možné podat **kvalitní dušenou libovou šunku** kuřecí či krutí, další uzeniny nejsou vhodné.
- ✓ **Ryby, vaječný bílek, tvaroh, kravské mléko** k přípravě pokrmů se mohou dát **až po prvním roce života**.
- ✓ **Do 6. měsíce jsou nevodné pokrmy obsahující lepek**, proto se **krupičná kaše, piškoty** zařazují do jídelníčku **až od 7. měsíce**.
- ✓ **Vitamín D** ve formě preparátu Vigantol se **podává jedna kapka denně od 2. týdne života do konce 1. roku** a během zimních měsíců ve 2. roce života. **Nedonošeným dětem** se obvykle podávají **dvě kapky denně**.

2.1.2 Umělá výživa

Děti, které matky nemohou kojit, jsou **převezeny na umělou mléčnou výživu**. Tato výživa se dělí na počáteční a pokračovací.

Počáteční výživa je určena dítěti od jeho narození do 4 měsíců věku. Obsahuje všechny nezbytné látky, které miminko pro svůj optimální růst a vývoj potřebuje. Dítě, které je vyživováno umělou kojeneckou výživou, by mělo být **příkrmováno již od dovršení 4. měsíce života**.

K příkrmům se podává tzv. **pokračovací mléčná výživa**. Pokračovací mléko či mléčná výživa se liší od počáteční mléčné výživy především ve vyšším zastoupení bílkovin a minerálních látek.

Překážky kojení ze strany matky

- nedostatek mléka nebo nízká kvalita mléka (u drogově závislých matek, alkoholiček, kuřaček)
- nemoc matky
- nedostatečně vyvinuté bradavky

Překážky kojení ze strany dítěte

- nemoc dítěte
- rozštěp rtu a patra
- chybějící sací reflex u nedonošených dětí

Sušené mléčné přípravky

Vyrábí se z **kravského mléka**. Pro výrobu umělé dětské výživy **platí velmi přísná pravidla, legislativně upravená**. Výroba podléhá nejen velmi přísné hygienické kontrole, ale také schválení Pracovní skupiny pro dětskou gastroenterologii a výživu České pediatrické společnosti. **Kontroly jsou zaměřené na složení, dodržování technologických postupů, bakteriologickou nezávadnost a obalové normy.**

Na každém obalu je

- ✓ značka výrobce
- ✓ název přípravku
- ✓ kompletní údaje o složení
- ✓ návod k použití
- ✓ podmínky skladování
- ✓ datum výroby
- ✓ záruční doba

Sušené mléčné přípravky se **řadí jen kvalitní zdravotně nezávadnou vodou**. K dispozici jsou různé značky vod určené k přípravě kojenecké stravy. **Voda z veřejného vodovodu a domácích studní je méně vhodná**, protože zejména studniční voda může být riziková ve smyslu kontaminace mikrobiologickými látkami a zvýšeným obsahem dusičnanů.

V současné době jsou na trhu **k dostání různé mléčné přípravky** Hami, HIPPIO BIO Combiotic, Humana, BEBA, NESTLÉ Junior mléko, Nutrilon, Sunar...

Nabídka mléčné výživy je velmi široká.

Zahrnuje

- výrobky **pro zdravé novorozence a kojence**
- výrobky **pro nedonošené děti**
- výrobky **pro děti se zdravotními problémy:**
 - **antirefluxová mléka** – určená pro děti s velmi častým ublinkáváním a děti s prokázaným jícnovým refluxem (dětem se vrací strava ze žaludku do jícnu a hrozí nebezpečí vdechnutí potravy)
 - **mléka se sníženým obsahem laktózy** (mléčného cukru) – jsou určena na přechodnou dobu pro děti, které po překonaném střevním onemocnění špatně tráví mléčný cukr
 - **hypoantigenní mléka** – určená pro děti s vysokým rizikem alergie (např. oba rodiče jsou alergici) - jsou označena **písmeny H.A.**
 - **hypoalergenní mléka** – určená pro děti s již zjištěnou alergií
 - mléka pro děti, které **trpí některými specifickými poruchami trávení**, jejich použití určuje lékař – specialista

Mléčné přípravky určené dětem se zdravotními problémy by **nikdy neměly konzumovat zdravé děti.**



NUTRILON NENATAL pro nedonošené děti



NUTRILON první volba po mateřském mléku



SUNAR COMPLEX
mléčná výživa pro kojence a malé děti



BEBA počáteční kojenecká výživa



NUTRILON ALLERGY CARE přípravek pro děti s alergií na kravské mléko



NUTRILON HA a **BEBA HA** pro děti s alergií v rodinné anamnéze



BEBA SENZITIVE pro děti trpící průjmami, nadýmáním, kolikami
PRE BEBA DISCHARGE výživa pro nedonošené novorozence
BEBA HA pro děti s alergií v rodinné anamnéze
AL 110 LACTOSE FREE výživa s nejnižším obsahem laktózy pro děti s poruchou trávení mléčného cukru



NUTRINIDRINK pro děti tekutá výživa pro doplnění energie a živin v nemoci



Kniha receptů pro přípravu jídel a nápojů s NutriDrinkem pro nemocné děti



PROTIFAR doplňková výživa při podvýživě
NEOCATE INFANT výživa pro děti s alergií na kravské mléko
NEOCATE ADVANCE výživa pro děti s alergií na kravské mléko a více násobnou nesnášenlivost bílkovin v potravinách



INFATRINI doplňková výživa pro kojence s podvýživou

2.2 Výživa batolat a dětí předškolního věku

V batolecím období (1-3 roky) by mělo dítě **získávat správné výživové a hygienické návyky**.

Strava batolat by měla být **smíšená, pestrá, postupně se zařazují do jídelníčku batolete všechny poživatiny**. Omezuje se sůl, vylučují se potraviny výrazně kořeněné, slané potraviny, ostré koření a pokrmy smažené. Po prvním roce života dítě rozžvýká a stráví pevnější stravu již bez problémů.

K plnohodnotné stravě patří mléko, mléčné výrobky, vejce, ryby, maso hlavně drůbeží, telecí. Vhodné jsou celozrnný chléb, bílé pečivo, ovesné a žitné vločky, luštěniny, dále brambory, rýže, těstoviny, ovoce a zelenina.

Příjem sladkých nápojů a sladkostí u dětí by se měl **omezit na minimum**.

Jídlo by se mělo **podávat 5x denně**.

U dětí se často střídají období velké chuti k jídlu s obdobími bezdůvodného odmítání jídla.

Děti proto do jídla nenutíme, mohlo by se tak násilným krmením vypěstovat nechutenství a zvracení.

Co by batole nemělo rozhodně jíst a pít

- Rozhodně by **nemělo jíst tučné a smažené pokrmy**, jídla s vysokým obsahem živočišných tuků (tučná masa, špekáčky, paštiky...).

- Zcela **nevhodné jsou pokrmy z různých druhů rychlých občerstvení**, hamburgery, pizzy, hot dogy... Obsahují příliš mnoho tuku, mají málo biologicky aktivních látek – vitamínů a minerálů.
- **Nevhodná je uzenina**, protože obsahuje příliš mnoho soli, konzervačních látek a tuku.
- **Nevhodné jsou houby** z důvodů špatné stravitelnosti.
- Dítě by **nemělo pít Kofolu, Coca colu, Pepsi colu** z důvodů obsahu kofeinu. Nevhodný je rovněž **černý čaj, minerálky** z důvodů velkého obsahu soli a jiných minerálních prvků (mohou zatěžovat ledviny), **sladké nápoje s cukrem nebo koncentrované džusy**.

2.3 Mléčná kuchyně

Je **nezbytnou součástí kojeneckých oddělení nemocnic a dětských center**. Připravují se zde mléko pro novorozence a kojence, ovocné šťávy, zeleninové pokrmy, krupice, odvary, čaje...

Mléčná kuchyně se **dělí na část**

- **čistou** (vlastní kuchyně), kde se strava připravuje, vaří, mixuje, dávkuje se kojenecká strava, mateřské mléko se pasterizuje...
- **špinavou** (přípravna zeleniny, umývárna nádobí, kojeneckých lahví a saviček, sterilizační zařízení)
- **vedlejší místnosti** – sklady zeleniny, sušených přípravků, sociální zařízení, místnost k hrubému očištění zeleniny...

Personál, který zde pracuje, musí být **zdravý, nesmí trpět žádnou infekcí, rýmou, nesmí být bacilonosiči** (pracovníci podléhají povinnosti absolvovat pravidelné zdravotní prohlídky – Zdravotnický průkaz). Oblékají se do plášťů, obouvají si galoše, přes ústa a nos mají ústenku, vlasy si kryjí čepcem. Ostatní mají **vstup do mléčné kuchyně zakázán**.

V mléčné kuchyni se **kojenecká strava připravuje pro každé dítě na celých 24 hodin** (6 – 8 dávek). Plní se **do sterilních kojeneckých lahví**, které jsou **označené vždy jménem konkrétního dítěte**, aby nedošlo k záměně stravy. Kromě jména a příjmení kojence se **zaznamenává druh stravy a její množství**. Jsou **opatřeny sterilní savičkou**, která je **krytá sterilním kloboučkem**. Takto připravená strava se uchovává na oddělení v chladnici k tomu určené. V určitých časových intervalech se ohřívá a podává dítěti.

Nádoby pro přípravu dětské stravy musí být z kvalitního materiálu (nerez, varné sklo, porcelán). Používají se pouze **pro tento účel**. Zásadně se nesmí používat nádoby hliníkové a otlučené. Vždy musí být **čisté a vysterilizované**. Každý druh pokrmu se **připravuje a vaří vždy ve stejné nádobě**, proto musí být **označena, aby nedošlo k záměně**. Nádobí se ukládá do skříní.

Nábytek, pracovní plochy a podlaha jsou jednoduché, snadno omyvatelné a dezinfikovatelné. Vybavení tvoří sporáky, mixery, váhy, dřez, pracovní stoly a plochy, chladicí zařízení...



Mléčná kuchyně na DK ve FN Olomouc dva pohledy do její čisté části



Nejčastěji užívané sušené mléčné přípravky v mléčné kuchyni na DK ve FN Olomouc

2.4 Odvary, doplňky kojenecké stravy

Odvary z rýže nebo vloček se podávají v **případech zaživacích potíží dítěte.**

Rýžový odvar

Je určen pro kojence a děti **s průjmy.**

Příprava: 1 polévková lžice vyprané rýže se povaří v 1 litru vody asi 60 minut. Potom se rýže rozmixuje i s vodou, v níž se vařila.

Ovesný odvar

Je určen pro kojence a děti **se zácpou vyvolanou umělou výživou.**

Příprava: 1 a půl polévkové lžice propraných ovesných vloček se namočí na 1 hodinu do půl litru studené vody. Ve stejné vodě se uvaří asi třicet minut. Pak se rozmixuje. Přidá se tolik převařené vody, aby celkové množství bylo půl litru odvaru.

Čaj

Připravuje se z dětské čajové směsi. Má mít světlou barvu. Podává se během dne, aby nedošlo k dehydrataci dítěte.

Doplňky kojenecké stravy

Zeleninové předkrmy, zeleninové polévky, kaše (krupicové, vločkové, rýžové, Sunarka), ovocné kaše a přesnídávky

2.5 Krmení kojence

2.5.1 Krmení kojence z láhve

Kojenecké láhve (skleněné, plastové) jsou o obsahu 250 ml, graduované po 10 ml. To umožňuje snadnější odečítání množství vypitého mléka či jiné stravy. Kojenecká láhev je opatřena sterilní savičkou s několika otvory. Láhev se před vlastním krmením ohřívá ve vodní lázni nebo v mikrovlnné troubě.

Dítě je **před každým krmením přebaleno**. Důvodem je předejít zvracení při manipulaci s dítětem po ukončení krmení. Rovněž má **mít volné nosní průduchy**, aby mohlo v klidu během sání obsahu z kojenecké láhve dýchat.

Před krmením si **vždy umyjeme ruce**, kojence držíme na klíně **v mírně zvýšené poloze**, **pod krk** dítěti dáme **bryndáček nebo plenu**. Kojeneckou láhev držíme tak, aby **savička i hrdlo láhve byly plné, bez vzduchu**. Je to důležité proto, aby dítě zbytečně nenasávalo vzduch, který by se pak hromadil v žaludku. Během krmení k dítěti **laskavě mluvíme, hladíme jej**. Pokud dítě začne kašlat, přerušíme na chvíli krmení. **Po ukončení krmení dítě zvedneme do svislé polohy a necháme jej odříhnout** (odstranění vzduchu ze žaludku) a **otřeme mu ústa**. Teprve potom **můžeme uložit dítě zpět do postýlky**. Zapišeme množství přijaté potravy do dokumentace.



Příklady kojeneckých lahví



Další příklady kojeneckých lahví a nádob určených k pití

2.5.2 Krmení kojence lžičkou

Lžičkou **podáváme nový druh potravy jako je kaše, zeleninové předkrmy, ovocné kaše.** Pro tento způsob krmení **používáme malou nerez lžičku.** Dítě držíme na klíně, pod bradou má bryndáček. Lžičku s jídlem dáváme **do úst až ke kořeni jazyka.** Po polknutí pokračujeme s dalším soustem. Během krmení **nepospícháme, nepoužíváme násilí.** Po skončení krmení dítě **necháme odříhnout.**

2.5.3 Krmení kojence kapátkem či sondou

Tento způsob krmení se používá u dětí, které **nejsou schopné přijímat potravu jinak** (chybí jim sací reflex).

2.6 Krmení batolat

Batolata sedí při krmení za stolečkem, pod krkem mají bryndáček. Dítě krmíme lžičkou. Po polknutí dáme další sousto.

Od dvou let můžeme zapojit dítě do jídla tím, že mu dáme do ruky jednu lžičku, druhou lžičkou jej dokrmujeme.

LITERATURA

1. ROZSYPALOVÁ, Marie, ŠAFRÁNKOVÁ, Alena. *Ošetrovatelství I pro 1. ročník zdravotnických škol*. Praha: Informatorium, 2002, ISBN 80-86073-96-3
2. MIKŠOVÁ, Zdeňka. *Kapitoly z ošetrovatelské péče I, aktualizované a doplněné vydání*. Grada publishing, a.s., 2006, ISBN 80-247-1442-6
3. www.nemocnesumperk.agel.cz/oddeleni/gyn-por/kojici.maminky.html
4. www.cs.wikipedia.org/wiki/Kojeni, mateřské mléko
5. www.wikiskripta.eu/index.php/Vyznam-kojeni
6. www.zdravi.e15.cz/clanek/priloha-pacientske-listy/vyhody-kojeni-451959
7. www.maminkam.cz/vitamin-d-ve-vizive-kojencu
8. www.kojeni.net/zavadeni-prikrmu-3.html
9. www.babyonline.cz/vyziva-deti/mlecna-vyziva
10. www.dietologie.cz/vyziva/vyziva-deti
11. www.fnol.cz
12. www.ziju-zdrave.webnode.cz
13. www.vodarenstvi.cz/clanky/jaka-voda-je-vhodna
14. Autorkou fotografií je Mgr. Marcela Stojčevová