

Stravování sestry v třisměnném a nepřetržitém provozu

Danuše Hrbková
nutriční terapeutka





Směnný provoz

- narušení cirkadiánního rytmu - dopad na zdraví člověka
 - vyšší riziko koronárního postižení
 - nárůst hladiny sérového cholesterolu, glukózy, kyseliny močové a adrenalinu v moči
 - rozdíly lipidového metabolismu - nezávislé na ostatních faktorech, jako je kouření, obezita, stravovací návyky nebo fyzická aktivita
 - choroby zažívacího ústrojí
 - vyšší riziko vzniku rakoviny - (předpokládaný vliv hormonu melatoninu)
- doporučení k minimalizaci dopadu nočních směn



Výživová doporučení

- 2007 - pracovní dokument:

Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou (bílá kniha)

- výživové cíle pro Evropu (WHO) a doporučení evropských odborných společností
- 16. 4. 2012 - výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky



Doporučení

- Upravit celkový energetický příjem - dosáhnout rovnováhy mezi příjmem a výdejem
- Snížit příjem tuků - 30% optimální energetické hodnoty, 35% u vyššího energetického výdeje
- Snížení spotřeby jednoduchých cukrů
- Snížit spotřebu kuchyňské soli (NaCl) na 5 - 6 g za den



pokračování

- Zvýšit příjem kyseliny askorbové (vitaminu C) na 100 mg denně
- Zvýšit příjem vlákniny
- Zvýšit příjem dalších ochranných látek jak minerálních, tak vitaminové povahy a dalších přírodních nutrientů



Jak vybírat potraviny?

• Tuky

- snížit živočišné tuky (tučná masa, uzeniny, masové konzervy, sádlo, máslo, mléko a mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku, cukrárenské výrobky aj.)
- zvýšit rostlinné tuky - především olivový a řepkový olej, pokud možno bez tepelné úpravy
- výrazně omezit potraviny obsahující kokosový tuk, palmojádrový tuk a palmový olej



pokračování

- **Živočišné potraviny**

- **Maso** - libové, netučné - drůbež, králík, vepřové, hovězí, zvěřina
- **Ryby** - výrazně zvýšit spotřebu ryb a rybích výrobků, včetně mořských, celkovém množství cca 400 g/týden
- **Mléko a mléčné výrobky** - s nižším obsahem tuku



pokračování

- **Obiloviny**

- nahradit výrobky z bílé mouky (rohlíky, veku, bagety) výrobky z mouky tmavé (žitné, pšenično-žitné) nebo celozrnné z důvodů snížení příjmu energie a zvýšení příjmu ochranných látek
- preferovat příjem potravin s nižším glykemickým indexem (méně než 70) - luštěniny, celozrnné výrobky, neloupaná rýže, těstoviny aj.



pokračování

- **Zelenina a ovoce včetně ořechů**
 - zvýšit denní příjem zeleniny, ovoce (včetně ořechů) syrové i tepelně upravené - 600g v poměru 2:1
 - ořechy jsou zdrojem vysokému obsahu tuku je nutné pamatovat na denní příjmem ostatních tuků



pokračování

- **Cukr**

- snížení příjmu cukru a omezení jeho náhrady fruktosou nebo sorbitolem
- omezení slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny



Nápoje

- **Správný pitný režim**
 - denní příjem u dospělých 1,5 - 2 l vhodných druhů nápojů (při zvýšené fyzické námaze nebo zvýšené teplotě okolí přiměřeně více), přednostně neslazených cukrem, nejlépe s přirozenou ovocnou složkou



- **alkoholické nápoje**

konzumovat umírněně, aby denní příjem alkoholu nepřekročil

- u mužů 20 g (přibližně 250 ml vína nebo 0,5 l piva nebo 60 ml lihoviny)
- u žen 10 g (přibližně 125 ml vína nebo 0,3 l piva nebo 40 ml lihoviny)



Jak vařit?

- při přípravě stravy, omezit ztráty vitaminů a jiných ochranných látek
- volit technologii přípravy s nižším množstvím přidaného tuku
- zaměřit se na zachování dostatečného podílu syrové stravy, zejména zeleniny a ovoce, zvýšit spotřebu zeleninových salátů, rozšířit sortiment zeleninových a luštěninových pokrmů
- doplňovat stravu vhodnými doplňky nebo obohacenými potravinami



Stravovací režim

- jíst pravidelně - tři hlavní denní jídla
 - snídaně 20 %
 - oběd 35 %
 - večeře 25 - 30 %
 - dopolední a odpolední svačina s maximálně 5 - 10 energetickými %
- pauza přibližně 3 hodiny mezi jednotlivými denními jídly



Stravování v noci

- Jíst pravidelně - před noční prací oběd i večeři ve stejnou dobu
- V noci - strava lehce stravitelná
 - jogurt + müsli (cornflakes)
 - celozrnné pečivo + mléčné výrobky
 - zeleninové saláty + netučné maso
 - ovocné saláty + mléčné výrobky
- Dvě menší jídla při noční směně - naposledy se lehce najíst kolem čtvrté ráno
- Poslední káva kolem třetí ráno
- Pitný režim



Tělesná hmotnost

- Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou **BMI** (18,5-25,0) a obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen
- **Body Mass Index** = kg/m^2
- Při nadváze a obezitě je důležitá volba reálného cíle pro zhubnutí



Pohyb

- Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením
- Nejefektivnější spalování
 - $(220 - \text{věk}) \times 0,60$ 60% tepová frekvence
 - $(220 - \text{věk}) \times 0,75$75% tepová frekvence



25. 6. 2014

DĚKUJI ZA POZORNOST