



Certifikát kvality v CSS Praha 2


Balíková Marieta

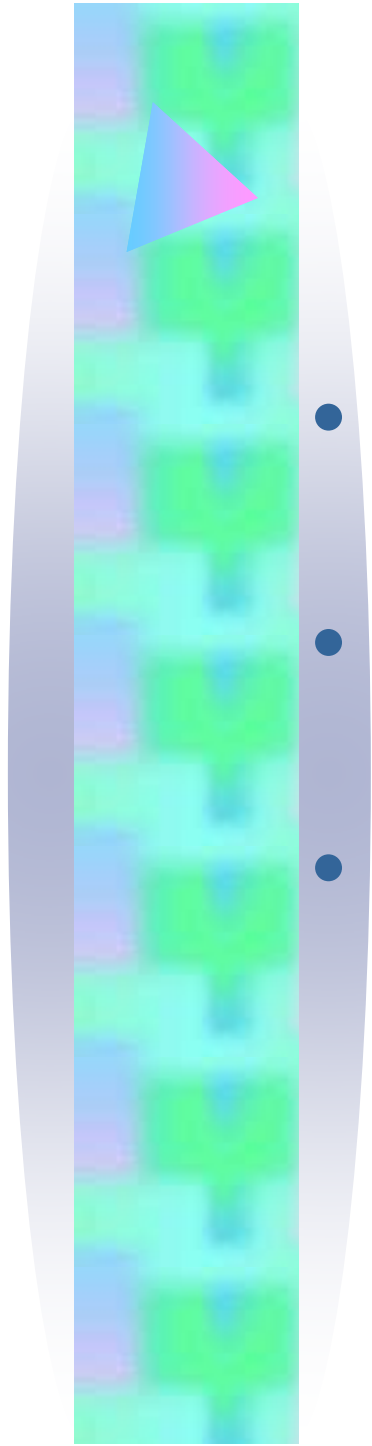
Jarmila Veverková



Faktory ovlivňující výživu ve stáří

- **Pokles základní látkové přeměny, úbytek svalové hmoty, přírůstek tukové tkáně, snížená fyzická aktivita (v některých případech obezita)**
- **Snížená sekrece slin (suchost úst-omezení příjmu potravy)**
- **Atrofie chuťových pohárků, pokles chuti, čichové ostrosti, slábnoucí zrak (nezájem o jídlo, snížený příjem potravy-anorexie)**

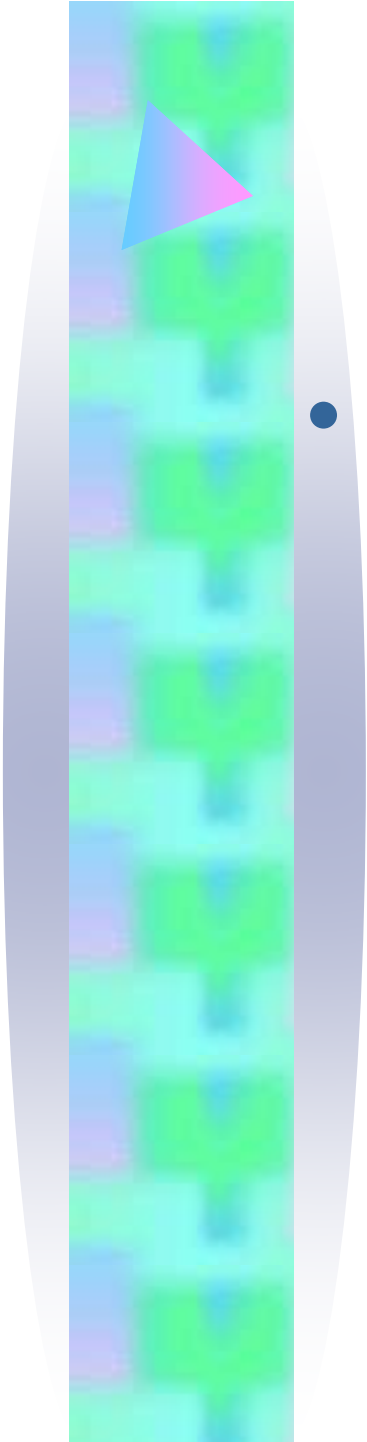
- 
- **Choroby dásní, ztráta zubů, špatně padnoucí protézy (jednostranná výživa, preference jídel měkkých, často s vysokou energetickou hodnotou a nedostatkem vlákniny)**
 - **Snížená sekrece žaludeční šťávy (HCl), enzymů tenkého střeva, redukce klků tenkého střeva (zhoršené trávení a resorpce živin, riziko nedostatku vápníku, železa, zinku, bílkovin a tuků a vitamínů rozpustných v tucích)**

- 
- **Pokles gastrointestinální peristaltiky (zácpa, hemeroidy)**
 - **Snížená koncentrační schopnost ledvin (dehydratace)**
 - **Pokles tolerance glukózy, a tedy riziko diabetu II. typu (obavy vyvolávající dietní předpisy- pokles příjmu potravy)**



Psychosociální faktory


- **Psychosociální změna (možný vliv na stav výživy)**
- **Sociální izolace, chybějící podpora rodiny, osamělost (lhostejnost k jídlu, pokles příjmu potravy)**
- **Omezené finanční prostředky, nízká penze (kvalitativní i kvantitativní zhoršení potravy-konzum mléka, masa, ovoce, zeleniny)**

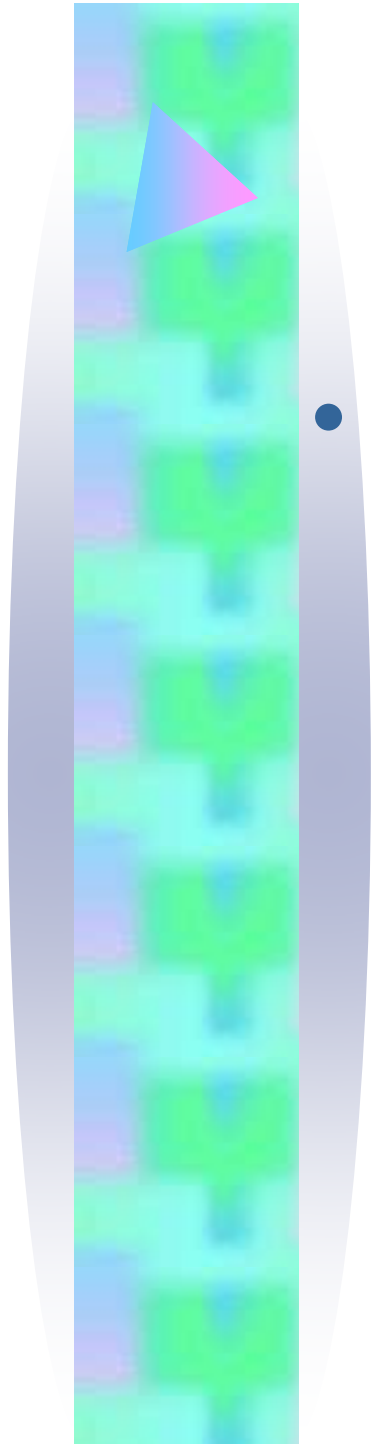
- 
- **Omezená pohyblivost, potíže z artróz, částečných paréz, zhoršený zrak (potíže s nákupem jídla, jeho přípravy a samostatného konzumu, tendence k nadváze nebo anorexii)**



Vzájemné vztahy mezi výživou a léky

- **Chronická onemocnění, cukrovka, choroby srdce a plic, hypertenze, artrózy – trvalé užívání léků**
- **Onemocnění může zvyšovat základní energetickou přeměnu (srdeční insuficience, chronická respirační insuficience) a léky mohou mít tyto vlivy:**

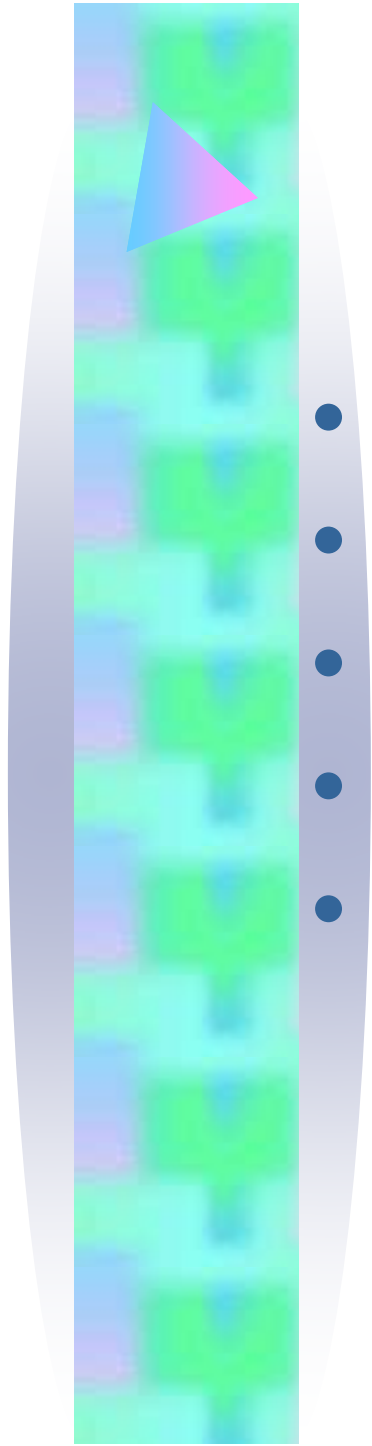
- 
- **Na trávení, resorpci, využití a ztráty živin**
 - **Na chuťové vjemy a chuť k jídlu, dále vlastní vedlejší účinky léků, jako např. nauzeu a zvracení**
 - **Mohou vyvolat tvorbu vředů a gastrointestinální krvácení (steroidy, nesteroidní antirevmatika)**
 - **Zvýšení základní látkové přeměny**

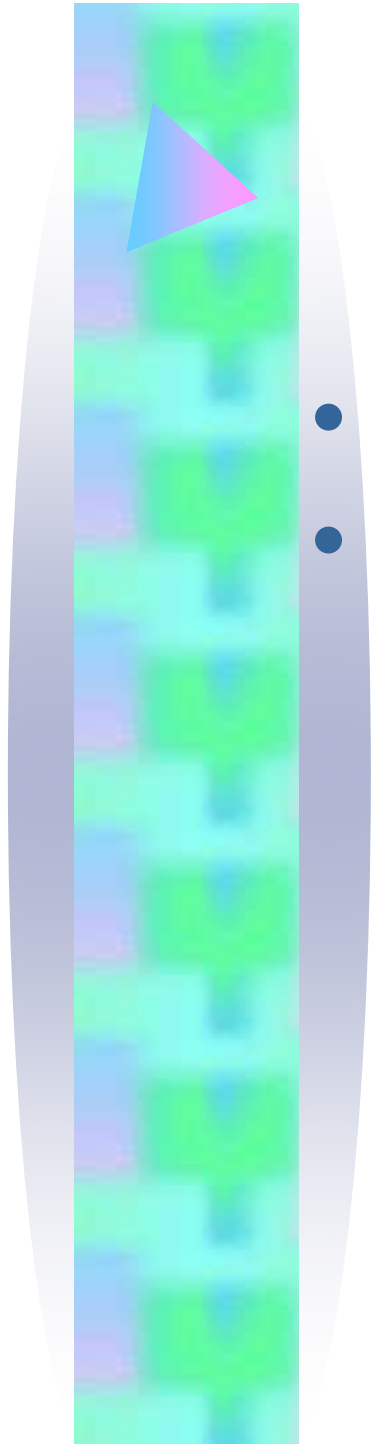
- 
- **Tyto vedlejší účinky se u starších lidí objevují často, jednak vzhledem k tomu, že je omezena jejich exkrece, jednak díky nesprávnému způsobu dávkování nebo v chybách v aplikaci.**

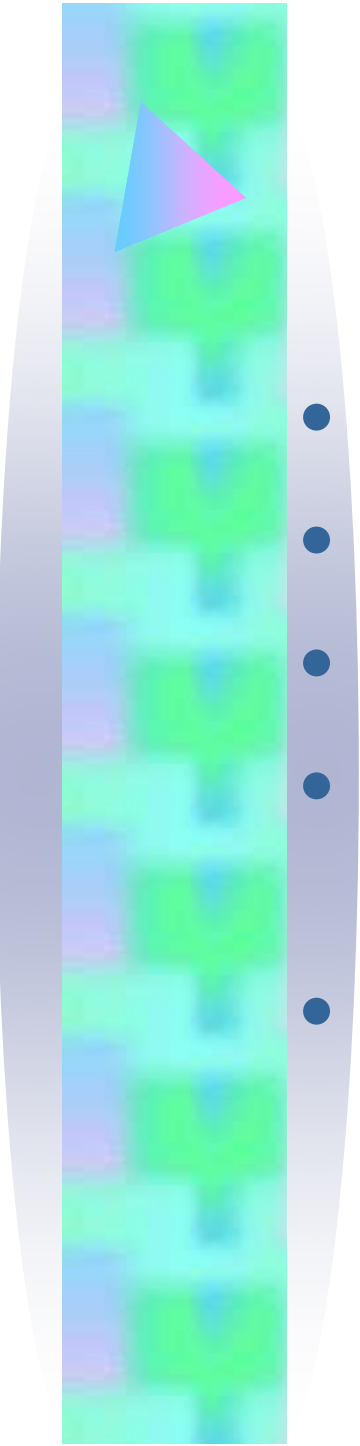


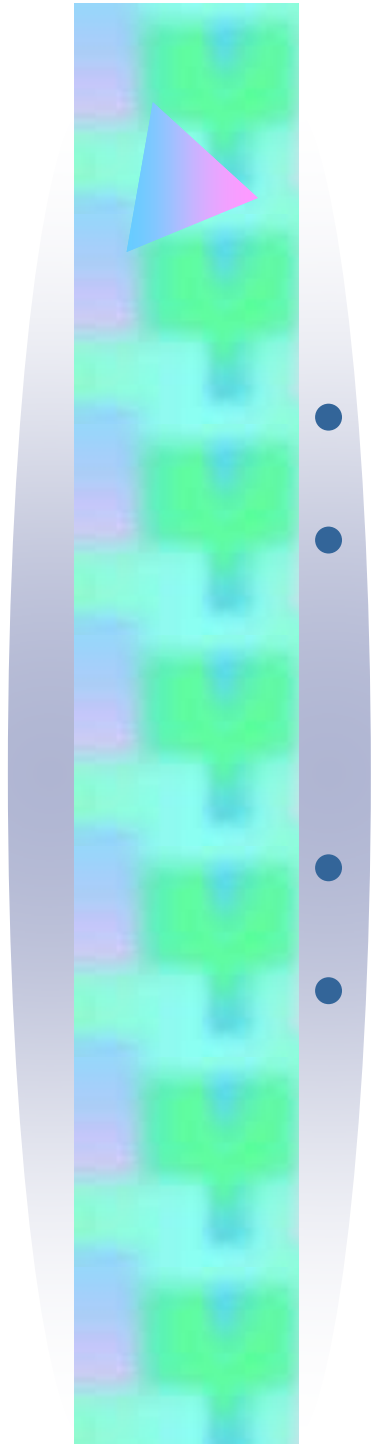
Potřeba tekutin a živin ve stáří

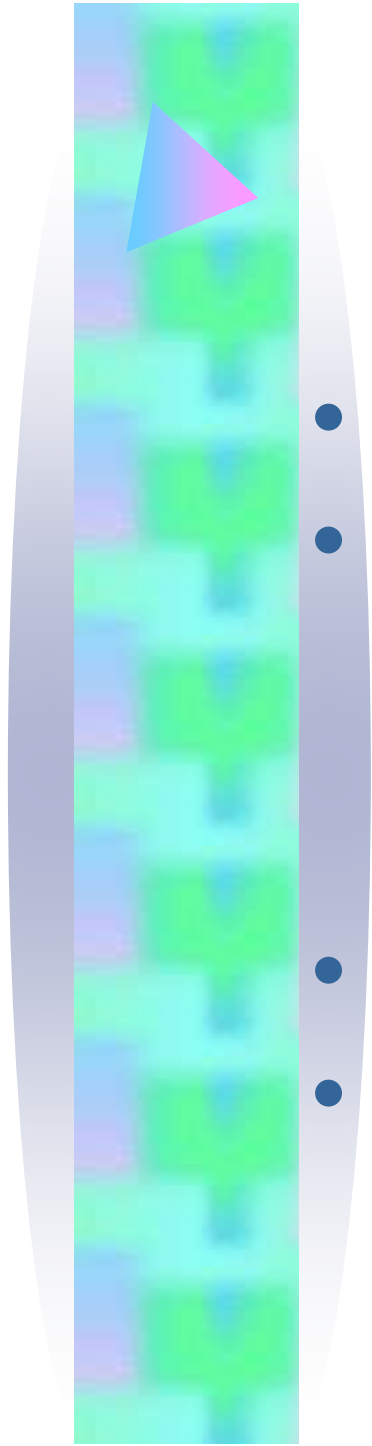
- **Energie:**
- **Pokles fyzické aktivity**
- **Úbytek především aktivní tělesné hmoty**
- **Muži 40kcal/kg**
- **Ženy 35kcal/kg**

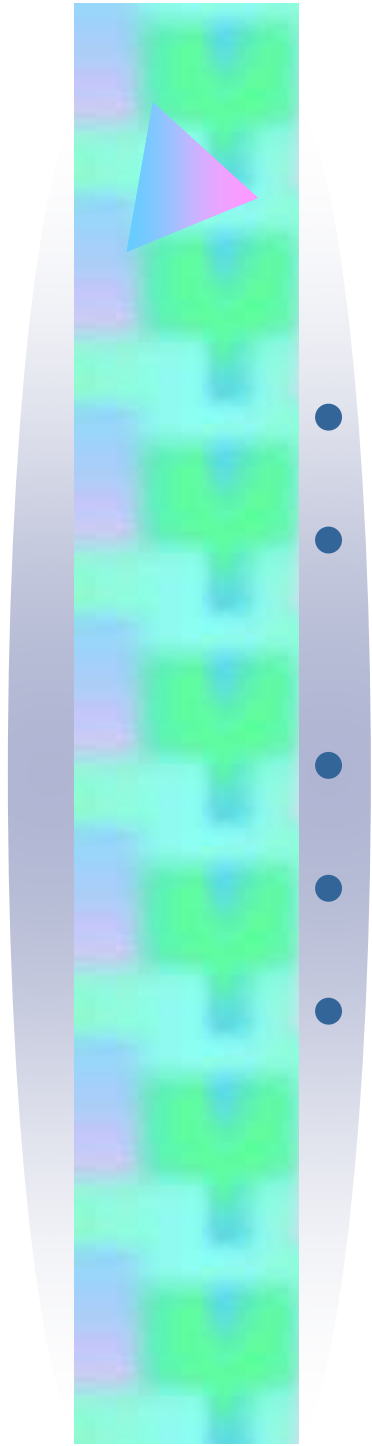
- 
- **Bílkoviny**
 - **Základní stavební složka tkání**
 - **Vejte, mléko, tvaroh, maso**
 - **DDD: 1,2-1,5g/B/kg**
 - **Nedostatek bílkovin- proteinová malnutrice, časté infekce, špatné hojení ran**

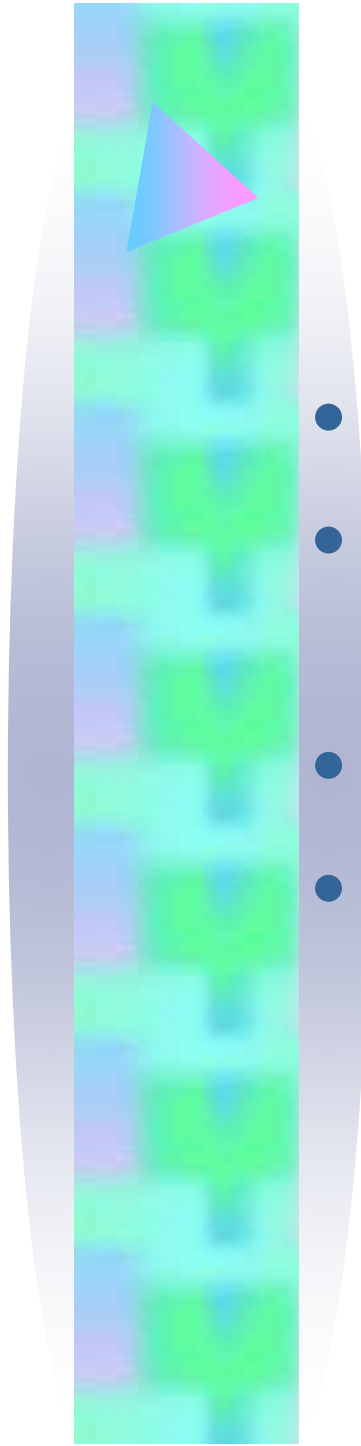
- 
- **Minerální látky a vitamíny:**
 - **Pokud je energetický příjem nízký, není možno zajistit ve stravě dostatečný příjem makronutrientů - suplementace**

- 
- **Vápník :**
 - **Nedostatek vápníku je ve stáří častý**
 - **Osteoporóza, aritmie**
 - **DDD 1000mg/den (zastaví odvápnění skeletu)**
 - **Mák, zelené natě, mléko, mléčné výrobky**

- 
- **Hořčík**
 - **Malnutrice, křeče, abúzus alkoholu, malabsorpční syndromy a používání diuretik, antibiotik a dalších léků**
 - **DDD 300-400mg**
 - **Zelenina, citrony, kukuřice, obilné klíčky, fíky, jablka**

- 
- **Draslík**
 - **Otoky, zvýšený krevní tlak, únava, nervozita, je důležitý pro dostatečné vylučování inzulínu, přísun kyslíku k mozkovým buňkám**
 - **Diuretika- ztráty močí**
 - **Zelenina, brambory, ovoce, maso**

- 
- **Železo**
 - **Gastrointestinální krvácení, žaludeční acidita**
 - **Chudokrevnost**
 - **DDD 10mg/den**
 - **Játra, maso, vejce, celozrnné potraviny, zelená zelenina, luštěniny**

- 
- **Vitamíny**
 - **Problémy s chrupem, nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny**
 - **DDD vitC/ 100mg**
 - **Džusy, ovocná a zeleninová pyré, suplementy**



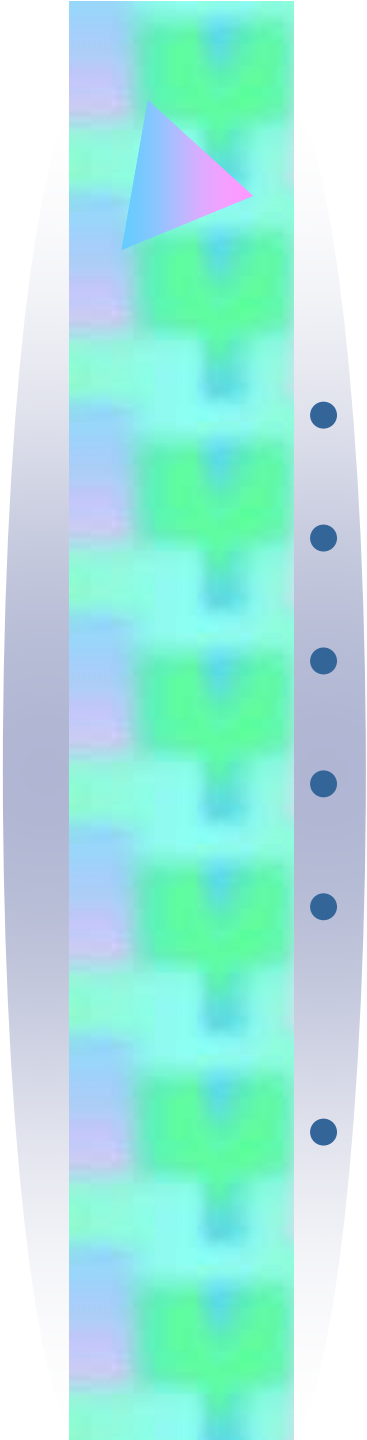
Potřeba tekutin

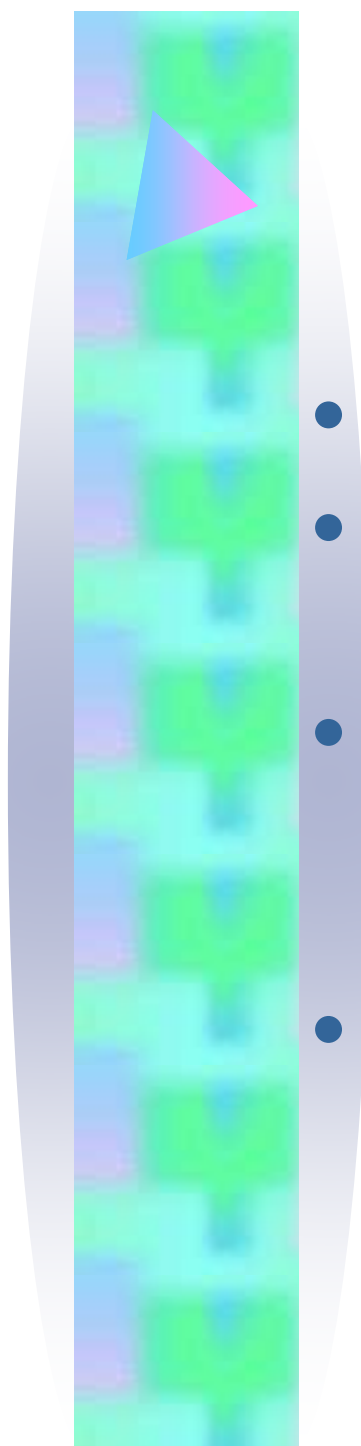
- **Regulace tekutin podle žízně není často ve stáří dostatečná a tak snadno dochází k dehydrataci a hypernatremii**
- **Podáváme minimálně 1,8 litrů tekutin denně.**



Certifikát

- **Empatie**
- **Pohlazení**
- **Naslouchání**
- **Dieta šetřící upravená pro potřeby seniorů**
- **Aktivní přístup seniorů ke tvorbě jídelního lístku**

- 
- **Dieta diabetická, šetřící, kašovitá**
 - **Racionální strava**
 - **Výběr ze dvou snídaní a večeří**
 - **Výběr ze tří obědů**
 - **Po celý den čaj, šťáva, káva, kakao, mléko**
 - **Výběr různého pečiva**

- 
- **Jídla na přání seniorů**
 - **Jednou za měsíc den mezinárodní kuchyně**
 - **Společné grilování, pečení bramboráků, koláčů na terase v zahradě**
 - **Společné schůzky, kde řešíme připomínky a náměty**



- **Děkuji za pozornost**