

Jak se stravují pacienti v nemocnicích a co nabízí sociální ústavy

Václava Kunová

Dietní výživa

11.10.2016

Pardubice

Test stravy matek v porodnicích ze srpna 2014



Test stravy matek v porodnicích ze srpna 2014

- Výsledky testu vyšly 12.9.2014
- Laboratoř Státního veterinárního ústavu v Praze, kde zjišťovali obsah soli, bílkovin, tuků, sacharidů, vlákniny a energetickou hodnotu pokrmů.

Zároveň vyžádány jídelníčky na celý týden pro stravu určenou ženám po porodu.

Analýza 50 % výsledné známky

Celodenní jídelníček 25 %

Celotýdenný jídelníček 25 %

Doporučené výživové dávky pro kojící ženy

- Referenční hodnoty pro příjem živin - Dach 2011
- Energie 10 800 kJ
- Bílkoviny 63 g
- Vápník 1 000 mg
- Vlákna 38 g
- Vitamin C 150 mg

1.místo

Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov – Hovězí závitok s houskovým knedlíkem

Oběd chuťově nejhorší, ale nutričně nejlepší, s nejnižším množstvím soli (1.98 g).

Energetická hodnota 2 755 kJ

Celodenní jídelníček téměř splňuje požadavky na energetickou hodnotu, je bohatý na bílkoviny i vápníku je dostatek, vlákniny zhruba polovina denní doporučené dávky. Soli by mohlo být méně, zeleniny je málo.

Celotýdenní jídelníček – jednou týdně ryba, ovoce dostatek, zeleniny by mohlo být více. Mléčných výrobků včetně zakysaných je dost.

2.místo

- **Nemocnice Havlíčkův Brod** – Koprová omáčka a knedlík – chuťově nejlepší hlavní jídlo
- **Energetická hodnota oběda 2913 kJ**
- Sůl 3.94 g
- Celodenní jídelníček je energeticky slabý, obsahuje však dostatek bílkovin, množství vápníku dosahuje alespoň $\frac{3}{4}$ DDD a vlákniny aspoň polovinu.
- Negativní je vysoké množství soli a málo ovoce.
- Celotýdenní jídelníček byl nejlepší ze všech – 2 porce ryby týdně, ovoce a zeleniny relativně dost, mléčných výrobků také.

3. místo

- Fakultní nemocnice Hradec Králové – Znojemská hovězí pečeně s rýží
- Energetická hodnota oběda 2290 kJ
- Sůl 3.9 g
- Celodenní jídelníček je energeticky slabý. Bílkoviny a vápník v pořádku. Soli by mohlo být méně. Vlákny je zhruba třetina. Téměř žádná zelenina, málo ovoce.
- Celotýdenní jídelníček : aspoň jednou za týden je ryba. Ovoce a zeleniny by mohlo být více. Mléčných výrobků včetně zakysaných je dost.

Nejhorší výsledek

- Porodnice u Apolináře – Uzené maso, bramborová kaše, okurka
 - Energetická hodnota 1450 kJ
 - Obsah soli 6.2 g !!!!!
 - Oběd má absolutně nedostatečnou energetickou hodnotu, nejnižší ze všech, zato nejvyšší obsah soli.
 - Celodenní jídelníček: nízká energetická hodnota, soli je 2 x více než DDD, Zeleniny je málo, Tuky tvoří 37% z celkové energie.
 - V jednom dni se vyskytnou 2 uzené výrobky! (šunkový salám k snídani, uzená maso k obědu).
 - Celotýdenní jídelníček – jednou za týden je ryba, ovoce dost, zeleniny málo.
- Mnoho uzenin (m.j.játrůvka)

Souhrn

- Většina jídel pro novopečené matky byla slaná a z nutričního hlediska bylo nutno vytknout nízkou energetickou hodnotu – jednalo se o tvrdý redukční režim!!!
- Nedostatek kvalitních bílkovin.
- Naprostá absence čerstvé zeleniny (zelenina mražená, následně rozvařená, případně sterilovaná).
- 3 z 8 obědů měly jen kolem 1 500 kJ (na oběd by mělo připadat 3600 kJ)
- Vitamin C v celodenních jídelnících jen 15 % DDD
- Vlákna – 1/3 DDD
- Pozitivní – složení tuků – žádné TFA

Kvalita stravy pro seniory rozvážené sociální a pečovatelskou službou



Kvalita stravy pro seniory rozvážené sociální a pečovatelskou službou

- Obědy – hodnocena energetická hodnota, bílkoviny, sacharidy, tuky, nasycené MK, vláknina, sůl
- 50 % známky nutriční hodnoty oběda, 40 % senzorické hodnocení, 10 % týdenní jídelníček
- Příliš mnoho energie, tuku a velké množství soli – u některých až 12g soli v 1 porci oběda
- Pokud předpokládáme, že senior sní k snídani ještě pečivo, k tomu sýr, šunku – může přesáhnout o 200 % denní maximální množství soli.

1.místo

- Pečovatelská služba Brno-střed – zeleninová polévka s cizrnou, dušená vepřová líčka, brambory, jablko
- Obsah soli 0.86g/100g je nižší než mají v průměru ostatní pokrmy, přesto je celkově 10.1 g.
- Energetická hodnota oběda 2598 kJ
- Dostatek vlákniny I bílkovin, málo tuků, nutričně nejvyváženější.
- Tuk 10.6 g na celý pokrm, 3.8 g SAFA
- Týdenní jídelníček: Možnost výběru z více jídel, v nabídce jsou zastoupeny luštěniny, ale chybějí ryby. Zeleniny by mohlo být více a vepřové maso by mohlo občas prostřídat hovězí.

Nejhorší

- Farní charita Neratovice – zeleninová polévka, čočka na kyselo, uzené maso, okurka
- Energetická hodnota oběda 3909 kJ
- Obsah soli v 1 obědu 11.5 g
- Oběd měl I hodně tuků s vysokým množstvím nasycených mastných kyselin
- 36 g tuku, 12.8 g SAFA.
- Týdenní jídelníček Výhodou je výběr z více jídel, vždy jedno sladké a jedno zeleninové ani jedno však nebylo rybí

Tuky

- Z výsledků analýz vyplynulo, že pokrmy neobsahují zdroje transnenasycených mastných kyselin.
- Nasycené MK by měly tvořit maximálně 10 % energie, některé testované pokrmy měly více než 50 % z dávky na celý den.

Hodnocení týdenního jídelníčku - ANO/NE

- Zelenina spoň ve 4 jídlech z 5
- Vepřové maso maximálně 2 x týdně
- Ryba 1 x týdně
- Luštěniny 1 x týdně
- Uzeniny maximálně 1 x týdně
- Knedlíky maximálně 2 x týdně
- Ovoce aspoň 1 x týdně
- Bezmasý pokrm aspoň 1 x týdně

Podrobné výsledky testu

- [Www.spolvyziva.cz/aktuality](http://www.spolvyziva.cz/aktuality)

Název článku: Jeden oběd dodá soli na dva dny