



JAK SESTAVOVAT JÍDELNÍČEK



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

POSTUP

- Nastudování dokumentace pacienta
- Sepsání nutričního dotazníku s pacientem
- Sestavení potřeby pacienta
- Vypracování rámcového jídelního lístku
- Tvorba tabulek záměn potravin
- Vyhotovení ukázkového jídelníčku

DOTAZNÍK I

- Choroby ovlivňující výživu pacienta
- Medikace, užívání volně prodejných léků
- Změny v tělesné hmotnosti pacienta
- Změny chuti k jídlu, vnímání chuti a vůně
- Stav chrupu, případné orální infekce
- Přítomnost pálení žáhy, nadýmání, průjmu, zácpy, nauzey, zvracení

DOTAZNÍK II

- Dodržování dietního režimu
- Potravinové alergie
- Tolerance potravin a pokrmů
- Alternativní způsoby stravování
- Dosavadní stravovací zvyklosti
- Sociální podmínky
- Pohybové aktivity
- Denní režim

STANOVENÍ POTŘEBY PACIENTA

Hmotnost pacienta (kg)

72

Výška pacienta (m)

1.83

BMI (m²)

21.50

Věk pacienta (roky)

54

Koeficient pro fyzickou aktivitu

Denně méně než 30 minut

1

Denně 30 až 60 minut

1.11

Denně Více než 60 minut

1.25

Faktor aktivity

1.11

Energie na den (Kcal)

Muži

Ženy

2 516Kcal

2 204Kcal

Energie na den (kJ)

10 533kJ

9 226kJ

Bílkoviny/kg TH/den

1.2

86B

86B

Tuky

35%

95T

83T

Sacharidy (dopočetm)

312S

263 S

STANOVENÍ POTŘEBY PACIENTA

(FAKTOR ONEMOCNĚNÍ A TĚLESNÉ TEPLoty)

Koeficient pro onemocnění

	<i>OD</i>	<i>DO</i>	
Nemocný bez komplikací		1.00	1.00
Elektivní operace	1.00	1.10	
Peritonitis	1.20	1.50	
Mnohočetné zlomeniny	1.20	1.35	
Těžká sepse	1.40	1.60	
Popáleniny do 20%	1.00	1.50	
Popáleniny 20 - 40%	1.50	1.85	
Popáleniny 40 - 100%	1.85	2.05	
Polytrauma	1.40	2.00	
Hypertyreóza	1.10	2.00	1.10
Malabsorbce	1.20	1.50	
Řízená respirace	0.80	0.90	
Kóma	0.90		
Faktor onemocnění			1.10

Koeficient pro tělesnou teplotu

	37	1.0	
	37 - 38	1.1	1.1
	38 - 39	1.2	
	39 - 40	1.3	
	40 - 41	1.4	
Faktor tělesné teploty			1.1



evropský
sociální
fond v ČR



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

STANOVENÍ POTŘEBY PACIENTA (VÝSLEDNÉ HODNOTY)

		Muži	Ženy
Energie na den (Kcal)		3 044Kcal	2 666Kcal
Energie na den (kJ)		12 745kJ	11 164kJ
Snížení energie (Kcal)	0	3 044Kcal	2 666Kcal
Snížení energie (kJ)	0	12 745kJ	11 164kJ
Bílkoviny/kg T/den	1.2	86B	86B
Tuky	35%	115T	100T
Sacharidy (dopočetem)		396S	336S

		Muži	Ženy
Snídaně	25%	3 186kJ	2 791kJ
Přesnídávka	8%	1 020kJ	893kJ
Oběd	29%	3 696kJ	3 237kJ
Svačina	8%	1 020kJ	893kJ
Večeře	25%	3 186kJ	2 791kJ
Večeře II.	5%	637kJ	558kJ
Celkem za den	100%	12 745kJ	11 164kJ

SESTAVENÍ JÍDELNÍČKU

- Jídelníček je vhodné sestavovat dle doporučených zásad správné výživy a přitom nehladovět.
- Striktní dodržování jídelníčku není to pravé, málokterý člověk je schopen dlouhodobě dodržovat jídelníček, který mu byl sestaven a propočítán.
- Proto je lépe se držet zásad, jak by měl jídelníček vypadat, jak by měl být složen (a rozložen) formou rámcového jídelníčku a tabelek záměn potravin.
- Je vhodné vědět, které nevhodné potraviny a pokrmy lze zaměnit za potraviny a pokrmy dle zásad správné výživy

JAK SESTAVOVAT JÍDELNÍČEK PRO PACIENTA S CKD

- Při sestavování jídelníčku je vhodné, pokud kromě stadia choroby a nutričních parametrů bereme v úvahu i stravovací zvyklosti a sociální podmínky nemocného
- Nemocnému pomůže pouze takový jídelníček, který je jemu srozumitelný a v jeho podmínkách proveditelný
- Při CKD není žádná potravinu respektive pokrm zakázán
- Jedná se o dlouhodobý nutriční režim, proto nejsou vhodná striktní omezení stylu „nesmíte“ či „musíte“.
- Do jídelníčku by mělo být zařazeno denně alespoň jedno jídlo teplé (není tím míněna teplá uzenina, tepelně upravená vejce, různé zapečené chleby, respektive pečivo apod.).
- Jídelníček by měl být pestrý, obsahovat všechny skupiny potravin.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

RÁMCOVÝ JÍDELNÍ LÍSTEK

- Více než konkrétní jídelní lístek pomůže nemocnému tzv. rámcový jídelníček.
- V rámcovém jídelníčku je strava rozvržena do několika denních dávek dle denního režimu nemocného
- Pro hemodialyzované nemocné je vhodné vypracovat více rámcových jídelníčků (den hemodialýzy, den bez hemodialýzy)
- Potraviny jsou v rámcovém jídelníčku rozděleny do několika skupin (potraviny s obsahem živočišných bílkovin, volné tuky, přílohy, ovoce respektive zelenina, tekutiny, volný cukr)

Potraviny s obsahem kvalitních bílkovin by měly být součástí hlavních jídel (snídaně, oběd, večeře; případně i svačiny)

PŘÍKLAD RÁMCOVÉHO JÍDELNÍČKU I. SNÍDANĚ A PŘESNÍDÁVKA

Snídaně

sýr Eidam 30% T v suš.	50g	nebo	viz tabulka záměn
margarín light	10g		
chléb celozrnný	75g	nebo	viz tabulka záměn
zelenina	100g		

Přesnídávka

jogurt bílý cca 3,5% tuku	150g	nebo	viz tabulka záměn
ovoce sušené (bez cukru !)	30g		
jádra ořechů	15g	nebo	20g semen

PŘÍKLAD RÁMCOVÉHO JÍDELNÍČKU I.

OBĚD A SVAČINA

Oběd

polévka

netučný vývar

zelenina do polévky 30g

zavářka do polévky 5g

hlavní jídlo

olej rostlinný 5g

mouka na zahuštění 5g

bílkovinná potravina množství viz tabulka záměn

zelenina 150g

brambory 200g nebo viz tabulka záměn

Svačina

libovolná potravina (sušenky a pod) v hodnotě 630 kJ (150 Kcal)

(nebo viz tabulka "sacharidových" potravin;

sloupec záměna za 75 g celozrnného chleba)

PŘÍKLAD RÁMCOVÉHO JÍDELNÍČKU I. VEČEŘE

Večeře

olej rostlinný/margarín	5g	
mouka na zahuštění	5g	
bílkovinná potravina		množství viz tabulka záměn
zelenina	150g	
brambory	200g	nebo viz tabulka záměn

TABULKA ZÁMĚN

„BÍLKOVINNÝCH“ POTRAVIN I.

Potravina	Záměna za 50 g Eidamu množství (g)	Záměna za 150 g jogurtu množství (g)	Záměna na oběd/večeři množství (g)
Jogurt bílý 1,5% T		206	277
Jogurt bílý 3,5% T		150	202
Jogurt ovocný 2,5% T		106	143
Jogurtové mléko ovocné 1,5% T		131	177
Mléko kefirové 3,5% T		166	224
Mléko kefirové 1,5% T		236	317
Mléko kefirové ovocné 1,5% T		135	181
Mléko acidofilní 3.5 % T		189	254
Podmáslí kysané 0,5% T		291	392
Mléko polotučné – 1,5% T		232	312
Mléko kondenzované 4% T		95	128

Pokud použijeme potravinu označenou *, uберeme při přípravě jídla 5 g oleje, respektive 10 g margarínu light.



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

TABULKA ZÁMĚN

„BÍLKOVINNÝCH“ POTRAVIN II.

Potravina	Záměna za 50 g Eidamu množství (g)	Záměna za 150 g jogurtu množství (g)	Záměna na oběd/večeři množství (g)
Sýr Cottage 20% T v suš.	133		145
Sýr Cottage s příchutí	140		154
Sýr Cottage 8 % T v suš.	168		184
Sýr Feta (balkánský ovčí)*	60		66
Sýr Lučina linie*	142		156
Sýr mozzarella light*	106		116
Tvaroh měkký polotučný	123		135
Tvaroh na strouhání	87		96
Sýr tvrdý 20% tuku v suš.	58		64
Sýr tvrdý 30% tuku v suš.	50		55
Sýr Parmezán *	36		40
Sýr Camembert 30 % T *	84		92
Vejsce (100 g = 2 ks) *	1 vejce + 1 bílek		1 vejce + 2 bílky

Pokud použijeme potravinu označenou *, uберeme při přípravě jídla 5 g oleje, respektive 10 g margarínu light.



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

TABULKA ZÁMĚN

„BÍLKOVINNÝCH“ POTRAVIN III.

Potravina	Záměna na oběd/večeři množství (g)
Bažant	90
Halibut	134
Hovězí maso zadní	98
Humr (ne SURIMI tyčinky!!!)	157
Játra - průměr	111
Jehněčí kýta*	76
Kapr	138
Krabi	139
Králík	116
Krůta maso z prsou bez kůže	138
Krůta maso ze stehna bez kůže	119
Kuře maso z prsou bez kůže	135
Kuře maso ze stehen bez kůže	130
Ledvinky	129

Potravina	Záměna na oběd/večeři množství (g)
Losos*	86
Losos uzený*	100
Makrela *	98
Makrela uzená/	77
Pstruh	131
Skopová kýta bez kůže a tuku*	112
Srncí	139
Šunka REINER Aktifit	108
Telecí kýta	121
Telecí maso libové	142
Treska - filé	198
Tuňák, bílý*	75
Uzená vepřová kýta *	68
Vepřové kotlety hřbet *	114
Vepřové maso - kýta*	104

TABULKA ZÁMĚN

„SACHARIDOVÝCH“ POTRAVIN I.

Potravina	Záměna za 75 g CZ chleba množství (g)	Záměna za 200 g brambor množství (g)
Pečivo běžné - bílé	49	51
Pečivo celozrnné	68	71
Chléb bílý	63	65
Chléb celozrnný	74	76
Chléb pufovaný	39	41
Chléb typu Knäcke Brot	43	45
Chléb toastový světlý	53	55
Chléb toastový tmavý	65	67
BeBe sušenky dobré ráno *	36	
Cornflakes *	47	
Müsli - průměr *	48	
Tyčinka müsli – průměr*	40	
Buchty/koláče kynuté mák/tvaroh*	46	
Croissant – průměr*	39	
Koláč linecký*	41	
Medovník (dort)*	50	
Vánočka/mazanec*	48	
Pečivo listové slané*	38	

* k takto označené potravíně již nepodáváme margarín.

Množství potravin je uvedeno v syrovém stavu.

Množství knedlíků je uvedeno po uvaření.



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

TABULKA ZÁMĚN

„SACHARIDOVÝCH“ POTRAVIN II.

Potravina	Záměna za 75 g CZ chleba množství (g)	Záměna za 200 g brambor množství (g)
Brambory - průměr		200
Bramborová kaše - průměr		155
Jáhly	43	44
Knedlíky houskové ze směsi na knedlíky		91
Knedlíky bramborové ze směsi na knedlíky		101
Ovesné otruby	43	45
Ovesné vločky	39	40
Pohanka loupaná	46	48
Popcorn*	50	51
Pšeničná mouka, krupice	43	44
Kuskus	43	45
Rýže	42	44
Rýže natural	43	45
Strouhanka	41	43
Těstoviny		43
Těstoviny celozrnné nevaječné		47
Těstoviny rýžové		40

PŘÍKLAD RÁMCOVÉHO JÍDELNÍČKU II.

SNÍDANĚ A PŘESNÍDÁVKA

Snídaně

sýr do 30% T v suš.	0.5 - 1 balení po 50 - 100 g	50g
margarín light	1 vrchovatá čajová lžička	15g
chléb celozrnný	1.5 krajíce	90g
zelenina	1 kus	100g

Záměna za chléb:

1,5 - 2 ks celozrnného pečiva		90g
1 ks koláče, buchty, závinu - ubrat celou dávku margarínu,		40g

doplnit snídani jogurtem a malým kusem ovoce.

Na přesnídávku pak zařadit sýr nebo jinou bílkovinnou potravinu.

Přesnídávka

ovoce	1 středně velký kus	150g
jogurt bílý cca 3,5% T	1 balení po 120 g	120g

PŘÍKLAD RÁMCOVÉHO JÍDELNÍČKU II.

OBĚD A SVAČINA

Oběd

olej rostlinný/margarín	2	rovné čajové lžičky	10g
mouka na zahuštění	2	rovné čajové lžičky	10g
maso libové	1	plátek velikosti dlaně	80g
zelenina	1	hrnku nakrájené	120g
brambory	2	středně velké brambory	250g
<i>Záměna za brambory:</i>			
těstoviny, rýže	0.5	varného sáčku	60g
knedlík bramborový, houskový	2 - 3	kolečka (dle velikosti)	90g
kaše bramborová	5	vrchovatých polévkových lžic	300g

Svačina

margarín light	1	vrchovatá čajová lžička	15g
chléb celozrnný	1	krajíc	60g
zelenina	1	kus	100g
<i>Záměna za chléb:</i>			
1 - 1,5 ks celozrnného pečiva			60g

PŘÍKLAD RÁMCOVÉHO JÍDELNÍČKU II. VEČEŘE A VEČEŘE II; BĚHEM DNE

Večeře

margarín	1	rovná čajová lžička	5g
sýr do 30% T v suš.	1	plátek velikosti dlaně	80g
zelenina	1.5	hrnku nakrájené	200g
chléb celozrnný	0.5	krajíce	30g

Večeře II.

ovoce	1	středně velký kus	150g
-------	---	-------------------	------

Během dne:

mléko do nápojů (polotučné)	5	polévkových lžic	50ml
čokoláda nejméně 70% kakaá	1	čtvereček	10g
jádra ořechů	3 - 5	ks (dle velikosti)	10g

PROBLÉMY SE ZAJIŠTĚNÍM STRAVY I.

- Někteří nemocní, hlavně senioři, nejsou schopni si sami připravovat adekvátní stravu svému nutričnímu režimu
- Sociální podmínky neumožňují všem nemocným dodržovat veškerá stravovací doporučení
- Speciální potraviny nebývají dostupné pro nemocné žijící v malých obcích

PROBLÉMY SE ZAJIŠTĚNÍM STRAVY II.

- Stravování nemocného bývá velmi často narušováno návštěvami zdravotnických zařízení respektive lačněním před různými vyšetřeními
- Při dialyzačním léčení je režim stravování navíc narušován pobytem v hemodialyzačním středisku a přemísťováním domov – HDS – domov respektive častými výměnami roztoků



esf

evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

PŘÍJEM BÍLKOVIN

- *Spočívá v úpravě dávek všech potravin, nejen potravin s převahou nezbytných aminokyselin (masa, drůbeže, ryb a zvěřiny, vajec, mléka, sýrů a mléčných výrobků)*
- Brambory obsahují některé nezbytné aminokyseliny řadíme je proto k potravinám s obsahem kvalitních bílkovin
- Luštěniny pro vysoký obsah draslíku a fosforu do jídelníčku většinou nezařazujeme, přestože obsahují některé nezbytné aminokyseliny

PŘÍJEM ENERGIE

- Celkové množství potřebné energie je nutné stanovit dle pohlaví, tělesné hmotnosti a výšce, věku, fyzické aktivitě , stupni CKD, přítomnosti dalších onemocněních a dalších faktorech
- Pokud je u nemocného žádoucí snížení tělesné hmotnosti, je nutná redukce mírným redukčním režimem, sestaveným nutričním terapeutem, a pod lékařským dohledem ; nedílnou součástí režimu je navržení režimu vhodných pohybových aktivit

SNÍDANĚ

Vhodná kombinace:

- Chléb nebo jiný pekárenský výrobek, v případě potřeby speciální pečivo
- Margarín (rostlinný olej) nebo máslo
- Potravina s převahou kvalitních (živočišných) bílkovin
- (Džem nebo med)
- Zelenina nebo ovoce (zeleninový nebo ovocný džus).
- Teplý nápoj – pozor na mléčné nápoje! pro obsah bílkovin (kakao, malcao, bílá káva, káva latté apod.)

PŘESNÍDÁVKA

Pokud má snídaně dostatečné množství energie, postačí na přesnídávku zařadit ovoce, případně chléb nebo jiný pekárenský výrobek a margarín nebo máslo

Když nemocný snídá tzv. „slabou“ snídani, zařazujeme na přesnídávku ještě potravinu s převahou kvalitních (živočišných) bílkovin

OBĚD

Vhodná kombinace:

- Polévka (u HD většinou nezařazujeme)
- Potravina s převahou kvalitních (živočišných) bílkovin.
- Olej nebo kvalitní margarín.
- (Mouka na zahuštění pokrmu, nemusí být vždy NB)
- Zelenina nebo ovoce.
- Příloha – brambory, rýže, těstoviny apod.
(případně NB těstoviny a NB příkrmy)

svačina

- Zařazení svačiny je velice důležité z důvodu dlouhé pauzy mezi obědem a večeří, je tak lépe rozložen příjem energie

VHODNÁ SESTAVA

Mléčný zakysaný výrobek,

(pokud byl zařazen na snídani či přesnídávku
jiná potravina s převahou kvalitních bílkovin)

Chléb nebo jiný pekárenský výrobek,

v případě potřeby speciální pečivo

(Margarín nebo máslo)

Zelenina (ovoce)

VEČEŘE

- Teplá = jako oběd bez polévky
- Poloteplá = příloha chléb nebo pečivo
(případně speciální pečivo)
- Studená = ne uzeniny!!!,
 - vhodné různé druhy doma připravených pomazánek
 - doma připravená sekaná, karbanátky, pečená masa

VEČEŘE II.

- Vhodná pro nemocné, kteří večeří časně respektive se ukládají ke spánku v pozdější dobu, zkracuje se tak noční pauza.
- Nikdy nemá být hlavním jídle dne !
- Postačí ovoce, v případě potřeby navýšení tělesné hmotnosti doplníme pečivem
- Pozor na nekontrolovaný příjem stravy při sledování televize, v kině, divadle apod.

DŮLEŽITÉ

- Velice důležité je dodržování pitného režimu formou vhodných nápojů.
- Pokud si nemocný přidává během dne do nápojů mléko, nebo ho pije samostatně, je nutné celkové množství vypitého mléka započítat do celkového příjmu živin.
- Stejně pravidlo platí i pro konzumaci sladkých limonád, minerálních vod (slazených, tzv. light i neslazených), džusů.
- Stejně jako pro ovoce a zeleninu sněženou navíc (velice důležité při omezení draslíku v dietě)!
- Pozor na ochutnávání připravených pokrmů pro ostatní členy rodiny, případně i různé ochutnávky při nákupu.