

# VÝŽIVA ZDRAVOTNÍHO ZÁCHRANÁŘE

---

PAVLÍNA KOSEČKOVÁ  
ÚSTAV PODPORY A OCHRANY ZDRAVÍ LF MU 2018

VYŠŠÍ  
ENERGETICKÁ  
POTŘEBA

VYŠŠÍ POTŘEBA  
TEKUTIN



NEDOSTATEK  
ČASU NA  
JÍDLO

STRAVOVÁNÍ  
PŘI SMĚNÁCH

# PRÁCE NA SMĚNY

---

- **Jakákoliv činnost v nočních hodinách není fyziologická** vzhledem ke změnám funkcí orgánů související s cirkadiální rytmicitou.
- **Pozměněné stravovací zvyklosti zvyšují míru zažívacích obtíží**
  - Špatné trávení
  - Zácpa, plynatost
  - Pálení žáhy
  - Žaludeční vředy
  - Zvýšená tělesná hmotnost

# Důvody pozměněných stravovacích zvyklostí

---

- Narušené cirkadiální rytmy
  - Nemožnost výběru jídla
  - Příjem nevhodných potravin a nápojů
  - Nedostatek ovoce, zeleniny, vlákniny, tekutin
  - Nesprávné načasování stravování
- + nadměrná konzumace kofeinu (nekvalitní spánek)

A light gray line drawing of a young girl with short, wavy hair, smiling. She is holding a carrot in her right hand and an apple in her left hand. The drawing is positioned in the upper right quadrant of the slide, behind the main title.

# ZÁSADY SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ

---

Nezávisle na tom, zda se jedná o denní nebo noční směnu.

# PŘIPRAVENOST

---

## **Plánujte, co budete jíst druhý den.**

- Vymýšlení jídla na poslední chvíli často skončí v nejbližším fastfoodu nebo jídelního automatu.
- Pořídte si plastové misky na jídlo a chladící tašku.

# PRAVIDELNOST

---

**Jezte pravidelně, ideálně po 2,5 až 3,5 hodinách.**

-> 3 hlavní jídla + 2 svačiny/3 svačiny

- **Jezte vždy podle denní doby** (ráno snídaně, v poledne oběd a večer večeře).



## Denní směna - načasování

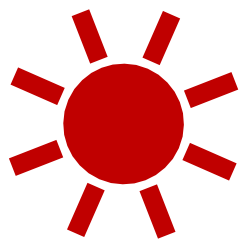
- **Plnohodnotná snídaně.**
  - Nejpozději 1 až 1,5 hod od probuzení
- Na směně jezte každé 2,5 až 3,5 hod:
  - **Přesnídávka**
  - **Oběd**
  - **Svačina**
  - **Večeře** – nejpozději 3 až 4 hodiny před spaním
- Chodíte-li spát později, zařad'te **menší II. večeři**



## Noční směna - načasování

- Po směně, před spánkem (ráno):
  - **Menší snídaně** – pomůže usnout a zabrání probouzení od hladu.
  - 3 až 4 hodiny před spaním
- Po spánku (odpoledne): **Oběd**
- Před směnou: **Večeře**
- Na směně jezte každé 2,5 až 3,5 hod:
  - **Svačina I**
  - **Svačina II**
  - **Svačina III (bude-li třeba)**





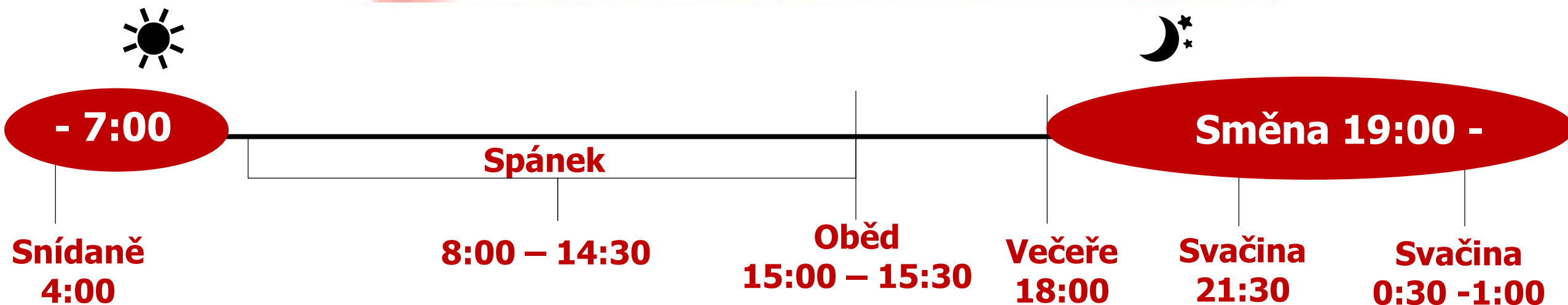
# Denní směna



- **Nevynechávejte snídani** – snídejte nejpozději 1 až 1,5 hod od probuzení.
- **Jezte pravidelně, ideálně po 2,5 až 3,5 hodinách.**
- **Večeři** jezte nejpozději 3 až 4 hod před spaním.
- Chodíte-li spát pozdě, zařad'te **menší II. večeři.**

*Čas u jednotlivých denních chodů je uveden jen pro ukázkou, jak by to mohlo vypadat*

# Noční směna



- Na směně, 3 až 4 hod před spaním (ráno):
  - **Menší snídaně** - pomůže usnout a zabrání probouzení kvůli hladu.
- Po spánku (odpoledne): **Pozdní oběd**
- Před směnou: **Večeře**
- **Jezte pravidelně, ideálně po 2,5 až 3,5 hodinách:**
  - Svačina I. – svačina II. – svačina III. (bude-li třeba)

*Čas u jednotlivých denních chodů je uveden jen pro ukázkou, jak by to mohlo vypadat*

# Noční směna - zásady

---

- Dodržujte pravidelný stravovací režim (2,5 až 3,5 hod)

## **PŘED NÁSTUPEM NA SMĚNU**

- Vydatná plnohodnotná jídla (oběd, večeře) – v ideální m případě
  - Vzhledem k přesunu do práce, můžete upřednostnit rychlou svačinu (například tekutou formou) a večeři si dát později (nejpozději do 22:00)

## **NA SMĚNĚ**

- Zařazujte spíš menší porce – svačiny (lehce stravitelné)

**Svačina I – Svačina II – (Svačina III)**

# PESTROST

---

Váš výběr potravin by měl být co nejpestřejší.

# PŘIMĚŘENOST

---

Z hlediska výživových hodnot zdravé a nezdravé potraviny neexistují, existují pouze **zdravé a nezdravé snědené množství**.



Kešu ořechy  
2 420 kJ / 100 g



# VYVÁŽENOST

---

- Každý denní chod by měl být **nutričně vyvážený**.
- Omezte příjem tzv. **prázdných kalorií**.



# Hlavní živiny

## VLÁKNINA

podporuje činnost střev, zvyšuje pocit sytosti, působí preventivně proti zácpě, zubnímu kazu, snižuje hladinu cholesterolu a lipidů v krvi a riziko nadváhy a obezity.



**BÍLKOVINY** základními stavebními kameny našeho organismu. Mají **největší sytící schopnost** ze všech makroživin, tzn. že prodlužují pocit sytosti a oddalují tak pocit hladu.



**SACHARIDY** jsou primárním **zdrojem energie** pro svaly, mozek a další orgány. Ve svalech a v játrech vytváří energetické zásoby ve formě glykogenu. Pokud zásoby glykogenu klesnou, člověk vnímá tento jev jako pocit únavy, podráždění a hlad.



**TUKY** jsou nejkoncentrovanějším zdrojem energie, v lidském těle si vytváří zásoby. Nadměrný příjem tuků je považován za rizikový faktor pro rozvoj nadváhy a obezity. Tuky bychom však neměli ze stravy vyřazovat úplně, ale hlídat si jejich **množství a kvalitu**.



Výživové údaje na 100 g / 100 ml

Energetická hodnota kJ / kcal

Tuky g

Z toho nasycené mastné  
kyseliny g

Sacharidy 260 g

Z toho cukry 90 g

Vláknina g

Sůl g

Sůl g

# ČTĚTE OBALY POTRAVIN

Vyhýbejte se potravinám s vysokým obsahem soli, tuku a cukru.

# Jak vybírat potraviny...

## ... podle výživových údajů?

- Co nejnižší obsah cukru
- Co nejnižší obsah tuku a SFA
- Co nejnižší obsah soli
- Co nejvyšší obsah vlákniny

\* SFA – nasycené mastné kyseliny

Výživové údaje na	100 g / 100 ml
Energetická hodnota	kJ / kcal
Tuky	g
Z toho nasycené mastné kyseliny	g
Sacharidy	260 g
Z toho cukry	90 g
Vláknina	g
Bílkoviny	g
Sůl	g



# Jak vybírat potraviny

---

## ... podle seznamu složení?

- Snažte se vyhnout potravinám, kde je na prvním místě **cukr**.

**Seznam složení vypovídá o kvalitě výrobku.**

- Například celozrnný výrobek – na prvním místě v by mělo být **celozrnné**.

# **SPRÁVNÁ VÝŽIVA ZAČÍNÁ JIŽ V OBCHODĚ**

---

Vždy existuje „zdravější“ alternativa.



# **Jaké vybírat cereální výrobky?**

---

- Pečivo
  - Celozrnné, grahamové, vícezrnné
  - Tmavé pečivo neznamena celozrnné
- Křehké chleby, knäckebroty a pufrované chleby
  - Bez polevy
  - S co nejvyšší obsahem vlákniny
- Obilné vločky – natural
- Sypaná müsli
- Instantní kaše – natural, bez přidaného cukru nebo s jeho sníženým obsahem, obohacené o bílkoviny

# **Maso a masné výrobky, vejce**

---

!Tučné maso, špekáčky, salámy, klobásy a jiné tučné uzeniny a masné výrobky!

## **VYBÍREJTE UZENINY**

- Uzeniny s co nejvyšším podílem ČSB
- Uzeniny s nižším obsahem tuku
- Uzeniny s nižším obsahem soli
  
- Vejce a výrobky z vaječných bílků

## **VYBÍREJTE MASO**

- Bílé maso
- Libové červené maso
- Vhodnou tepelnou úpravu masa
- Zvěřinu

# Ryby a rybí výrobky

---

- Alespoň 2x týdně
- Na oběd či večeři (teplou i studenou – sardinky s pečivem)
- Pro přípravu pomazánek a salátů (těstovinový salát se zeleninou a tuňákem)

## **UPŘEDNOSTŇUJTE**

- Mořské ryby
- Rybí konzervy ve vlastní šťávě (pozor na množství soli)
- Sardinky ve vlastní šťávě.

# Luštěniny

---

- Na přípravu salátů (například čočkový s brokolicí, fazolový s křenem)
- Domácí pomazány (kupované bývají zpravidla hodně tučné)
- Hutné polévky (například na svačinu)
  
- **Konzervované luštěniny** – doporučuji slít nálev a omýt vodou
- U **naklíčených luštěnin** dbejte na hygienické podmínky
- **Sójové výrobky** (například tofu, tempeh aj.) jako alternativa masa – pro zpestření jídelníčku

# Mléko a mléčné výrobky

- Nízkotučné a polotučné do 3 % tuku jogurty a tvarohy, sýry do 30 % tuku
- Neochucené
- Zakysané
- Se zvýšeným obsahem bílkovin (jogurty typu Skyr, tvaroh a tvarohové pomazánky)



- ↓
- Pro přípravu pomazánek ke svačině
  - Pro přípravu sladkých svačin
  - Tvrdý tvaroh i jako alternativa tvrdých sýrů

# JAK SI PŘIPRAVIT VYVÁŽENÝ TALÍŘ

---

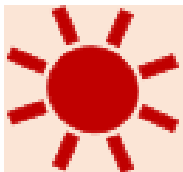




# SNÍDANĚ

---

- Zda zvolíte sladkou nebo slanou snídani je čistě na vás.
- Slanou snídani vždy doplňujte zeleninou.



## Denní směna

- Nejpozději 1 až 1,5 hod od probuzení
- Plnohodnotná snídane:
  - Pečivo s arašídovým máslem a banánem, sklenice kefirového mléka
  - Míchaná vejíčka s pečivem, zelenina
  - Domácí kaše (ovesné vločky, mléko, ořechy a sušené/čerstvé ovoce)



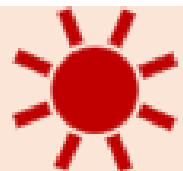
## Noční směna

- Ke konci směny, 3 hod před ulehnutím
- Lehčí snídane (méně tučná):
  - Pečivo s tvarohem, ochucené džemem
  - Pečivo s cottage sýrem nebo libovou šunkou, zelenina
  - Ovesné vločky s bílým jogurtem a čerstvé ovoce

# OBĚD

---

- Oběd by měl představovat největší jídlo dne.
- Ideálně by měl být teplý.
- Polévka (pokud jste zvyklí)– nezahuštěná, nejlépe vývar nebo zeleninová
- K obědu přidávejte zeleninový salát.



## DENNÍ SMĚNA

- Na směně:
  - **Plnohodnotný oběd**



## NOČNÍ SMĚNA

- Po spánku, před směnou (odpoledne):
  - **Plnohodnotný oběd**

# Co si objednat v restauraci?

---

## VYHÝBEJTE SE

- Polévky – zahuštěné, zabijačkové
- Smažené pokrmy
- Smetanové a zahuštěné omáčky
- Tučné přísady v pokrmu – slanina, tučný sýr, klobásy, smažené krutony
- Zeleninové saláty s majonézou a jinými dresinky
- Sladké pokrmy – palačinky, lívance, kynuté knedlíky, buchtičky se šodó (obsahují většinou velké množství tuků a jednoduchých cukrů a málo bílkovin)

# Co si objednat v restauraci?

---

## **VYBÍREJTE**

- Polévky – vývary, zeleninové
- Tepelná úprava – vaření, dušení, pečení, grilování
- Libové maso, ryba nebo mořské plody
- Zeleninové saláty – se zálivkou nebo Balsamic octem
- Dezerty – tvarohový koláč, sorbet zmrzlina

# VEČEŘE

---

- Teplá/studená večeře – záleží jen na vás



## Denní směna

- 3 až 4 hodiny před spaním
- Plnohodnotná večeře
- **Menší II. večeře** (pokud půjdete spát později a budete mít hlad) - v podobě zeleniny nebo nízkotučné bílkovinné potraviny.



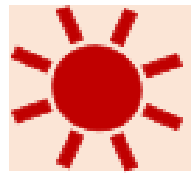
## Noční směna

- Plnohodnotná večeře
- Vzhledem k přesunu do práce, můžete upřednostnit **rychlou svačinu** (například formou mléčného koktejlu) a večeři si dát později (nejpozději však do 22:00)

# SVAČINY

---

- Brání pocitu hladu mezi hlavními jídly.
- Svačiny dělají lidem často největší problémy, ať už z hlediska přípravy nebo pestrosti.



## Denní směna

- Na směně:
  - Přesnídávka – Oběd – Svačina



## Noční směna

- Na směně:
  - Svačina I – Svačina II (– Svačina III)

# Plnohodnotné svačiny



## Sacharidová složka

- Pečivo
- Toustový chléb
- Knäckebröty nebo pufrované chlebíky
- Tortilla
- Ovesné vločky
- Cereální kaše



## Bílkovinová složka

- Libová šunka
- Vejce
- Tvrdý nebo polotvrdý sýr
- Cottage sýr
- Tuňák
- Tofu
- Jogurt neochucený
- Tvaroh, tvarohová pomazánka

## Tuk na dochucení

- Ořechy
- Olejnatá semena
- Ořechové máslo
- Máslo čerstvé nebo přepuštěné
- Avokádo
- Olivy



## Vláknina

- Zelenina
- Ovoce – nejlépe čerstvé

# Tipy na rychlé svačiny

---

- Během noční směny bývá často omezený čas na přípravu jídla - mějte s sebou svačiny, které nevyžadují dlouhou přípravu nebo je mějte již předpřipravené v krabičkách.
- **Ovocný koktej** – banán/lesní ovoce + půl vaničky tvarohu + mléko/voda (k naředění) + lžička chia semínek/arašídového másla -> rozmixovat (možné i přidat hrst ovesných vloček)
- **MANA** (plnohodnotná náhrada stravy)
- **Ovoce + kvalitní proteinová tyčinka** (díky vysokému množství bílkovin má vysoký sytící efekt)
- **Kefírový nápoj** neochucený (vsypte pár lžic ovesných vloček) + **kus ovoce**
- **Zapečené toasty se šunkou a sýrem/vejci**
- **Sendviče s tvarohovou pomazánkou**



# Pro rychlou a „zdravou“ energii

- **Při fyzicky náročné směně šáhněte po správném zdroji energie:**
  - Ovoce (ideálně čerstvé, u sušeného si dávejte pozor na zkonzumované množství)
  - Raw tyčinka nebo kvalitní müsli tyčinka bez polevy (čtěte složení!)
- + až bude čas, ideálně ještě doplnit bílkoviny – jogurt bílý, proteinový nápoj

# II. VEČEŘE / SVAČINA III.

---

- Pokud chodíte spát pozdě nebo dostanete v noci na směně hlad, zařad'te i **menší II. večeři** ve formě zeleniny a bílkovin.

## Zelenina

- Salát z čerstvé zeleniny
- Pečená kořenová zelenina



## Bílkovinná složka

- Cottage sýr
- Libová šunka
- Tuňák ve vlastní šťávě
- Kuřecí prsa
- Vejce natvrdo
- Výrobky z vaječných bílků
- Tofu
- Tvaroh

# PITNÝ REŽIM

---

- Dodržujte pravidelný pitný režim během celého dne/noci.
  - Pijte dostatek tekutin.
  - Omezte příjem slazených nápojů, alkoholu a kofeinových nápojů.
  - Vyhněte se kofeinu nejméně 6 hodin před spaním.

# SHRNUTÍ

---

**!Připravenost, pravidelnost, pestrost, přiměřenost, vyváženost!**

- Zařazujte **ovoce nebo zeleninu** ke každému jídlu.
- Vybírejte **celozrnné výrobky**.
- Nahrad'te tučné **maso** libovým.
- Nahrad'te tučné **mléčné výrobky** nízkotučnými a polotučnými.
- Jezte **luštěniny i ryby**, alespoň 2x týdně.
- Omezte příjem **jednoduchých cukrů** a **solí**.
- Pijte alespoň **2 l tekutin** denně.
- Jako rychlý zdroj energie upřednostňujte **přirozené** jednoduché cukry (ovoce).
- **Kvalitní proteinová tyčinka** = svačina
- **Müsli a raw tyčinky** = vysoceenergetické potraviny