



# CHVILKY Z VYCHODILKY

DOMOV PRO SENIORY VYCHODILOVA,  
příspěvková organizace,

Vychodilova 3077/20, 616 00 Brno, IČO 70887276

Zápis v Obch. rejstříku u Krajského soudu v Brně,

oddíl Pr, vložka č. 23

Občasník číslo 8 / Červenec 2018

## EDITORIAL

Vážení čtenáři,

na titulní stránce jste si všimli potravinové pyramidy, která napovídá, na co se v tomto vydání zaměřím.

Napsal jsem pro vás článek týkající se dietního systému v České republice. Dočtete se v něm i něco o životním stylu seniorů, kde se zmiňuji, na co ve starším věku dbát, nezapomínat, a naopak čemu se vyhnout, a jaká jídla jsou nevhodná ke konzumaci.

Slyšeli jste už někdy o veganství nebo makrobiotice? Své znalosti si můžete rozšířit v článku od Kláry Štumarové, která se zaměřila na stravovací trendy současné doby.

Na základě dotazníkového šetření na téma stravování jsem uskutečnil rozhovor s vedoucí stravovacího úseku a nutriční terapeutkou v našem domově. Vaše názory, přání a pochvaly, které se v dotaznících objevily, byly předány stravovacímu úseku. Celkové vyhodnocení naleznete jako přílohu uprostřed tohoto čísla.

S chutí do čtení!

**Petr Kubeš**  
šéfredaktor

# STRAVOVACÍ NÁVYKY SENIORŮ

**Autor článku: Petr Kubeš**

Existuje mnoho nemocí, které se ve stáří začnou projevovat. Nejčastější z nich je demence. Demence pak z více jak poloviny případů propukne v Alzheimerovu chorobu. Při onemocnění stoupá význam výživy, proto by se měla potrava člověka změnit či omezit nebo některá jídla úplně vyloučit. Takové stravě, která je z léčebných důvodů upravená, se říká dieta. Účinku diety se dosahuje vhodným výběrem potravin, ale také vhodným technologickým postupem při úpravě stravy a určitým složením stravy. Způsoby podávání potravy se pak volí podle aktuálního stavu člověka.

Dietní systém pro Českou republiku byl vydaný v roce 1955. Inovovaný byl jako dietní systém pro nemocnice roku 1983. Poslední novelizace proběhla v roce 1991. Základem je tabulka hlavních nutričních hodnot u základních diet. Pojmenování a čísla diet podle své charakteristiky zůstaly většinou během úprav neměnné. Konkrétní rozpracování ve zdravotnických a sociálních zařízeních pak prováděli dietologové a nutriční tým. V současné době jsou jednotlivá zařízení odpovědná za výživu svých pacientů a uživatelů, proto upravují a vytvářejí dietní systémy podle potřeb svých klientů a možností daného zařízení. V případě kontroly se hodnotí zejména to, zda daný systém odpovídá soudobým požadavkům na léčebnou

výživu, zda jsou splněna nutriční kritéria jednotlivých diet a zda odpovídají potřebě pacientů a uživatelů. Na konci článku naleznete tabulku, ve které jsou zaznamenány diety, které se v Domově pro seniory Vychodilova připravují.

O životním stylu a podmínkách seniorů se v České republice stále příliš nemluví. Od vytvoření dietního systému se strava a stravovací návyky seniorů neposunuly dopředu, ač jsou pro jejich zdravotní stav klíčové. Zhruba do sedmdesáti let bývají senioři často obézní a mají nadváhu. Nad sedmdesát většina z nich trpí podvýživou, protože se tuk přestává ukládat a ubývá jim svalová hmota. Nemají chuť k jídlu, nedostatečně pijí a jejich strava bývá velmi jednotvárná. Správná výživa je však důležitá pro všechny věkové skupiny, pro seniory pak obzvláště. Přesto jsou to právě oni, kteří tuto oblast podceňují. Odborníci odhadují, že aniž by si toho senioři byli vědomi, tak až 50% z nich trpí podvýživou. To dokazuje, že senioři nejsou informováni o tom, co je pro ně zdravá a správná strava.

Ve starším věku je velmi důležitý pravidelný pitný režim. Příjem tekutin by se měl pohybovat v rozmezí 1,5 až 2 litry denně. Vhodnými nápoji jsou čistá voda, voda s citronem nebo plátkem zázvoru nebo bylinkové čaje. Zdravá strava má také obsahovat dostatek bílkovin (ryby, bílé drůbeží maso, mléčné výrobky, luštěniny, tofu a ořechy), minerálních látek a vitamínů. Do jídelníčku

je vhodné zařadit hodně ovoce a zeleniny. Je důležité dbát na to, aby příjem energie v potravě nepřesáhl výdej. Je vhodné snížit příjem tuků a cukrů, konzumovat méně soli a omezit alkohol. Dodržováním těchto zásad lze předcházet dvěma nejčastějším druhům onemocnění, na které podle statistik umírá sedm z deseti obyvatel ČR. Jsou to srdečně-cévní a onkologická onemocnění.



### DIETY V DOMOVĚ PRO SENIORY VYCHODILOVA

Označení diety	Název diety	Indikace
2	šetřící	Při poruchách trávicího traktu s dlouhodobým průběhem – vředová choroba, onemocnění žlučníku, slinivky břišní, u chronických onemocnění jater.
3	racionální	Běžná strava bez dietních omezení.
9	diabetická	Při cukrovce.
MUS	Mechanicky upravená strava	Mechanicky upravená strava Při stíženém kousání a polykání, zúžení jícnu, karcinomu jícnu.

Dieta číslo 2, 3 a 9 je připravována i jako mletá a šlehaná strava.

Ostatní diety a alergie na potraviny jsou řešeny individuálně.

# STRAVOVACÍ TRENDY SOUČASNÉ DOBY

**Autorka článku: Klára Štumarová**

## Veganství

Veganství je způsob života, jehož snahou je v co největší možné a praktikovatelné míře vyloučit všechny formy využívání zvířat a krutosti páchané na zvířatech kvůli jídlu, oblečení nebo jakémukoliv jinému účelu.

Vegani nekonzumují například vejce, mléko a mléčné výrobky, med. Neuznávají cirkusy, zoologické zahrady a rybaření. Nenosí oblečení z hedvábí, kožešiny ze zvířat a doplňky ze zvířecích tkání (kosti, rohovina). Odmítají kosmetické produkty obsahující živočišné složky a produkty, léky a očkování, které jsou testovány na zvířatech.

Veganství s sebou nese různé nevýhody a rizika. Je to například nedostatek vitamínu B12 (nedostatek podporuje rozvinutí kardiovaskulárních onemocnění), vitamínu D, jódu, selenu, vápníku a n-3 mastných kyselin (slouží pro lepší funkci svalů a mozku). Veganská strava je energeticky nedostačující pro lidský organismus.



## **Frutariánství**

Je to forma veganství, kdy lidé konzumují pouze ovoce, ořechy, semena a jiné plody. Při sběru nesmí být plody zraněny (konzumují se jenom spadlé plody). Takle forma stravování je nevhodná pro děti a dospívající, pro dospělé vhodná jen krátkodobě. Studie uvádějí, že dospělý člověk je schopný zvládnout 3 měsíce na této formě stravy. Po třech měsících začnou kolabovat játra a ledviny z nedostatku potřebných živin. Frutariánství je zcela nevhodné pro diabetiky, protože ovoce obsahuje hodně cukru.

## **Makrobiotika**

Makrobiotika je životní styl a dietní režim, který je založený na taoistickém učení jin a jang. Konzumují se především luštěniny, zelenina, ryby, ovoce, semena, ořechy, oleje atd. Makrobiotická strava odmítá průmyslově zpracované potraviny a většinu živočišných produktů. Lidé, kteří se takto stravují, jsou schopni za den vypít jen 250ml vody, nebo několik dnů nejíst v rámci „očisty“ organismu.

## **Raw (čte se „ró“) stravování**

Takzvaná syrová strava, která se tepelně upravuje do 42 stupňů Celsia. Je to jedna z několika forem vegetariánství či veganství. Nutně však nevylučuje maso a živočišné produkty. Nicméně se omezuje používání kořenících přípravků. Používá se pouze sůl, pepř a různé bylinky. Koření se nepoužívá, protože obsahuje glutamát, a ten je tepelně upraven.

Mezi výhody raw stravy patří nízký obsah tuků a soli, vysoký obsah draslíku a hořčíku (pro správnou funkci svalů a nervové soustavy), vysoký obsah vlákniny (podporuje pohyby střev) a kyseliny listové, možnost redukce hmotnosti a pocit zvýšení energie a odlehčení organismu.

Nevýhodou tohoto stravování je nízký obsah bílkovin, vápníku a vitamínu B12. Snižuje se obranyschopnost organismu kvůli nedostatku látek z masa podporujících imunitu. Protože se strava tepelně neupravuje, zůstává v jídle spousta vitálních bakterií – salmonely, campylobacter, plísňe. Strava se náročněji tráví starším osobám, protože spousta vlákniny u starších lidí zpomaluje pohyby střev. Tepelná úprava je navíc nezbytná pro správný rozvoj mozku.





## **ROZHOVOR S VEDOUCÍ STRAVOVACÍHO ÚSEKU ALENOU KRATOCHVÍLOVOU**

### ***Jak dlouho pracujete v domově pro seniory Východilova?***

Ve zdejšímu zařízení se blížíme k desetiletému výročí. Nabídka práce v domově pro seniory pro mě byla blízka, jelikož jsem v této době pečovala o svoji nemocnou maminku. Celkově ve stravování pracuji téměř 34 roků. V předchozích letech jsem pracovala v nemocnici.

### ***Jak řešíte stížnosti našich klientů na stravu?***

Stížnosti a připomínky ke stravě se často dozvídám, jak se říká, okolní cestou. Výjimkou je, že klient zavítá přímo do stravovací kanceláře. Čas od času je nám doručena i anonymní stížnost. Preferuji především osobní kontakt a komunikaci s klientem. Výhrady je vhodné řešit ihned. Velice ráda bych všem strážníkům vyhověla, ale každý máme své rozmanité chutě a stravovací návyky, proto to není možné.

### ***Podle jakých pravidel a zásad sestavujete jídelníček?***

Jídelní lístky sestavuji prakticky od samého začátku své praxe a mohu říci, že v každém zařízení jsou odlišné. Dříve jsme jídelní lístky sestavovali jednoduše. Měli jsme jedny normy, které se musely dodržovat. Dnes je tomu jinak. Je mnoho možností a nových

poznatků, proto není tvorba jídelníčku jednoduchá. Při výběru dbám, aby se nám jídla často neopakovala, zařazuji a využívám surovin v daném ročním období, snažím se dbát na pestrost jídel, dostatek ovoce a zeleniny a střídání technologických postupů při přípravě pokrmů. Sestavování jídelního lístku však ovlivňuje i řada faktorů, jsou to například možnosti dodavatelů, nabídka trhu, limit finančních prostředků a především počet pracovníků v kuchyni.

***V dotazníkovém šetření, které proběhlo letos v únoru bylo zjištěno, že strážníkům nechutnají pomazánky. Klienti se také vyjádřili, že jídelníček není pestrý, rozmanitý a postrádají v něm zeleninu. Je ve vašich silách klientům v jejich přáních vyhovět?***

Zkoumala jsem dotazníkové šetření a řekla bych, co strážník, to různá připomínka a požadavek. Do jídelníčku zařazuji všechny možnosti pokrmů, tudíž i pomazánky. Připravujeme je z kvalitních surovin a z mého pohledu jsou pro seniory vhodné. V zimním období je problematické sehnat kvalitní zeleninu a ovoce za rozumnou cenu. Letní období nám vše určitě vynahradí. Určitě, pokud mi to provozní podmínky dovolí, ráda strážníkům vyhovím i v jejich přáních.

**Poznámka: Jedna z obyvatelk našeho domova přišla s návrhem, aby se vařila pouze neslazená bílá káva. Ta byla doposud pouze pro diabetiky a dietu číslo devět. Ostatní diety měly kávu slazenou. Po domluvě se stravovacím úsekem se vaří větší množství neslazené kávy. Klienti tak mají možnost si sami zvolit, jakou kávu chtějí.**

***Musela jste někdy řešit spory mezi pracovníky kuchyně?***

Ano, musela. Především v kolektivu ženského pohlaví. Mohu říci, že v současné době i při nedostatku pracovních sil panuje v kolektivu harmonie a dobrá nálada.

***Je v současné době náročné najít dobrého kuchaře? Proč si myslíte, že tomu tak je?***

To každopádně. S nedostatkem pracovníků se potýkáme už dlouhodobě. Práce v kuchyni je fyzicky i psychicky velice náročná a musíme zabezpečit stravu na 365 dní v roce. Dle mého názoru a zkušeností většina nových uchazečů například nemá praxi s novodobou varnou technologií, nechtějí mít směny o víkendech a svátcích. Dávají přednost moderní gastronomii v restauračních zařízeních, popřípadě v zahraničí, kde je práce lépe finančně ohodnocena.

## **ROZHOVOR S NUTRIČNÍ TERAPEUTKOU MARCELOU SKOKANOVOU**

### ***Jak jste se dostala k této práci?***

Vždy jsem toužila pracovat ve zdravotnictví. Jelikož ráda vařím, lépe řečeno experimentuji v kuchyni, zkouším nové a netradiční recepty, uvítala jsem možnost absolvovat Střední zdravotnickou školu v Brně, obor dietní sestra. Nyní se říká nutriční terapeut. Po ukončení studia jsem spoustu let pracovala v nemocnici ve stravovacím provozu, nyní působím již šestým rokem v našem domově.

### ***Jaká je náplň vaší práce, a co vás na práci nutriční terapeutky nejvíce baví?***

Je to velmi různorodá práce. Řeším reklamace a problémy s dodavateli potravin. Stává se, že občas přivezou úplně něco jiného, než jsem objednala nebo nedovezou zboží vůbec. Samozřejmostí je kontrola kvality a záruční lhůty surovin. Dále stoupá počet různých stravovacích omezení a výjimek u našich klientů, jako například strava bezmléčná. Ke šlehané stravě přibyla diabetická šlehaná, někteří strávníci nemohou jíst rýži, další mají alergii nebo odmítají ryby. Při sestavování jídelního lístku na tyto požadavky bereme ohled a nevhodné potraviny nahrazujeme jinými. Důležitou součástí je komunikace s klienty. Každý má kdykoli možnost se na nás obrátit

a sdělit svá přání. V rámci možností vycházíme obyvatelům vstříc, ale není to jednoduché, poněvadž co chutná jednomu, naopak nevyhovuje druhému. Klienti mají právo sdělit své výhrady k podávané stravě, což respektuji, ale potěšilo by mě slyšet častěji slova chvály. Těch není nikdy dost. Bohužel součástí mé práce je i rozsáhlá administrativa - zpracování objednávek, faktur, výdejek, měsíční vyúčtování a tak dále. Takže abych to shrnula: na mé práci mě baví její pestrost, nebaví mě právě ta výše uvedená administrativa. Místo ní bych raději svůj čas věnovala klientům a jejich potřebám.

***Řídíte se normami a vycházíte z dietního systému pro nemocnice z padesátých let minulého století nebo upravujete a vytváříte dietní systémy podle potřeb našich klientů?***

Dietní systém se neustále vyvíjí. Oproti dřívějšímu existuje více druhů potravin, například kuskus, bulgur, červená čočka a různé druhy tropického ovoce. Tomu přizpůsobujeme současné receptury. S vedoucí stravovacího provozu bychom rády obohatily jídelní lístek o nové pokrmy. Nevíme ovšem, zda by se plánované novinky, jako je hubník nebo cizrnová pomazánka a jiné, setkaly s pozitivním ohlasem.

### ***Snídáte každé ráno? Jak vypadá vaše typická snídane?***

Teď jste mě nachytil. Nesnídám. Moje typická snídane rovná se nulová snídane. Ráno vstávám na poslední chvíli a jediné, čím začínám svůj pracovní den, je káva. To je vše. Nepravidelnost ve stravování budu muset změnit, to vím. Naopak pokud mám dovolenou, můj denní režim je jiný a snídane si vyloženě užívám. Miluji jídlo. Jsem na sladké. Takže buchty, bábovka a koláče jsou pro mě číslem jedna.

**Mnohokrát děkuji vedoucí stravovacího úseku a nutriční terapeutce za čas a ochotu, kterou věnovaly rozhovoru.**

### **SUDOKU**

	2				8	5	6	
4				3		2		7
		5	1	6				4
	6	3		9	4			
5		1				3		8
			5	1		4	2	
1				8	9	6		
6		8		5				9
	5	4	3				1	

## RECEPT NA KOLÁČ S PODMÁSLÍM

Koláč je vhodný na léto, je velmi vláčný a lahodný a nenáročný na přípravu.

### **Na těsto:**

250 ml podmáslí, 80 g cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 2 vejce, 40 ml oleje, 200 g polohrubé mouky, 1 kávová lžička jedlé sody.

### **Na náplň:**

450 g švestek, 1 balíček třtinového cukru s rumovou příchutí.

### **Postup:**

Elektrickým šlehačem dohladka v míse vyšleháme podmáslí s cukrem, vanilkovým cukrem, vejci a olejem. Přidáme mouku smíchanou se sodou a zamícháme. Těsto vložíme do vymazané a moukou vysypané koláčové formy.

Na náplň odpeckujeme švestky, nakrájíme na plátky a položíme na těsto. Povrch posypeme třtinovým cukrem. Vložíme do předehřáté trouby a pečeme asi 35 minut v rozmezí 160 – 180 stupňů.

## INZERÁT

Hledám k sobě hráče nebo hráčku karet (žolík, sedma, mariáš a poker).

Ing. Ján Czókoly, byt číslo 1, budova A (přízemí)

Pokud i vy byste rádi zveřejnili inzerát za účelem, že hledáte k sobě hráče karet, něco postrádáte nebo naopak chcete nabídnout a podělit se s ostatními, neváhejte a obraťte se na Petra Kubeše z oddělení B.

## ŘEŠENÍ SUDOKU

3	2	9	7	4	8	5	6	1
4	1	6	9	3	5	2	8	7
7	8	5	1	6	2	9	3	4
2	6	3	8	9	4	1	7	5
5	4	1	6	2	7	3	9	8
8	9	7	5	1	3	4	2	6
1	7	2	4	8	9	6	5	3
6	3	8	2	5	1	7	4	9
9	5	4	3	7	6	8	1	2