

## Zostavovanie jedálnička v špecifických prípadoch



## Všeobecné charakteristiky zostavenia špeciálneho jedálnička

### 1/ Vychádza z individuality jedinca – metabolický typ

- Určenie metabolického typu
- Prispôbiť úrovni pohybovej aktivity
- Adaptovať na pracovný režim
- Prispôbiť veľkosť porcií
- Vhodný trojpomer živín

### 2/ Musí rešpektovať zdravotný stav a užívané lieky

- Úroveň fungujúcej tráviacej sústavy
- Metabolizmus tukov
- Hypoglykémia, hyperglykémia
- Acidobazicita
- Spolupráca s ošetrojúcim lekárom: manipulácia s liekmi

## Všeobecné charakteristiky zostavenia špeciálneho jedálneho lístka

### 3/ Striedmosť

- Počet porcií 3-6
- Veľkosť porcií
- Preferencia konkrétnych potravín – nebezpečné
- Emócie/chuť

### 4/ Vyváženosť

- Výber vhodných potravín
- Pravidelná konzumácia
- Striedanie gastroúpravy – pečenie, varenie, dusenie, sušenie, blanšírovanie

### 5/ Glykemický index

- Preferencia GI do 50
- GI x GL

## Všeobecné charakteristiky zostavenia špeciálneho jedálnička

### 6/ Pomer „živá“ x „mŕtva“ strava

- Živá strava s enzýmami – surové ovocie a zelenina, klíčky, fermentované potraviny

### 7/ Výber potravín s vhodnými charakteristikami

- Energia (kJ, kcal)
- Obsah živín – sacharidy, tuky, bielkoviny, vitamíny, minerály, fytoživiny
- Špecificko-dynamický efekt – energia vynaložená na trávenie
- Termický efekt – spôsob ovplyvnenia nervovej sústavy
- Glykemický index
- Acidobazicita
- Jin/jang parametry – uvoľňujúce a sťahujúce

## Všeobecné charakteristiky zostavenia špeciálneho jedálnička

### 8/ Nejesť potraviny, ktoré nevyhovujú

- Chuť = emócie
- Stráviteľnosť – odvíja sa od metabolického profilu (krvné skupiny?)

### 9/ Jesť v klude

- Ovplyvnenie autonómneho nervového systému
- Sympatikus – svalový katabolizmus, znížená aktivita tráviaceho traktu
- Parasympatikus: opak
- Produkcia tráviacich enzýmov
- Odstránenie stresu

### 10/ Dôkladne hrýzť a žuvať

- Klud, čas, počet prežutí potravy, dýchanie
- Proces trávenia začína v ústach

## Diabetes mellitus

Diabetes mellitus je veľmi časté endokrinné ochorenie, ktoré sa prejavuje nedostatočnou schopnosťou organizmu regulovať hladinu glukózy v krvi. Svalové, pečenné a tukové bunky vyžadujú pre vstup glukózy prítomnosť inzulínu. Taktiež nervové bunky potrebujú ako hlavný zdroj energie glukózu, a sú odkázané na jej stabilnú hladinu v krvi. Znížená alebo zvýšená hladina glukózy v krvi má negatívny dopad na všetky metabolické procesy v tele.

### Rizikové faktory vzniku cukrovky II. typu:

- **nadváha**
- **vek nad 40 rokov**
- **nedostatok fyzickej aktivity**
- **strava s veľkým obsahom tukov a energie (nie cukrov)!**

## Úpravou výživy je možné dosiahnuť úplnú kontrolu glykémie:

- eliminácia potravín s vysokým obsahom **jednoduchých sacharidov**
- uprednostniť potraviny s **nízkym glykemickým indexom**
- dostatok **vlákniny** v správnom pomere **rozpustnej a nerozpustnej**
- obmedziť prísun nasýtených mastných kyselín (tukov živočíšneho pôvodu)
- jesť veľa nenasýtených mastných kyselín (**mleté orechy, ľanové semeno** min. jednu polievkovú lyžicu denne)
- jesť ľahko stráviteľné bielkoviny
- jesť potraviny bohaté **na horčík**
- neprekračovať dennú doporučenú dávku **železa**
- piť hlavne nesladený **zelený čaj**: zvyšuje účinnosť inzulínu o 20-50%

## Špeciálna podpora:

- **škoricica** – ½ čajovej lyžičky denne
- **chróm** – podporuje účinok inzulínu
- **B-komplex + vitamín C**
- **zinok** – stabilizuje glykémiu
- **vitamín D** – v období október – marec





Veľmi dôležitá je **pohybová aktivita**! Podporuje účinok inzulínu! Základným mechanizmom účinku pohybovej aktivity je podpora transportu glukózy do svalových buniek. Za normálnych okolností je k tomu potrebný inzulín. Opakované svalové kontrakcie spôsobujú prestup glukózy aj bez pôsobenia inzulínu. Pri systematickej pohybovej aktivite je možné po niekoľkých týždňoch dosiahnuť zlepšenie citlivosti na inzulín. Pri cukrovke sa odporúča kombinácia aeróbných a silových cvičení. Efekt cvičebného programu je účinnejší ako príjem akýchkoľvek liekov. Zlepšenie citlivosti svalových buniek na inzulín sa prejaví tendenciou k poklesu hladiny krvného cukru a k postupnému zlepšeniu aj iných parametrov.

Urobte všetko preto, aby ste **spali 7-8 hodín denne** – nedostatok spánku oslabuje účinok inzulínu (ľudia, ktorí spia menej ako 6 hodín denne majú 2,5 x väčšie riziko cukrovky)!

**Primerane sa opaľujte!** Vitamín D zvyšuje účinok inzulínu.

Jedzte čo najviac **brusníc, černíc, malín, jahôd a ríbezlí** kvôli flavonoidom.

## Čo znamená vyvážená strava pri diabetikoch II typu:

- Vyvážená strava je taká, ktorá pri konzumácii nezvýši hladinu krvného cukru. Nezastupiteľnú úlohu pritom hrajú proteíny (bielkoviny). Vyvážená strava je teda taká, ktorá pozostáva z **jedného dielu pomalých sacharidov a dielu bielkoviny**. Pod pomalým sacharidom chápeme také, ktoré sa pomaly vstrebávajú do krvi, kvôli vysokému obsahu vlákniny a ďalších dôležitých živín. Sú to: **ovsené vločky, pšeno, pohánka, quinoa, kuskus, bulgur, celozrnná ryža, celozrnné pečivo, celozrnné cestoviny**.
- Bielkoviny sú dôležité pre stabilizáciu krvného cukru (okrem iného). Nie vo forme nadmernej konzumácie mäsa, ale najmä: **ryby, vajcia, niektoré mliečne výrobky (kozie), prípadne na tvarohovej a syrovátkovej báze, strukoviny, výrobky zo sóje, orechy a semenka**.

**Porcia na tanieri má vyzerať nasledovne:**

**1 diel sacharid + 1 diel bielkovina + 2 diely zeleniny.**

## Čo znamená vyvážená strava pri diabetikoch II typu:

- Konzumácia **surovej zeleniny** má pre diabetika obrovský význam. Neškrobová zelenina nezvyšuje hladinu krvného cukru, preto ju možno jesť neobmedzene. **Ovocie** síce túto hladinu zvyšuje, preto ho treba jesť v menších množstvách minimálne 2x denne **v kombinácii s bielkovinou**, napríklad s orechami!
- Nevyhnutnosťou je naučiť sa konzumovať **zdravé tuky**. Ide o ryby, denne orechy a semienka a kvalitné za studena lisované oleje (repkový, sezamový, ľanový, tekvicový).

## Steatóza pečene

Prítomnosť nadmerného množstva tuku v pečeni ako súčasť metabolického syndrómu.

### Rizikové faktory vzniku steatózy:

- nadváha
- porucha tukového metabolizmu
- cukrovka
- alkohol



## Úpravou výživy je možné dosiahnuť dlhodobé zlepšenie stavu:

- Vylúčenie príjmu alkoholu
- Obmedziť celkový príjem tukov
- Uprednostniť príjem bezpečných tukov
- Obmedziť príjem sacharidov vo všetkých formách, najmä však kombináciu cukor+stužený tuk
- Vyhnúť sa izolovanej **fruktóze** (nealko nápoje a cukrárenské výrobky)
- Potraviny s nízkym GI
- Ľahko stráviteľné **rastlinné bielkoviny** (strukoviny, obiloviny...)
- Ovocie, zelenina

## Špeciálna podpora:

- Esenciálne mastné kyseliny (2 čL ľanového oleja denne)
- Probiotiká
- Koenzým Q<sub>10</sub>
- Cesnak 1-3 strúčiky denne
- Selén
- Ostropestrec mariánsky
- Čaj: fenykel, tymián, šípka...



## Laktózová intolerancia

Neschopnosť tráviaceho systému spracovať mliečny cukor laktózu kvôli nedostatku laktázy. Trpí tým až cca 25% belošskej rasy a 75% príslušníkov ostatných rás. Nejde o potravinovú alergiu.

### Úprava výživy:

- Dôsledne vylúčiť všetky mliečne výrobky (kravské, ovčie, kozie mlieka a syry, acidofilné mlieko, kakao, jogurty, tvaroh, zmrzlinu). Ako **zdroj vápnika** jeť: **mleté sezamové semienko, strukoviny, tofu, zelené vňate, tmavozelenú listovú zeleninu, orechy, sušené ovocie...**
- Dôsledne vylúčiť všetky potraviny obsahujúce laktózu: mliečna čokoláda, dezerty, keksy, zákusky, maslo, margarín...

## Laktózová intolerancia

### Pozor na obsah laktózy v **liekoch**

Bezpečné potraviny: obiloviny, cereálne výrobky, cestoviny, pečivo, polievky, strukoviny, arašidové maslo, tofu, ovocie, zelenina, chudé mäso, hydina, ryby, orechy, olejnaté semená

### Špeciálne doplnky:

- Probiotiká
- Vápnik





# Hypertenzia

Za zvýšený krvný tlak sa považujú opakovane namerané hodnoty viac ako **120mm Hg** systolického tlaku a viac ako **80 mm Hg** diastolického. Trpí tým takmer **30%** dospelaj populácie. Esenciálna hypertenzia – bez zjavnej a merateľnej príčiny, dôsledkom – ischemická choroba, poškodenie obličiek, opuchy, poruchy mentálnych funkcií.....



## Úprava výživy při hypertenzii

- Obmedziť príjem nasýtených MK, neupravovať potraviny vyprážením, fritovaním a pečením v tuku
- Uprednostňovať rastlinné bielkoviny
- Zvýšiť príjem nenasýtených MK
- Obmedziť príjem sodíka – menej soli☺
- Obmedziť príjem cukru, sladkostí a škrobu – nízky GI
- Zvýšiť príjem rozpustnej vlákniny na 20 g denne
- Obmedziť alkohol, kofeín, káva...
- Piť zelený čaj
- Ovsené vločky – 1 šálka denne (beta-glukán)
- Ľanové semienka a ľanový olej
- Cesnak
- Ovocie: bobuloviny, jablká, slivky, banány, figy datle, citrusy
- Zelenina: cesnak, cibuľa, baklažán, petržlen, žerucha, paradajky
- Strukoviny, obilniny...olivový olej, orechy, rozmarín, fenykel...

## Anémia



## Chudokrvnosť

znamená zníženie množstva hemoglobínu v krvi.

### Hlavné príznaky:

bledosť, vyčerpanosť, únava, závrate a bolesti hlavy. Môže byť spôsobená nedostatkom železa, vitamínu B12 alebo kyseliny listovej a ďalšími závažnými faktormi.....

## Úprava výživy při anémii

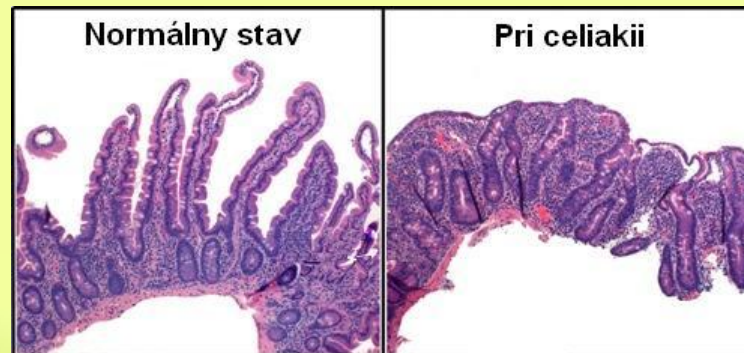
*Tvrdenie, že bez mäsa a vnútorností to nejde je už dávno prekonané*

**Úpravou potravín môžete podporiť vstrebávanie Fe z rastlinných zdrojov** tepelne upraviť zeleninu, orechy upražiť na sucho, strukoviny namáčať, semená naklíčiť, k zelenine a strukovinám pridať aspoň pár kvapiek citrónu, nekombinovať mlieko s rastlinnými zdrojmi Fe (celozrnné kaše)

- Zdroje Fe: obilniny v celozrnnnej forme, strukoviny (šošovica), zelené vňate, zelená listová zelenina, citrusy, bobuloviny, semená a orechy, sušené ovocie, melasa
- Rizikové je **užívanie kyseliny listovej (tehotné) při súčasnom deficite vitamínu B12** – môže dojsť k poškodeniu nervového systému...
- **Fe neužívať so Zn, príp. s multivitamínmi, ktoré obsahujú 100% DDD Fe a Zn**
- **Vstrebateľnosť znižujú antibiotiká a iné lieky**
- **Najlepšie nalačno a ráno, zároveň najviac zaťažujúce**

## Celiakia

Geneticky podmienené, autoimúnne ochorenie v Európe. Postihuje v priemere **1 zo 130 ľudí** a jej výskyt sa stále zvyšuje. Podstatou ochorenia – neprimeraná reakcia organizmu na kontakt s gluténom (lepok) – bielkovinou niektorých obilnín. Vedie ku chronickému zápalu a degenerácii sliznice čreva a zníženému vstrebávaniu živín.....



## Úprava výživy pri celiakii

Dôkladné vylúčenie gluténu počas celého života  
(vyliečenie zápalu sliznice trvá do 5 rokov u dospelých)

### Bezpečné potraviny:

obilniny – kukurica, pšeno, pohánka, ryža, amarant a múka z nich; ovos do 20g denne;  
strukoviny, semená a orechy, ovocie a zelenina, mliečne výrobky, sladidlá – med, javorový sirup,  
trstinová melasa, čokoláda (ak neobsahuje škrob)

### Nevhodné potraviny:

pšenica, raž, jačmeň, bulgur, kamut, pšeničné klíčky, otruby, grahamová múka, seitan, robi  
mäso, sójová omáčka so pšenickou, nápoje – pivo, limonády sladené sladom, hydrolyzované  
rastlinné bielkoviny, škrob, modifikovaný škrob, príchute, arómy, jačmenný sirup, melasa...

Glutén môže obsahovať aj lepidlo na známkach, rúže, lieky...

- Pozor na zanedbávanie vlákniny – obiloviny nahradiť dostatkom ovocia, zeleniny, strukovín
- Pozor na výživové doplnky a lieky

**Doplnky výživy:** Probiotiká, ľanový olej (semienka), mrkvová šťava (2 dcl denne),  
B-komplex s B<sub>12</sub> a kys. listovou

## Hyperlipidémia/Vysoký cholesterol

Zvýšená hladina cholesterolu (celkový, LDL, VLDL) a triglyceridov v krvi. Izolované zvýšenie koncentrácie cholesterolu sa označuje **hypercholesterolémia**. Ak sa kombinuje so zvýšenou hladinou triglyceridov, ide o hyperlipidémiu.....

### Dôvody vzniku

Vysoký príjem nasýtených MK, cholesterolu, nadmerný príjem energie celkovo, vysoký príjem cukrov a škrobu, akútny stres, fajčenie, alkoholizmus, diabetes, hypofunkcia štítnej žľazy, vrodené poruchy, užívanie antikoncepcie (hormonálnej), nedostatok dlhodobej aktivity, častá konzumácia kávy

## Úprava výživy pri hyperlipidémii

- Obmedziť príjem nasýtených mastných kyselín
- Vyhýbať sa potravinám s vysokým obsahom palmového tuku, kokosového tuku, stužené pokrmove tuky, žiadne margaríny na pečenie
- Uprednostniť rastlinné bielkoviny
- Zvýšiť príjem nenasýtených MK
- Obmedziť príjem sacharidov, rýchlych cukrov, sladkostí a škrobu – jesť potraviny s nízkym GI
- Zvýšiť príjem vlákniny (rozpustnej) na 20 g/denne
- Zvýšiť príjem potravín, ktoré podporujú funkcie pečene: cvikla, mrkva, artičoky, citrusy, paradajky, marhule a zelené vňate
- Piť denne zelený čaj



# Hyperlipidémia/Vysoký cholesterol

## Podpora liečby:

- Psýllium a iné formy vlákniny
- Mleté ľanové semienko (2 čajové lyžičky 2x denne do jedla)
- Mletá škorica
- Omega 3-MK
- Selén, vitamín a B-komplex (B12, kys. listová – metabolizmus metionínu a prevencia hyperhomocysteinémie)
- Čerstvá pomarančová šťava 200 ml/denne
- Cesnak (1-3 strúčiky denne)
- Za studena lisovaný olivový olej (1 polievková lyžica do jedla)

# Hyperlipidémia/Vysoký cholesterol

## Cholesterol znižuje

- Ovocie:** jablká, bobuloviny, grapefruit, pomaranče, slivky, avokádo
- Zelenina:** mrkva, baklažán, cesnak, cibuľa, žerucha, vňate, kapustová zelenina
- Strukoviny:** šošovica, sója, strakatá fazuľa
- Obilniny:** ovos, ryža natural, jačmeň, pšeno, pšenica, celozrnné výrobky z nich
- Iné:** Tebi droždie, kvasené mliečne výrobky, pomleté ľanové semienko

## DISKUSIA

