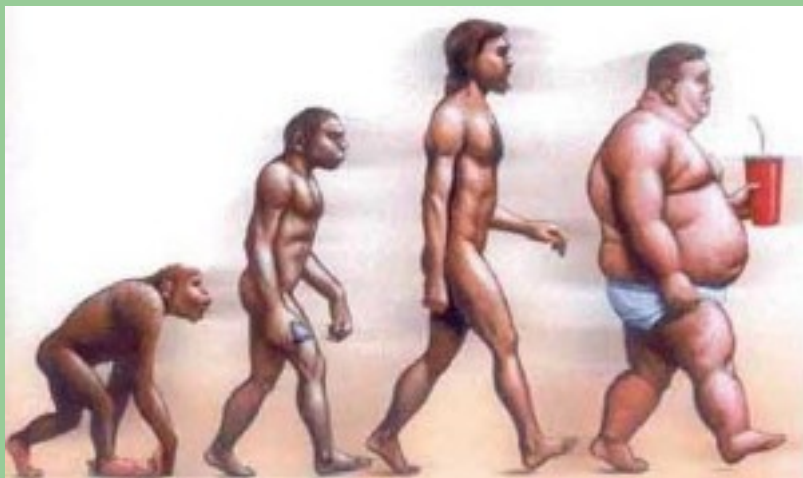


# Dietní stravování očima zdravotnického pracovníka



Dne 22. 05. 2015  
KÚ LK

# OSNOVA

- SPRÁVNÁ VÝŽIVA
- VÝŽIVOVÉ SMĚRY
- ZMĚNY VE VÝŽIVĚ
- FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VÝŽIVU
- DIETNÍ SYSTÉM Z POHLEDU ZDRAVOTNÍKA



# SPRÁVNÁ VÝŽIVA

- Základní lidská potřeba
- Co výživa ovlivňuje?
- Požadavky na správnou výživu
- Energetická bilance/metabolismus/energie
- Zpracování živin
- Potrava a její složky
- Plnohodnotná strava

# SPRÁVNÁ VÝŽIVA – výživové desatero

- Pestrá strava, velký podíl ovoce, zeleniny
- Omezené tuky, potraviny bohaté na cholesterol
- Omezená spotřeba cukrů
- Nepřisolovat
- Orientace na ryby a drůbež
- Pití vody, neslazené minerálky, ředěné džusy
- Výrobky z celozrnné mouky
- Více menších porcí za den
- Nejíst pozdě večer
- Střídmě

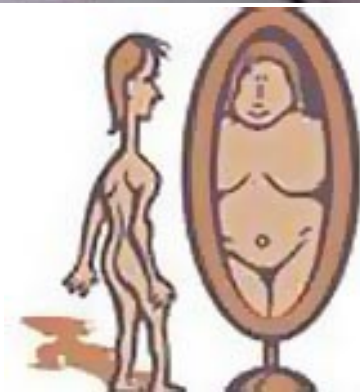


# VÝŽIVOVÉ SMĚRY

- Lacto-ovo vegetariánská dieta
- Demivegetariánská dieta
- Veganská dieta
- Vitariánská dieta
- Fruitariánská dieta



# ZMĚNY VE VÝŽIVĚ



# PÁR OBRÁZKŮ S KOMENTÁŘEM?



## Nadváha a obezita – měření

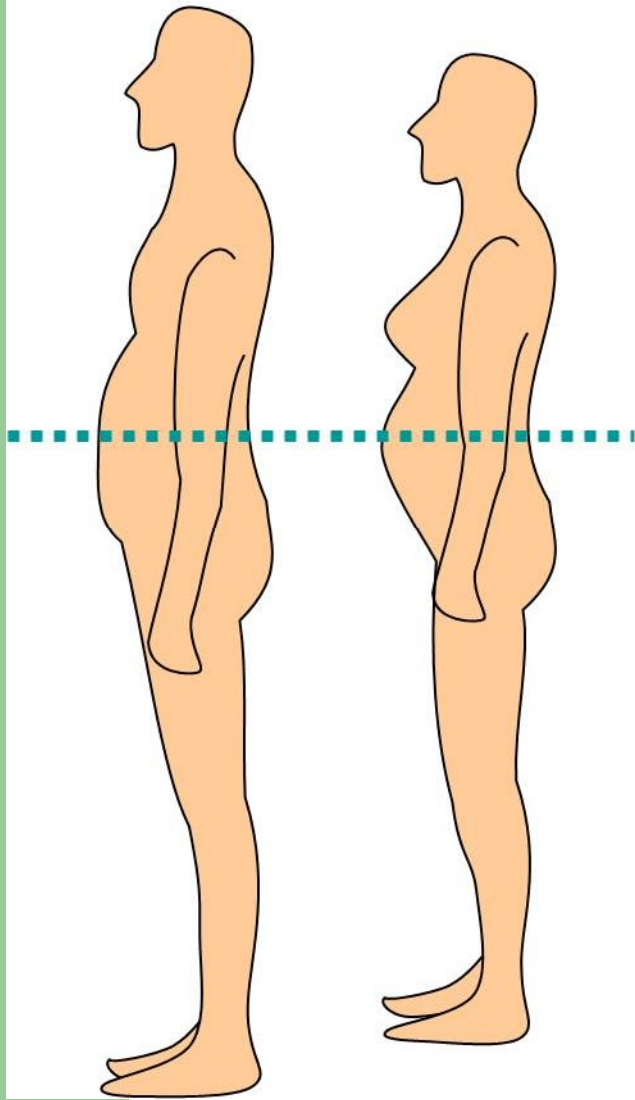
### Měření obvodu pasu

Provádí se v nejužším místě nad hřebenem kosti kyčelní a vpředu nad pupkem na konci normálního výdechu

Normální hodnoty:

Muži: < 94 cm

Ženy < 80 cm





**Cerebrovaskulární  
onemocnění**

**Arterioskleróza**

**Onemocnění  
dýchacích cest**

**Srdeční onemocnění**

**Rakovina prsu**

**Cukrovka**

**Ledvinová nemocnění**

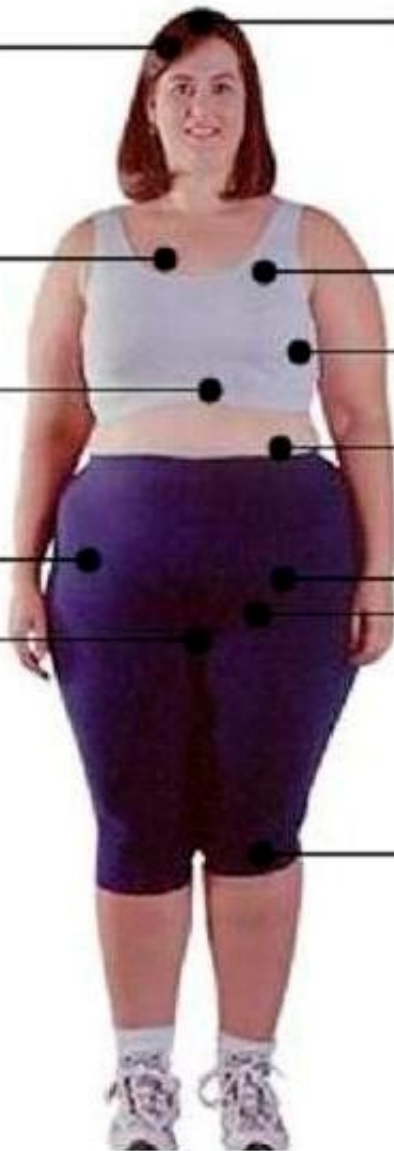
**Žlučový kámen**

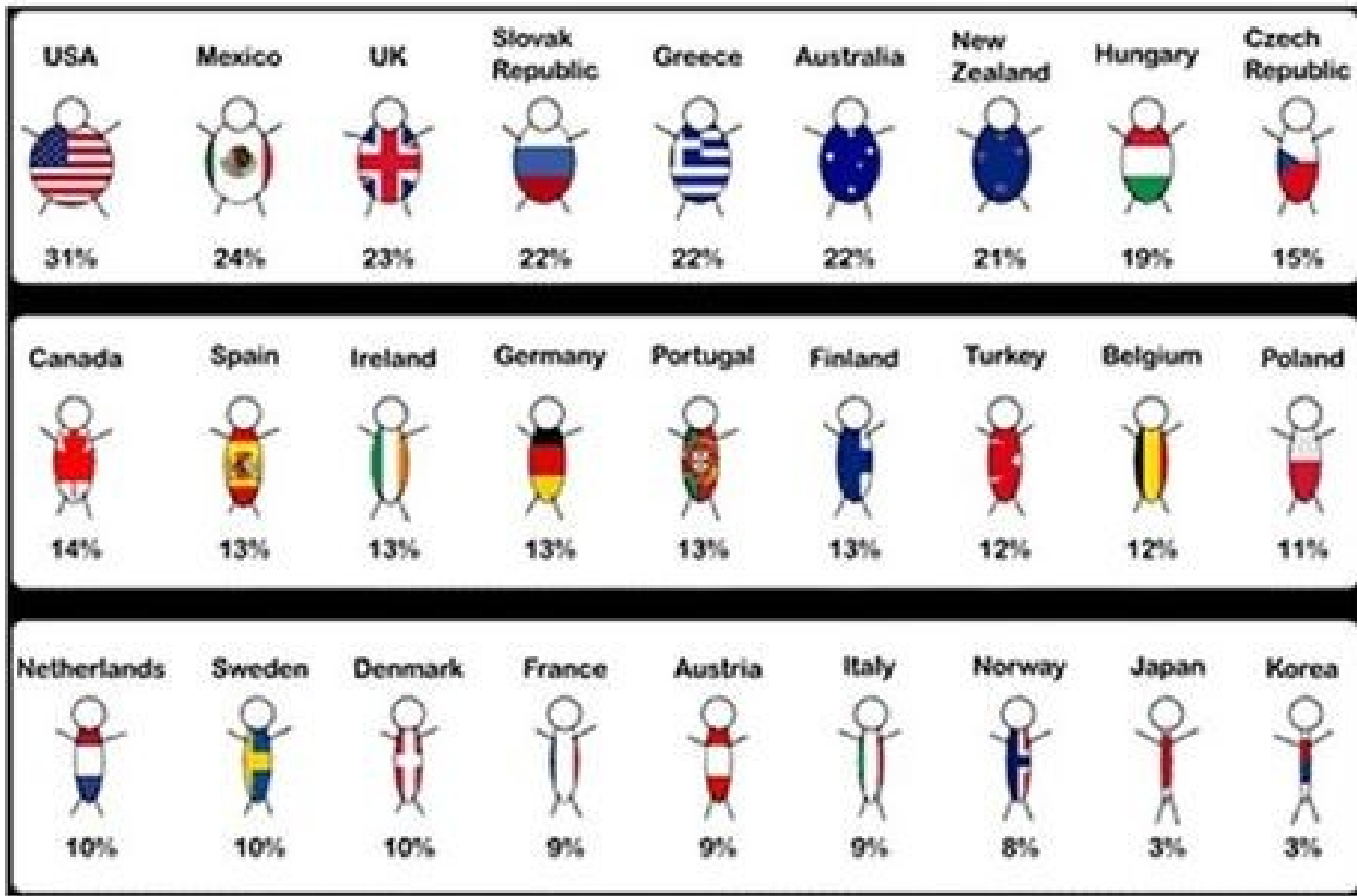
**Nepravidelná  
menstruace**

**Rakovina děložního hrdla**

**Neplodnost**

**Artritida**





**OBEZITA  
V ROCE 1980**

**7,9 %**

**ŽEN**

**4,8 %**

**MUŽŮ**

**OBEZITA  
V ROCE 2012**

**14 %**

**ŽEN**

**10 %**

**MUŽŮ**



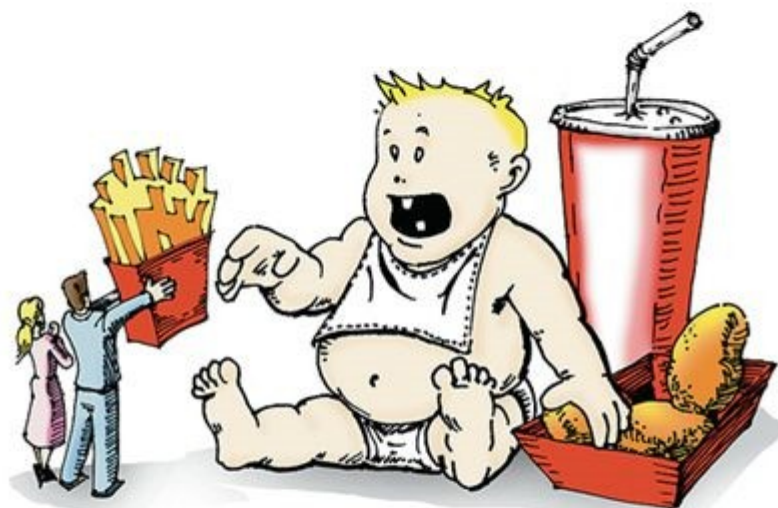
# Nadváha a obezita - prevalence v dětské populaci ČR

**Děti ve věku od 6 do 12 let:**

- 10 % dětí trpí **nadváhou**
- dalších 10 % má **obezitu**

**Děti ve věku 13 až 17 let:**

- 5 % je **obézních**
- dalších 6 % má **nadváhu**



**Nejvíce trpí nadváhou a obezitou děti ve věku kolem 7 let, kterým se s nástupem do školy mění životní styl. Neřeší-li se problém včas, z 10 obézních dětí si jich 8 přenesou svoji nadváhu do dospělosti.**

# FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VÝŽIVU

- Biologické
- Psychické
- Sociální

# DIETNÍ SYSTÉM Z POHLEDU ZDRAVOTNÍKA

- Léčebné stravování zavedeno roku .....  
v podobě „DIETNÍHO SYSTÉMU“
- Základní diety 0 – 13
- Speciální diety
- Standardizované diety – individuální  
(např. Bezlepková – samostatná prezentace)

## ZDROJE:

- Trachtová, E. a kol., Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu, IDVP Brno, 2001, ISBN 80-7013-324-8
- <https://www.google.cz/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=obr%C3%A1zky%20obezita>
- [http://images.slideplayer.cz/11/3381544/slides/slide\\_8.jpg](http://images.slideplayer.cz/11/3381544/slides/slide_8.jpg)