

SLEDOVÁNÍ NUTRIČNÍ HODNOTY STRAVY VE ZDRAVOTNICTVÍ A SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH

V posledních letech se Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě věnuje rovněž otázkám nutriční hodnoty stravy. Sledování v roce 2016 bylo zaměřeno jednak na kojící matky na porodnických odděleních nemocnic z důvodu zvýšené potřeby nutričně hodnotné a vyvážené stravy a jednak na seniory v zařízeních sociálních služeb. Důvodem byla skutečnost, že senioři patří mezi nejvíce podvýživou ohrožené skupiny obyvatelstva a zajištění správné výživy může významně ovlivnit kvalitu jejich života.

Na území Moravskoslezského kraje byly vybrány 4 zařízení sociálních služeb a 2 zdravotnická zařízení, ve kterých bylo provedeno vyhodnocení dotazníkového šetření, posouzení pestrosti stravy a laboratorní vyšetření a zhodnocení nutričních ukazatelů. Na základě posouzení jídelníčků bylo zjištěno, že nejlépe byla zajištěna pestrost podávané stravy u hlavního jídla a večeří, nejhůře pak u dopoledních a odpoledních svačtin.

Konstatována byla zejména nízká frekvence pokrmů z ryb a naopak časté zařazování uzenin, zředěné podávání zakysaných mléčných výrobků, nedostatek čerstvého ovoce a zeleniny, velmi ojediněle celozrnné výrobky. Laboratorní výsledky vyšetření celotýdenní stravy (21 směsných vzorků) potvrdily u seniorů odpovídající průměrný denní příjem energie, tuků, sacharidů a vlákniny, vysoký příjem byl zjištěn u bílkovin a soli (NaCl). U kojících byl zjištěn odpovídající průměrný denní příjem energie, sacharidů a vlákniny, vysoký příjem byl u soli (NaCl) a bílkovin, nízký průměrný denní příjem pak u tuků.

V další části úkolu byla sledována kvalita poskytovaných pokrmů u seniorů jak z hlediska rizikových látek (NaCl, nasycené mastné kyseliny, cholesterol, jednoduché cukry...), tak i látek příznivě působících na organismus (kvalitní bílkoviny, nenasycené MK, polysacharidy, včetně vlákniny). V zařízeních pro seniory jsou nejčastěji podávány pouze „studené“ večeře a oběd se tak stává jediným teplým pokrmem dne. Právě proto bylo zvoleno samostatné vyhodnocení obědů z hlediska jejich nutriční kvality. Opět bylo konstatováno nedostatečné zařazování ryb a rybích výrobků, zeleninových a luštěninových polévek, naopak červené maso, zejména vepřové a uzeniny byly podávány velmi často (nehodné pro vyšší obsah tuku a soli). Pro dochucování pokrmů byly používány i instantní směsi (často s vysokým obsahem soli). Hojně bylo podáváno sladké pečivo a moučníky jako zdroje jednoduchých cukrů, naopak málo celozrnných výrobků s obsahem složených cukrů (vlákniny). U většiny seniorů je příjem vlákniny snížený, a to jak z důvodu špatné tolerance potravin bohatých na vlákninu, tak z důvodů problémů s chrupem a polykáním.

Výsledky průzkumu byly projednány s řediteli a nutričními terapeutky jednotlivých zařízení, včetně předložení návrhů doporučení a opatření ke zlepšení výživové hodnoty a pestrosti poskytované stravy. V dalším období bude nutné systematické a dlouhodobé působení v této oblasti. Důležité je rovněž v rámci edukace vysvětlovat klientům, které potraviny jsou pro ně přínosné a které naopak mohou zdravotní stav seniora zhoršovat.

