

SLOVENSKÁ POĽNOHOSPODÁRSKA UNIVERZITA V NITRE

Fakulta agrobiológie
a potravinových zdrojov

Katedra výživy ľudí

Ing. Martina Gažarová, PhD.

Ing. Jana Kopčeková, PhD.

NÁVODY NA CVIČENIA Z DIETETIKY A DIETOLÓGIE

Nitra 2017

Vydala Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre
vo Vydavateľstve SPU

Autorky: Ing. Martina Gažarová, PhD. (6,36 AH)
Katedra výživy ľudí
FAPZ, SPU v Nitre

Ing. Jana Kopčeková, PhD. (4 AH)
Katedra výživy ľudí
FAPZ, SPU v Nitre

Recenzenti: doc. MUDr. Igo Kajaba, CSc.
Ing. Eva Ivanišová, PhD.

Schválil rektor Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v Nitre dňa 6. 7. 2017
ako skriptá pre študentov SPU.

© M. Gažarová, J. Kopčeková, Nitra 2017

ISBN 978-80-552-1685-0

PREDSLOV

Publikácia Návody na cvičenia z Dietetiky a dietológie je doplnkovým študijným a pracovným materiálom k vysokoškolským skriptám Dietetika a dietológia, ktoré sú určené študentom inžinierskeho študijného programu Výživa ľudí v rámci absolvovania rovnomennej študijnej disciplíny.

Návody na cvičenia z Dietetiky a dietológie dopĺňajú teoretickú základňu obsahovej náplne disciplíny z hľadiska zamerania pozornosti na konkrétne potravinové skupiny a ich vhodnosť, resp. nevhodnosť pri zaraďovaní do jedálneho lístka ľudí s indikáciami pre zavedenie diétnej, resp. liečebnej výživy. Návody možno využiť ako edukačný materiál, ale aj ako pomôcku pri výkone a aplikácii liečebnej výživy a sekundárnej prevencii vzniku chorôb.

Veda o výžive sa zaslúžila o dôležité zistenia a pochopenie vzťahov medzi výživou ako takou a liečbou špecifických chorobných stavov. Liečebný efekt možno niekedy dosiahnuť len jednoduchou zmenou technologickej prípravy jedál a pokrmov, alebo stačí zmeniť pomer živín či obmedziť jednu z nich a zvýšiť príjem inej. Pri uplatňovaní liečebnej výživy v praxi je okrem individuálneho prístupu podľa potrieb chorého nutná aj znalosť jej správnej technológie prípravy. Liečebná výživa nie je rigidná, nemenná a nemá rovnakú energetickú a nutričnú hodnotu. Podľa príslušnej diagnózy sa menia potreby aj nároky organizmu, ktoré choroba na organizmus kladie. Preto sa v závislosti od druhu diéty mení energetická hodnota pokrmu, ako aj zastúpenie a vzájomné pomery živín. Avšak dôležitou podstatou liečebnej výživy je skutočnosť, že aj v tejto výžive musia byť z dlhodobého hľadiska zastúpené všetky živiny nevyhnutné pre normálne fungovanie organizmu a priebeh procesov metabolizmu. Správna výživa nekladie dôraz len na kvantitu, ale aj na kvalitu živín.

Návody na cvičenia z Dietetiky a dietológie majú pomôcť pripraviť študentov pre výkon práce na všetkých úsekoch činností súvisiacich so stravovaním a výživou obyvateľstva, pre uskutočňovanie edukácie pacientov, klientov v zdravotníckych zariadeniach, ale aj širšej verejnosti, pre poskytovanie odborných služieb v oblasti výživy, pre spoluprácu s lekármi v oblasti dietoterapie v liečebnom režime všeobecnej a špecializovanej zdravotnej starostlivosti, pre hodnotenie stavu výživy zdravého a chorého človeka prostredníctvom analýzy nutričnej anamnézy, antropometrických údajov, somatického vyšetrenia a základných biochemických ukazovateľov, pre stanovenie nutričných a energetických potrieb pre individuálne a skupinové požiadavky fyziologickej výživy podľa veku, pohlavia, fyzickej aktivity, fyziologického stavu a aktuálneho stavu výživy a pre pacienta z hľadiska posúdenia závažnosti ochorenia orgánových systémov, jeho klinického priebehu a aktuálneho stavu výživy a pre správnu aplikáciu technológie prípravy pokrmov z hľadiska správnej výživy zdravých osôb a spôsoby prípravy diét pre chorých pacientov. Po absolvovaní disciplíny Dietetika a dietológia by mal študent zvládať aplikáciu nových vedomostí v praxi, rýchlo a efektívne reagovať na zmeny v zdravotnom stave a vykonať vhodné nutričné opatrenia. Od študenta sa očakáva znalosť princípov a postupov prípravy vhodných diétnych pokrmov s aplikáciou optimálnych technologických postupov, mal by vedieť navrhnúť spôsob správneho stravovania s cieľom zlepšenia zdravotného stavu, zostaviť optimálny jedálny lístok s výpočtom energetickej a biologickej hodnoty.

Terapia výživou je zložitý proces a nie všetci sú schopní úplne spolupracovať, preto pred začatím špecifických diétnych postupov je potrebné zhodnotiť motivovanie človeka k zmene stravovacích návykov, lebo len tak možno zaručiť úspech odporúčanej zmeny v stravovaní.

Autori

OBSAH	str.
PREDSLOV.....	3
1 Prehľad diét diétného systému pre nemocnice a kúpeľné zariadenia SR.....	4
Diéta 0 – štandardná tekutá.....	7
Diéta 1 – kašovitá šetriaca.....	8
Diéta 2 – šetriaca.....	10
Diéta 3 – základná racionálna.....	12
Diéta 4 – s obmedzením tukov.....	12
Diéta 4-S – špeciálna s prísnyim obmedzením tukov.....	13
Diéta 5 – bielkovinová bezzvyšková.....	13
Diétna liečba pri ulceróznej kolitíde.....	14
Diétna liečba pri Crohnovej chorobe.....	15
Diéta 6 – nízkobielkovinová.....	16
Diéta 7 – nízkocholesterolová.....	18
Diéta 8 – redukčná.....	19
Prísne redukčné diéty.....	20
Diéta 9 –diabetická základná.....	21
Diéta 9-S – špeciálna diabetická šetriaca.....	22
Diéta pri diabetickom prekomatóznom alebo postkomatóznom stave.....	23
Diéta 10 – neslaná šetriaca.....	23
Diéta 11 – výživná.....	24
Diéta 12 – pre batol'atá.....	24
Diéta 13 – pre deti predškolského veku.....	25
Diéta 13-S – pre deti mladšieho školského veku.....	25
Diéta 14 – Štandardizované diétné predpisy.....	25
Diéta bezlepková pri celiakii.....	25
Diéta pri zisťovaní okultného krvácania.....	26
Diéta s obmedzením purínov.....	27
Diéta pri fenylketonúrii.....	27
Diéta pri hyperlipoproteinémiách.....	28
Prehľad diét diétného systému v SR (platný od roku 1992)	29
Postup pri zostavovaní jedálneho lístka – výpočet nutričných potrieb.....	30
Postup pri zostavovaní jedálneho lístka pri diabetickej diéte 9.....	32
2 Zoznam vhodných pokrmov a nápojov pri jednotlivých diétach.....	34
Diéta 1 (kašovitá šetriaca)	34
Diéta 2 (šetriaca)	38
Diéta 3 (základná racionálna)	43
Diéta 4 (s obmedzením tukov)	51
Diéta 5 (bielkovinová bezzvyšková)	55
Diéta 6 (nízkobielkovinová)	59
Diéta 7 (nízkocholesterolová)	63
Diéta 8 (redukčná)	67
Diéta 9 (diabetická základná)	70
Diéta 10 (neslaná šetriaca)	75
Diéta 11 (výživná)	80
Diéta 12 (pre batol'atá)	87
Diéta 13 (pre deti predškolského a mladšieho školského veku)	92

3 Práca s nutričným softvérom Mountberry pri hodnotení nutričných protokolov z hľadiska dietoterapie.....	100
Nastavenie osobného profilu.....	100
Osobný denník – zostavovanie jedálneho lístka.....	111
Vyhodnotenie – analýzy.....	117
4 Tabuľková časť.....	120
Výmenné tabuľky.....	120
Množstvo potravy s obsahom 10 g bielkovín pri poškodení obličiek cukrovkou.....	125
Glykemický index potravín.....	126
Obsah cholesterolu vo vybraných potravinách.....	128
Obsah sacharidov a energie vo vybraných potravinách.....	129
Hmotnosť potravín na jednu porciu.....	131
Odhad množstva a gramáže vybraných potravín 1.....	132
Odhad množstva a gramáže vybraných potravín 2.....	133
Priemerné straty a odpady vzniknuté čistením a krájaním vybraných potravín.....	134
Zvýšenie hmotnosti vybraných potravín varením, dusením.....	136
Možné zámesty potravín.....	136
Energetický výdaj v kJ za hodinu.....	137
Energetický výdaj jednotlivých športových aktivít podľa kategórií.....	138
Odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo Slovenskej republiky (9. revízia).....	140
Použitá literatúra.....	147

Autorky	Ing. Martina Gažarová, PhD. Ing. Jana Kopčeková, PhD.
Názov	NÁVODY NA CVIČENIA Z DIETETIKY A DIETOLÓGIE
Určené	Pre študentov SPU
Vydavateľ	Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre
Vydanie	Prvé
Vytlačené	Júl 2017
Náklad	200 kusov
Počet strán	150
AH-VH	10,36-10,62
Tlač	Vydavateľstvo SPU v Nitre
ISBN 978-80-552-1685-0	Cena 5 €

Rukopis neprešiel redakčnou úpravou vo vydavateľstve.
Za odbornú náplň vydania zodpovedajú autori.

