

Zdravstvena nega



PREHRANA IN DIETETIKA 4. DEL



Manica Radivo

*Močnejši si, kot se zdiš; pogumnejši, kot verjameš;
in bistrejši, kot misliš.*



www.bodiprofi.si





SPLOŠNE INFORMACIJE O GRADIVU

Izobraževalni program: Bolničar - negovalec

Ime modula: Prehrana in dietetika – M5

Naslov učnega gradiva: Prehrana in dietetika, 4. del

Naslov učnih tem ali kompetenc, ki jih obravnava učno gradivo:

Spoznavanje zdrave prehrane in pomena prehrane za zdravje

Spoznavanje hranilnih snovi in živil

Spoznavanje različnih diet in njihova uporaba v praksi

Avtorica: Manica Radivo

Recenzentka: .

Lektorica: Irena Margon

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

Radivo, M.

MUNUS2 [Elektronski vir] : Prehrana in dietetika, 4. del / Manica Radivo. - El. knjiga. - Kranj :
Konzorcij šolskih centrov, 2011.

Način dostopa (URL): <http://munus2.tsc.si>. - Projekt MUNUS 2

ISBN xxxxxxxxxxxxxx

xxxxxxxxxx

Izdajatelj: Konzorcij šolskih centrov Slovenije v okviru projekta MUNUS 2
Slovenija, oktober 2011



To delo je ponujeno pod Creative Commons Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Deljenje pod enakimi pogoji 2.5 Slovenija licenco.

Učno gradivo je nastalo v okviru projekta Munus 2. Njegovo izdajo je omogočilo sofinanciranje Evropskega socialnega sklada Evropske unije in Ministrstva za šolstvo in šport.



Povzetek

Enota učnega gradiva opisuje splošno dietetiko, pojasnjuje osnovne pojme v dietetiki in njen pomen pri obravnavi in zdravljenju različnih obolenj. V gradivu je kratek opis razvoja dietetike.

Ključne besede: klinična prehrana, bolezen, prehrana, prehranjenost, živila



Kazalo

PREDSTAVITEV CILJEV ENOTE	1
DIETETIKA SKOZI ČAS	2
OSNOVNI POJMI V DIETETIKI	3
KLINIČNA PREHRANA	4
Količinsko odmerjene diete	6
Prilagoditev diet po konzistenci hrane	6
Izločitvene diete	7
NAČINI PREHRANE PACIENTA	9
Prehrana per os	9
Enteralna prehrana – prehrana po sondi	9
Parenteralna prehrana	11
PONOVIMO	12
MEDPREDMETNO POVEZOVANJE	12
LITERATURA IN VIRI	12



Kazalo slik

Slika 1 Pasirana in kašasta hrana	7
Slika 2 Hranjenje pacienta per os	9
Slika 3 Industrijsko pripravljena tekoča hrana za enteralno hranjenje	10
Slika 4 Pacientka ima nazogastrično sondo	11
Slika 5 Gastrostoma	11



PREDSTAVITEV CILJEV ENOTE

V zgodovini razvoja človeštva je imela hrana vedno posebno mesto. Človekov obstoj je pravzaprav odvisen od njegovega načina prehranjevanja. Z razvojem medicine se je kot znanost razvijala tudi dietetika. Spoznanje, da je hrana, ki je ustrezno prilagojena, tudi zdravilo, je danes temelj zdravljenja skoraj vseh bolezni.

Pred teboj je enota učnega gradiva, s pomočjo katere bo spoznal:

- razvoj dietetike,
- osnovne pojme v dietetiki,
- osnove klinične prehrane in
- osnovno določevanje diet.



DIETETIKA SKOZI ČAS

Zdravljenje s hrano izhaja že iz obdobja pračloveka. Človek je zelo hitro spoznaval, katera živila so primerna in ga krepijo in katera so nevarna ali strupena. Mnoga zdravilna živila, predvsem rastline, je človek odkril naključno. Znanje se je nadgrajevalo z opazovanjem in izkušnjami. Kasneje so nekatera ljudstva razvila bogato zdravstveno kulturo, ki je bila odraz okolja, v katerem se je razvijala.

Za dietetiko imata poseben pomen grška in rimska medicina. Grška medicina je pomembna predvsem zaradi preobrata pri iskanju vzrokov bolezni. Krivdo nadnaravnih sil zamenja razlaga o lastni človekovi krivdi, ki izhaja iz slabega ali nezdravega načina življenja. Besedo dieta niso omejevali zgolj na prehrano, temveč na vsa življenjska področja.

Dietetika kot veja medicine izhaja iz časa Hipokrata.

Hipokrat je utemeljitelj grške znanstvene medicine, predvsem dietetike. Hipokratova dieta ni vsebovala le primerne hrane, temveč tudi splošne higienske ukrepe in primeren način življenja.

Velik smisel za higieno in prehrano so imeli tudi stari Rimljani.

Najpomembnejši rimski zdravnik **Galen** je svojo medicino gradil na Hipokratovih dosežkih. Njegova dela vsebujejo tudi razprave o dietetiki, v katerih opisuje različna živila. Za najboljšo hrano je priporočal: kruh, svinjino, perutnino in morske ribe.

S propadom starorimskega cesarstva so propadle tudi higienske navade, ki so služile dobremu počutju in zdravju. Zgodnji srednji vek je bil s higienskimi in življenjskimi razmerami izredno skromen.

Na zdravstvo in prehrano je imela močan vpliv tudi vera. Nekateri verski predpisi so namreč zahtevali od ljudi čistost in so prepovedovali določena živila (post).

Najbolj plodno obdobje za razvoj dietetike je bilo 19. stoletje. Iz tega obdobja so poznana zdravljenja nekaterih bolezni s prehrano. V tem obdobju je sledila vrsta odkritij v prehrani in dietetiki. V začetku 20. stoletja so z bolj natančnimi metodami odkrivali posamezne hranilne snovi v prehrani, ki so pomembne ali nujne za človeka.

Z razvojem medicine so v začetku 20. stoletja nastale prve diete in kmalu je vsaka bolezen dobila tudi svojo dieto.

Vaša zdravila naj bodo živila,
vaša živila naj bodo zdravila.
Hipokrat

Modrost starih Rimljanov
Bolje preprečevati kakor zdraviti.

Temelj dietne prehrane za bolnika
je na Slovenskem postavil Ljudevit
Merčun – Klinika prehrane (1952)



OSNOVNI POJMI V DIETETIKI

Prehrana je širši pojem od dietetike in zajema vse dejavnosti od proizvodnje živil, načina prehranjevanja, prebave in izkoristka hranil.

Dieta (gr. diaita) je predpisana hrana za zdravega ali bolnega človeka. Z dieto želimo izboljšati stanje ali težave, preprečujemo poslabšanje in komplikacije ali skušamo odstraniti vzrok nastanka obolenja. Pri nekaterih boleznih ali po operacijah je dieta le podpora za vzdrževanje normalne prehranjenosti pacientov.

Dietetika se vključuje v vsa področja medicine (socialno zdravje, klinično medicino, rehabilitacijo in higieno).

Dietetika je del medicine, ki s prilagajanjem prehrane ohranja zdravje ali človeku vrača dobro počutje in zdravje.

Cilj dietetike je določiti najboljša pravila prehrane, ki ohranja zdravje, in prehrane, ki je posebej prirejena za nekatere bolezni.

Dietno zdravljenje mora temeljiti na znanstvenih dognanjih priznane medicine in ne le na tradiciji ali izkušnjah.

Številne shujševalne diete NE ustrezajo načelom zdrave prehrane.

Dietetik je strokovnjak za prehrano, ki pomaga ljudem načrtovati prehrano in izbrati ustrezna živila.

Dietetiko delimo na splošno dietetiko ali dietoprofilakso in specialno dietetiko ali dietoterapijo.

Dietoprofilaktična prehrana je predpisana prehrana za zdravega človeka, ki vpliva na boljšo rast in razvoj otroka, delovno storilnost in dobro počutje odraslih. Posebej je namenjena ogroženim skupinam prebivalcev.

Dietoterapevtična prehrana preprečuje ali zdravi obolenja ali bolezenska stanja.



KLINIČNA PREHRANA

Mašin oče je že nekaj dni v bolnišnici. Prvi dan po operaciji je okreval v intenzivni enoti, kjer je imel stalen nadzor vitalnih funkcij in infuzijo. Maši je medicinska sestra pojasnila, da je infuzija potrebna zaradi zdravil, ki jih oče prejema in tudi zaradi prehrane. Z infuzijo je Mašin oče prejel vse potrebne hranilne snovi in tekočino. Vrsto in količino infuzije je določil zdravnik. Naslednje dni je Mašin oče ležal na oddelku, kjer ga je lahko redno obiskovala. Že prvi dan sta ga z mamo želeli razveseliti in prinesli sta mu njegove najljubše kekse. Oče je bil keksov vesel, saj je že pogrešal hrano, ki mu je všeč. Toda medicinska sestra jima je pojasnila, da mora oče uživati le bolnišnično hrano. »Prehrana je zdaj del zdravljenja in je za očetovo okrevanje bistvenega pomena.« je rekla medicinska sestra. Maša je vprašala, ali ima oče kakšno posebno dieto. »Zaradi njegove bolezni smo iz prehrane izključili nekatera živila.« je pojasnila medicinska sestra. Povedala je, da bo moral oče tudi doma jesti bolj zdravo hrano. Ob odpustu iz bolnišnice bo Mašin oče dobil pisna navodila o prehrani.

Načrtovana ali dietna prehrana je posebej prilagojena prehrana, lahko je količinsko ali kakovostno odmerjena, prilagaja se po konsistenci (trdoti) hrane ali pa izključuje določena hranila (živila). V osnovi je prehrana pacientov dietoprofilaktična ali zdrava varovalna prehrana. Dieta je lahko povsem enaka prehrani zdravega človeka, pomembno je, da je energijsko in hranilno uravnotežena.

Klinična prehrana je prehranska podpora pacienta in je del zdravljenja, ki zahteva pristop celotnega tima (zdravnik, medicinska sestra, dietetik in farmacevt).

Cilji klinične prehrane so:

- preprečevanje pomanjkanja hranilnih snovi,
- izboljšanje prehranskega statusa pacientov in
- vzdrževanje dobre kondicije in funkcionalnosti organizma.

Prehrana pacienta ali dieta mora biti prilagojena:

- vrsti obolenja ali stanja pacienta,
- kraju zdravljenja (dom, bolnišnica, dom starejših občanov, zdravilišče),
- pacientovim navadam in željam,
- samostojnosti pacienta pri hranjenju.

S prehrano pacienta se ukvarjajo člani zdravstvenega tima:

- zdravnik specialist,
- dietetik,
- medicinska sestra.

Pacient mora poznati posebnosti svoje bolezni in prilagojene prehrane ali diete. Navodila o prehrani naj bodo ustna in pisna. Velikokrat je potrebno o prehrani poučiti tudi svojce.



KONZORCIJ ŠOLSkih CENTROV



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

Več o načinu hranjenja pacientov se boš naučil v strokovnem modulu nega in oskrba.



Količinsko odmerjene diete

Po določitvi energijskih potreb in oceni hranjenosti pacienta se lahko odločimo in prehrano odmerimo po količini.

Izoenergijske diete vsebujejo toliko energije, ki še vzdržuje idealno ali normalno telesno maso.

Hipoenergijske diete (redukcijske) vsebujejo manj energije, kot so dejanske potrebe posameznika (pacienta). Del energije človek črpa iz zalog organizma, zato hujša.

Hiperenergijske diete človeku ponudijo več energije, kot je potrebuje za vzdrževanje telesne mase.



Prilagoditev diet po konsistenci hrane

Po konsistenci prilagajamo prehrano tistim pacientom, ki imajo težave z žvečenjem ali požiranjem hrane.

Tekoča nekompletna hrana (dieta) vsebuje različne pijače (čaje, zelenjavne, sadne sokove, mlečno kavo, kakav, mleko in jogurte). Vsebuje zelo malo balastnih snovi, zato je primerna za stanja, ki zahtevajo malo neprebavljivega ostanka, na primer pred operacijami prebavil.

Primerna je kot dodatek osnovni hrani, kadar moramo nadomeščati tekočine (vročinska stanja, po operacijah).

Ker ni polnovredna, jo uporabljamo največ nekaj dni.

Tekoča kompletna hrana (dieta) ali sondna hrana je hranilno bogatejša, lahko je tudi polnovredna. Gre za pasirano hrano, delci hrane so zelo majhni, hrana je gosta, vendar še tekoča. Primerna je za prehrano po sondi pri težkem požiranju (boleznih ust in požiralnika) ali po operaciji.

Kašasta dieta: hrana mora biti primerno sesekljana in mehka, da jo pacient lahko zaužije, tudi če težje žveči ali požira. Izključimo ocvrte in močno začinjene jedi, mastno meso in sire, trdo zelenjavo, krompir in sadje.

Tekoča dieta ali sondna hrana mora biti:

- energijsko ustrezna,
- hranilno ustrezna (polimerna, elementarna, modularna ali specializirana dieta),
- primerne konsistence (tekoča, kašasta ali mleta, prilagojena debelini sonde),
- telesne temperature,
- prilagojena zmogljivosti želodca in črevesja (velikosti obroka).



Slika 1 Pasirana in kašasta hrana



Progresivna dieta

Pomeni prehajanje od tekoče, preko mehke, do trde oziroma običajne hrane. Progresivne diete se lahko nanašajo tudi na posamezno živilo, na primer od popolnoma neslane hrane do normalno slane hrane.



Izločitvene diete

Vesna je bila stara 18 let, ko je začela opazovati težave povezane s prehrano. Ugotovila je, da ima po določeni hrani težave: napihnjen in izbočen trebuh, krče in slabo počutje. Izmenjevala sta se driska in zaprtje. Večkrat je bila utrujena. Obiskala je zdravnika, ki ji je svetoval, naj se izogiba hrani, ki napenja. Kljub temu, da je upoštevala nasvet, se njeno počutje ni izboljšalo. Pozorno si je začela zapisovati, po kateri hrani so bile težave bolj izrazite. Zdravnik jo je napotil k alergologu. Iz prehrane je Vesna postopoma izključevala živila, ki so povzročala simptome. Kmalu je izvedela, da je za njene težave kriv gluten. Vesna je dobila pisna navodila o ustrezni prehrani, ki izključuje gluten. Sedaj je vedno skrbno preverjala vsebnost glutena v živilih.

Pri izločitvenih dietah je pomemben izbor živil. Iz prehrane izločimo vsa živila, ki povzročajo preobčutljivost ali alergijo in živila, ki povzročajo težave ali slabšajo stanje pacienta. Izločitvene diete trajajo različno dolgo, nekatere so celo doživeljske.

Primeri izločitvenih diet:

- dieta brez glutena,
- diete z omejitvijo ali izločitvijo soli,
- diete z zmanjšano količino beljakovin,
- dieta z omejitvijo holesterola.



Diete glede na režim prehrane

Pri teh oblikah diet se spremeni število in čas dnevnih obrokov. Pri pacientih se lahko oblikujejo različni dietni postopki.

Dietni postopki pri slabosti:

- večje število obrokov,
- pogosti in manjši obroki,
- med obroki dodatki tekočine in tekoče hrane,
- počasno uživanje hrane, pitje,
- hladne jedi in pijače,
- iz jedilnika izključimo hrano, ki sili na bruhanje,
- izključimo mastne jedi,
- dvignjeno vzglavje,
- skrb za čisto in urejeno pacientovo okolje (svež zrak).

Dietni postopki za zvišanje apetita:

- pogosti in manjši obroki,
- zajtrk naj bo energijsko močnejši,
- izključimo mastne jedi,
- izbiramo jedi, ki si jih pacient želi,
- za žejo damo sokove, mleko in hladne napitke,
- skrbimo za higieno ust in pacientovega okolja.



Prehrana pacienta glede na način hranjenja

Načini prehranjevanja bolnika so:

- prehrana skozi usta ali per os,
- prehrana po nazogastrični sondi (enteralna prehrana),
- prehrana po gastro stomi (enteralna prehrana),
- prehrana po jejunu stomi (enteralna prehrana),
- parenteralna prehrana (infuzija).



Prehrana per os

Pacienti so lahko samostojni ali pa potrebujejo pomoč. Ne glede na vrsto načrtovane prehrane (diete) je pomembno, da pacienti lahko hrano prežvečijo in požirajo (požiralni refleksi). Kadar potrebujejo našo pomoč, jim moramo pri hranjenju pomagati.



Slika 2 Hranjenje pacienta per os



Enteralna prehrana – prehrana po sondi

Je dovajanje hrane pacientu po cevki neposredno v prebavila. Primerna je, če je funkcija prebavnega trakta še ohranjena, vendar pacienti ne morejo, nočejo ali ne smejo jesti per os.

Enteralno hranjenje je lahko:
začasno (priprava na operacijo, med obsevanjem ali kemoterapijo),
trajno (paliativno zdravljenje neozdravljivih bolezni zgornjih prebavil).

Razlogi za enteralno hranjenje:

- huda vnetja prebavil,
- maligni tumorji,
- obsežne poškodbe ,
- večje opekline,
- kronična ledvična in jetrna obolenja.

Načini enteralnega hranjenja:

- nazogastrična sonda,
- gastrostoma,
- jejunostoma.

Načini vnašanja enteralne hrane:

- kontinuirano ali neprekinjeno (po kapalnem sistemu ves čas enakomerno),
- v določenih dnevni intervalih ali presledkih (na 3 ure, 5 do 6 krat na dan).

Količina hranjenja je odvisna od sposobnosti želodca in črevesja, da sprejme in prebavi hrano.

Konsistenca hrane mora biti prilagojena sondi (tekoča, pasirana ali kašasta dieta).

Hrana mora biti segreti na temperaturo telesa.

Čas hranjenja mora biti prilagojen zmogljivosti prebavit in dnevnemu ritmu. Pacient naj dobi 5 obrokov na dan.

Enteralna hrana je lahko pripravljena industrijsko in je posebej prilagojena specifičnim stanjem ali potrebam pacienta.

Za enteralno hranjenje pacienta potrebujemo različne pripomočke (črpalke, sonde, sisteme).



Slika 3 Industrijsko pripravljena tekoča hrana za enteralno hranjenje

Vir: <http://www.behestan-chc.com/pdf/BBraun/NutricompStandard.pdf> (8. 7. 2011)

Razvrstitev enteralne hrane:

- polimerne mešanice so sestavljene iz vseh hranilnih snovi,
- elementarne mešanice so sestavljene iz aminokislin, maščobnih kislin in glukoze. Omogočajo takojšnjo resorpcijo, brez prebave.
- modularne mešanice vsebujejo le eno vrsto hranilne snovi (beljakovine ali ogljikove hidrate),
- specializirane mešanice so namenjene prehrani pri specifičnih obolenjih (celiakija, diabetes, AIDS).



Slika 4 Pacientka ima nazogastrično sondo

Primer jedilnika za enteralno prehrano iz svežih živil:

Zajtrk: pšenični zdrob, med, kakav

Malica: puding, sladkor, maslo, mleko

Kosilo: čista juha, tuna, krompir, špinača, mleko v prahu, olivno olje

Večerja: keksi, marmelada, maslo, bela kava

Živila zmeljemo v mešalniku do zelene konsistence.



Slika 5 Gastrostoma

Vir: <http://vestnik.sz.d.si/st5-2/st5-2-097-101.htm> (9. 7. 2011)



Parenteralna prehrana

Parenteralna prehrana (infuzija) poteka mimo prebavnega trakta. Pomeni vnašanje vseh življenjskih pomembnih sestavin po intravenozni poti (žili – veni). Parenteralna prehrana je potrebna, kadar prebavne poti ne delujejo več.

Parenteralno vnesena hrana mora biti kakovostno in količinsko čim bolj podobna običajni hrani.

Infuzijske tekočine pripravljajo v farmacevtski industriji ali bolnišnični lekarni. Na tržišču so številni industrijski pripravki, ki so primerni za velik delež bolnikov. Pomembna sta tudi pravilno shranjevanje in čas uporabe tekočin. Uporabljamo samo sterilne in apirogene infuzijske tekočine.



PONOVIMO

S čim se ukvarja dietetika?
Kaj je klinična prehrana?
Zakaj je prehrana pomemben del zdravljenja?
V kateri del prebavil je uvedena jejunostoma?
Kam je uvedena gastrostoma?
Kakšne so lahko mešanice za enteralno prehrano?
Katere količinsko odmerjene diete poznaš?
V čem se razlikujeta dietoprofilaksa in dietoterapija?
Kdaj moramo iz prehrane izločiti določena živila?
Kakšna je lahko hrana po konsistenci?
Od česa je odvisen način hranjenja ali prehrane pacienta?
Kdaj zdravnik predpiše parenteralno prehrano?



MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Povezava z nego in oskrbo:
Pripravite načrt prehranjevanja za pacienta, ki potrebuje sondno hrano.
Naredite plakat, ki bo prikazoval različne načine hranjenja pacientov.
Igra vlog »Priprava pacienta na enteralno hranjenje«.
Strokovna ekskurzija: Ogled centralne kuhinje bolnišnice.

Povezava s slovenščino:
Izdelajte terminološki slovar s področja prehrane.

Povezava z družboslovjem:
Projektni dan: Zgodovina zdravljenja s hrano



LITERATURA IN VIRI

Kocijančič A., Mrevlje F. (1993). Interna medicina. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Linščak Prelec J. in Šeruga M. (1999). Prehrana pri boleznih prebavil. Ljubljana: Domus.

Pokorn D. (2004). Dietna prehrana bolnika. Ljubljana: Marbona.

Požar J. (2003). Hranoslovje - zdrava prehrana. Ljubljana: Obzorja d.o.o..