

altenpflege.de Edition

Krátké učebnice pro vzdělávání v ošetrovatelství - zaměření na péči o seniory

Theo Ahrens

Výživa ve zdravotní péči pro seniory

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliografické údaje

Theo Ahrens – Krátká biografie

Theo Ahrens, narozen 1979 poblíž Mnichova, je učitel v oborech ošetrovatelství a angažovaný pedagog v oblasti péče. Po dobrovolném sociálním roce v nemocnici absolvoval výcvik jako zdravotník a ošetrovatel a získal cenné pracovní zkušenosti na jednotce intenzivní péče. Veden touhou předávat své znalosti vystudoval pedagogiku ošetrovatelství a v roce 2009 začal vyučovat na odborné škole v Mnichově. Theo je známý pro svou praktickou a empatickou výuku, kterou připravuje budoucí ošetrovatele na jejich náročné povolání. Soukromě žije s manželkou a dvěma dětmi v Berlíně a dobrovolně se angažuje za lepší podmínky ve vzdělávání v oblasti péče.

Tato krátká učebnice byla formulována z osnov jeho výuky za použití umělé inteligence. Překlad byl proveden automaticky.

Vydal [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)

Cena DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)

Podněty a návrhy na vylepšení prosím posílejte na team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Obsah

1 Úvod	4
1.1 Cíle této stručné učebnice	4
1.2 Význam výživy v péči o seniory	4
1.3 Role pečovatelských poradenských služeb v oblasti výživy a stravování	5
2 Základy k tématu výživy	6
2.1 Obecné informace o výživě	6
2.2 Význam výživy pro zdraví ve stáří	6
2.3 Energetické a nutriční požadavky ve stáří	7
2.4 Změny metabolismu ve stáří (např. snížení bazálního metabolismu)	8
3 Živiny a jejich funkce	9
3.1 Sacharidy	9
3.2 Proteiny (bílkoviny) a jejich význam pro zdraví svalů	9
3.3 Tuky a jejich role ve stáří	10
3.4 Vitaminy a jejich význam pro starší lidi	11
3.5 Minerální látky a stopové prvky	11
3.6 Význam vody a příjmu tekutin	12
4 Formy výživy a diety v péči o seniory	14
4.1 Normální strava a vyvážená výživa	14
4.2 Lehká strava a její oblasti použití	15
4.3 Vegetariánská a veganská strava v péči o seniory	15
4.4 Dietní formy	17
4.5 Přizpůsobené formy stravy	18
4.6 Enterální a parenterální výživa	19
5 Problémy s výživou a jejich příčiny	20
5.1 Ztráta chuti k jídlu	20
5.2 Podvýživa	21
5.3 Dehydratace	22
5.4 Poruchy kousání a polykání	23
5.5 Nesnášenlivosti a alergie	25
6 Onemocnění ve stáří způsobená výživou	27
6.1 Diabetes mellitus a výživa	27
6.2 Vysoký krevní tlak (hypertenze) a dieta s nízkým obsahem soli	27
6.3 Obezita (nadváha) a opatření ke kontrole hmotnosti	28
6.4 Osteoporóza	29
6.5 Kardiovaskulární onemocnění	30
6.6 Podvýživa	31
7 Diagnostika výživy a posouzení	32
7.1 Metody pro zjištění nutričního stavu	32
7.2 Metody screeningu podvýživy	32
7.3 Rozpoznávání nutričních problémů	33
7.4 Tvorba jídelníčků a plánů opatření	34
8 Poradenství a školení v oblasti výživy pro obyvatele a jejich rodinné příslušníky	35
8.1 Význam výživového poradenství v péči o seniory	35
8.2 Vedení rozhovorů s obyvateli a rodinnými příslušníky ohledně poradenství ve výživě	35
8.3 Vytváření stravovacích plánů pro individuální potřeby	36
8.4 Zapojení rodinných příslušníků do zajištění stravy	37
9 Péče o osoby se specifickými výživovými potřebami	39
9.1 Výživa u lidí s demencí	39
9.2 Výživa u lidí s dysfagií (poruchy polykání)	39
9.3 Výživa u lidí s cukrovkou	40
9.4 Výživa u lidí s obezitou	41
9.5 Výživa u lidí s omezenou pohyblivostí	42
10 Praktická realizace výživy v péči	43
10.1 Plánování a organizace stravování	43
10.2 Podávání potravy a podpora při jejím příjmu	43
10.3 Příprava a prezentace jídel	44
10.4 Hygienické předpisy ve výživě	45
11 Dokumentace výživy a podávání zpráv	46
11.1 Dokumentace příjmu potravy	46
11.2 Vypracování protokolů o stravování	46
11.3 Hlášení o problémech s výživou	47
11.4 Komunikace s kuchyňským týmem	48
12 Etické a právní aspekty týkající se výživy v péči	49
12.1 Právo na sebeurčení při stravování	49
12.2 Právní základy výživy	50
12.3 Povinnost zajištění příjmu potravy	51
12.4 Etická dilemata při stravování	51
12.5 Náboženská a kulturní specifika	52
13 Role pečovatelských služeb ohledně stravování obyvatele	54
13.1 Úkoly a odpovědnosti pečovatelských služeb v oblasti zajišťování výživy	54
13.2 Spolupráce s výživovými poradci, lékaři a příbuznými	55
13.3 Podpora samostatnosti obyvatele při jídle	55
13.4 Další vzdělávání pečovatelských služeb v oblasti výživy	56
14 Zapojení rodinných příslušníků	58
14.1 Zapojení rodinných příslušníků při vytváření stravovacích plánů	58
14.2 Školení rodinných příslušníků na podporu při příjmu potravy	59
14.3 Zvládání emočních aspektů stravování	60
15 Sebereflexe a podpora zdraví pečovatelských služeb	61
15.1 Výživa pečovatelských služeb	61
15.2 Zvládání stresu a časového tlaku při stravování obyvatele	61
15.3 Sebereflexe pečovatelských služeb při řešení problémů s výživou u obyvatele	62
16 Případové studie a praktické aplikace	63
16.1 Příklad z praxe: Péče o obyvatele s podvýživou	63
16.2 Příklad z praxe: Opatření na podporu příjmu tekutin u obyvatele	63
16.3 Příklad z praxe: Podpora obyvatele s dysfagií při jídle	64
16.4 Reflexe případových studií a doporučení k jednání	65

1 Úvod

1.1 Cíle této stručné učebnice

Učebnicová příručka nabízí komplexní znalosti o výživě v péči o seniory. Poskytuje teoretické porozumění a praktické dovednosti pro efektivní zajištění výživy starších lidí. Cílem je optimalizovat zdravotní stavy seniorů pomocí přizpůsobených výživových strategií. Pečovatelé se učí individuálně navrhovat výživové plány a rozpoznávat specifické výživové potřeby. Kniha podporuje kompetenci k poradenství a školení obyvatel a jejich příbuzných. Vytváří solidní základ pro rozpoznání a prevenci výživou způsobených onemocnění ve stáří. Přitom bere v úvahu etické a právní aspekty výživového zajištění. Obsah podporuje profesní rozvoj pečovatelů a posiluje interdisciplinární spolupráci s výživovými poradci a lékaři.

1.2 Význam výživy v péči o seniory

Výživa významně ovlivňuje kvalitu života a zdraví starších lidí. Správná nabídka živin může zmírnit problémy spojené se stárnutím a podpořit autonomii. Dobrá výživa podporuje hojení ran, posiluje imunitní systém a snižuje riziko infekcí. Vyvážená strava reguluje krevní tlak a pozitivně ovlivňuje hladinu cukru v krvi, což je rozhodující u nemocí, jako je diabetes mellitus.

Změny související s věkem, jako je úbytek svalové hmoty nebo pevnost kostí, mohou být zmírněny cíleným příjmem živin. Zajištění svalové síly prostřednictvím dostatečného příjmu bílkovin je klíčové pro mobilitu a prevenci pádů. Vitamíny a minerály přispívají ke zdraví kostí a podporují kognitivní funkce.

Stárnoucí lidé často zažívají změny v chuti a trávení, což snižuje ochotu přijímat potravu. Individuálně přizpůsobené plány stravy motivují k jídlu a pití, čímž se snižují rizika dehydratace a podvýživy. Navíc může vybraný způsob stravování podpořit sociální účast, protože činí společné jídlo příjemnějším.

Role pečovatelů ve výživě seniorů je zásadní. Včas rozpoznávají změny ve výživovém stavu a zavádějí preventivní opatření. Díky jejich péči je zajištěn přístup seniorů k smysluplně připraveným jídlům, které odpovídají jejich potřebám a preferencím. Přesně dokumentované výživové strategie tvoří základ pro interdisciplinární spolupráci s lékaři a odborníky na výživu.

Celkově cílená výživa v péči o seniory významně přispívá k podpoře pohody, zachování samostatnosti a prevenci nemocí spojených s výživou. Kvalitní nutriční péče je nedílnou součástí holistické péče a je nezbytná pro zdravé stárnutí s důstojností.

1.3 Role pečovatelů v poradenství o výživě a stravování

Pečovatelé jsou klíčovými aktéry v zajišťování výživy a poradenství starších lidí. Jejich role zahrnuje různé odpovědnosti, od analýzy individuálních potřeb výživy po praktickou podporu při přijímání stravy.

Pečovatelé nejprve identifikují potřeby výživy tím, že pozorují a hodnotí stav výživy obyvatel. To zahrnuje posouzení příjmu živin, zohlednění preferencí a nepříjemností a rozpoznání rizik jako dehydratace nebo podvýživa. Zde hraje úzký kontakt s obyvateli zásadní roli, protože pečovatelé mohou včas zaznamenat jejich stravovací návyky a změny.

Dalším zaměřením je plánování a realizace individuálních výživových plánů. Pečovatelé realizují výživová doporučení tím, že spolupracují s výživovými poradci, lékaři a příbuznými. Koordinují jídla a dbají na dodržování speciálních diet nebo stravovacích forem. Při tom zajišťují, že jídla nejen pokrývají potřebu živin, ale jsou také chutně prezentována, aby se zvýšila ochota k přijímání stravy.

V praktické péči podporují pečovatelé při zajišťování jídel. Pomáhají při přijímání potravy, zejména u obyvatel s tělesnými omezeními nebo poruchami polykání. Dodržování hygienických předpisů zde hraje rozhodující roli, aby se zabránilo infekcím.

Pečovatelé jsou také odpovědní za dokumentaci průběhu výživy. Dokumentují, co a kolik bylo sněдено a vypito, aby tak mohli neustále sledovat zdravotní stav obyvatel a provádět úpravy ve výživové strategii.

Poradenství je důležitou součástí jejich role. Pečovatelé informují obyvatele a příbuzné o zdravé výživě a významu vyvážené stravy. Informují o možných dopadech nesprávných stravovacích návyků a motivují ke spolupráci na zajištění výživy.

Kromě toho jsou pečovatelé zodpovědní za aktivní zapojení obyvatel do opatření na podporu zdraví. Podporují samostatnost při jídle a vytvářejí příjemnou stravovací atmosféru, aby zlepšili kvalitu života seniorů.

Pečovatelé jsou tedy ve výživovém poradenství a zajišťování výživy rozhodující pro realizaci efektivní a potřebám přizpůsobené výživové strategie. Jejich interdisciplinární spolupráce s dalšími odborníky a neustálé vzdělávání v oblasti výživy jsou nezbytné, aby splnili komplexní požadavky péče o seniory.

2 Základy k tématu výživy

2.1 Obecné informace o výživě

Výživa zahrnuje příjem živin, které tělo potřebuje k udržení zdraví. Tyto živiny jsou sacharidy, bílkoviny, tuky, vitamíny, minerální látky a voda. Vyvážená strava zajišťuje, že všechny potřebné živiny jsou k dispozici v odpovídajícím množství.

Sacharidy slouží jako primární zdroj energie. Měly by být upřednostňovány ve formě celozrnných výrobků, ovoce a zeleniny. Bílkoviny jsou nezbytné pro udržení svalové hmoty a regeneraci buněk. Vysoce kvalitní zdroje bílkovin jsou maso, ryby, vejce, mléčné produkty a luštěniny. Tuky poskytují energii a podporují vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích. Zdravé tuky se nacházejí v ořechách, semenech, rybách a rostlinných olejích.

Vitamíny a minerální látky plní v těle rozmanité funkce. Vitamín C podporuje hojení ran a imunitní systém, zatímco vápník a vitamín D jsou rozhodující pro zdraví kostí. Adekvátní příjem tekutin je nezbytný pro metabolismus, buněčné funkce a prevenci dehydratace.

Stravovací zvyklosti a chuťové preference ovlivňují příjem živin. Ve stáří mohou fyziologické změny tyto potřeby měnit. Omezení při kousání a polykání, snížený pocit žízně a změněný metabolismus je třeba zohlednit. Pečovatelé by měli být citliví na tyto individuální rozdíly, aby se předešlo podvýživě nebo nadměrné výživě a zajistila se pohoda.

2.2 Význam výživy pro zdraví ve stáří

Vyvážená strava je ve stáří klíčová pro udržení fyzického a duševního zdraví. S přibývajícím věkem dochází k fyziologickým změnám, které mohou ovlivnit potřebu živin. Dochází k úbytku svalové hmoty a hustoty kostí, což zvyšuje riziko pádů a zlomenin. Strava bohatá na proteiny může pomoci předcházet úbytku svalů a podporovat zdraví kostí.

Imunitní systém ve stáří slábne, což zvyšuje náchylnost k infekcím. Dostatečný příjem vitamínů a minerálů podporuje imunitní funkci. Zejména vitamíny C, D a zinek zde hrají podstatnou roli. Vlákna je důležitá pro zdravé trávení a může pomoci předcházet zácpě, což je běžný problém ve stáří.

Také zdraví mozku je ovlivněno výživou. Omega-3 mastné kyseliny, které se nacházejí v tučných rybách, lněném semínku a vlašských ořechách, jsou nezbytné pro funkci mozku a mohou působit proti úbytku kognitivních schopností. Antioxidanty, obsažené v řadě ovoce a zeleniny, mohou minimalizovat poškození způsobená volnými radikály a snížit riziko neurodegenerativních onemocnění.

Podvýživa a nedostatek živin jsou u starších lidí časté a mohou mít závažné důsledky, včetně svalové slabosti, zvýšené náchylnosti k infekcím a zpomalení hojení ran. Pravidelné hodnocení nutričního stavu je důležité, aby bylo možné tyto problémy včas odhalit a řešit.

Strava výrazně ovlivňuje také zdraví srdce. Strava s nízkým obsahem soli může pomoci kontrolovat vysoký krevní tlak, zatímco zdravé tuky mohou snížit hladinu cholesterolu a riziko srdečně-cévních chorob. Zejména omega-3 mastné kyseliny mají pozitivní vliv na zdraví srdce.

Celkově je vyvážená strava zásadní pro udržení kvality života ve stáří a pro předcházení zdravotním problémům souvisejícím s věkem. Ošetřovatelé hrají důležitou roli v podpoře a zajištění výživy, která odpovídá potřebám starších lidí.

2.3 Energetické a nutriční požadavky ve stáří

Ve stáří se mění energetická potřeba těla. Základní metabolismus, tedy množství energie, které tělo potřebuje v klidu k udržení svých funkcí, klesá. To je způsobeno ztrátou svalové hmoty a zpomalením metabolismu. Energetická potřeba starších lidí je proto často nižší než u mladších dospělých.

Kalorická potřeba starších lidí se pohybuje přibližně mezi 1600 a 2000 kilokaloriemi denně, v závislosti na pohlaví, úrovni aktivity a zdravotním stavu. Fyzicky aktivní senioři potřebují více kalorií, zatímco u imobilních nebo nemocných osob může potřeba dále klesat.

Potřeba živin zůstává ve stáří stejná nebo může v některých případech dokonce stoupat, zejména pokud jde o bílkoviny, vitamíny a minerály. Dostatečný příjem bílkovin je zásadní pro udržení svalové hmoty. Doporučuje se přibližně 1,0 až 1,2 gramu bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti denně. Kvůli klesající energetické potřebě je důležité, aby strava byla bohatá na živiny, aby bylo i přes nižší příjem potravy zajištěno dostatečné množství živin. Zvláštní pozornost by měla být věnována příjmu vápníku a vitamínu D, aby byla podpořena zdraví kostí a předešlo se osteoporóze. Vitamín B12 se může kvůli změněné absorpci ve stáří také stát nedostatkovou látkou, což může negativně ovlivnit krvetvorbu a nervový systém. Proto je důležitý dostatečný příjem nebo suplementace.

Dostatečná péče o příjem antioxidantů je také důležitá pro zpomalení stárnutí buněk a podporu kognitivních funkcí. Zdroji jsou ovoce, zelenina a celozrnné produkty.

Ošetřující personál by měl reagovat na individuální potřeby a pravidelně hodnotit energetickou a nutriční potřebu, aby se předešlo podvýživě nebo nadměrnému příjmu. Úzká spolupráce s výživovými poradci může přispět k optimálnímu zajištění výživy a podpoře zdraví starších lidí.

2.4 Změny metabolismu ve stáří (např. snížení bazálního metabolismu)

Ve stáří dochází k významným změnám v metabolismu, které ovlivňují využívání živin a dodávku energie. Ústředním faktorem je přitom snížení bazálního metabolismu, což je množství energie, které tělo v klidu potřebuje k udržení svých životně důležitých funkcí. Tento pokles je způsoben úbytkem svalové hmoty a sníženou aktivitou metabolických procesů.

Úbytek svalů, také nazýván sarkopenie, hraje rozhodující roli. S věkem dochází k výraznému poklesu svalové hmoty, což významně přispívá ke snížení bazálního metabolismu. Svaly jsou metabolicky nejaktivnější tkání v těle a jejich úbytek vede k nižší potřebě energie. Toto podtrhuje význam proteinově bohaté stravy a také pravidelného fyzického tréninku, aby se podpořila udržení svalů.

Hormonální změny také ovlivňují metabolismus. Snížené vylučování hormonů, jako je testosteron, estrogen a růstové hormony, které jsou důležité pro energetický a svalový metabolismus, také přispívá ke snížení bazálního metabolismu. Tyto hormonální adaptace mohou také ovlivnit chuť k jídlu a příjem živin, což dále komplikuje výživové potřeby starších lidí.

Metabolismus tuků se mění paralelně s poklesem bazálního metabolismu. Tělo má tendenci ukládat více tuku, což může zvýšit riziko nadváhy a s tím spojených nemocí. Vyvážený příjem zdravých tuků však zůstává důležitý, aby podpořil funkci buněk a snížil riziko kardiovaskulárních onemocnění.

Také rychlost metabolismu některých orgánů se s věkem snižuje. Játra, která jsou zodpovědná za detoxikaci a metabolismus mnoha živin, často vykazují sníženou aktivitu. Rovněž dochází ke změnám v funkci ledvin, což se týká regulace elektrolytů a vodní bilance. Tyto organové změny vyžadují přizpůsobení stravy, aby se zajistila optimální funkce i přes fyziologické změny.

Shrnutí a potvrzení, zohlednění těchto metabolických změn je klíčové pro adekvátní pokrytí výživových potřeb ve stáří a podporu zdraví. Přizpůsobená výživová strategie by měla zohlednit sníženou energetickou potřebu, zároveň však zajistit přísun esenciálních živin. Ošetřovatelé musí být připraveni na tyto specifické potřeby, aby podpořili kvalitu života starších lidí prostřednictvím optimalizované výživové péče.

3 Živiny a jejich funkce

3.1 Sacharidy

Sacharidy jsou zásadními dodavateli energie pro tělo, zejména ve stáří. Skládají se z cukrových stavebních bloků a dělí se na tři hlavní druhy: jednoduché cukry (monosacharidy), dvojitě cukry (disacharidy) a složené cukry (polysacharidy).

Jednoduché cukry jako glukóza a fruktóza se vyskytují v ovoci a medu. Poskytují rychle dostupnou energii. Dvojitě cukry jako sacharóza (řepný cukr) jsou také rychlými zdroji energie a nacházejí se v cukrové třtině a cukrové řepě. Složené cukry, které se nacházejí ve škrobu a vláknině, jsou složitější. Nacházejí se v potravinách, jako je chléb, brambory a celozrnné výrobky. Ty jsou důležité pro rovnoměrné dodávání energie po delší dobu.

Hlavní funkcí sacharidů je poskytování energie. Přibližně 50-60 % denního příjmu energie by mělo pocházet ze sacharidů. Ve stáří je důležitý výběr nutričně bohatých sacharidů, aby se podpořilo zdraví střev a minimalizovalo riziko výkyvů hladiny cukru v krvi.

Vláknina, speciální forma sacharidů, hraje také důležitou roli pro trávení. Podporuje činnost střev, podporuje zdravou střevní mikroflóru a může předcházet zácpě. Zejména starší lidé by měli dbát na dostatečný příjem vlákniny, aby zlepšili zdraví střev.

Mezi potraviny bohaté na sacharidy patří celozrnné výrobky, luštěniny, ovoce a zelenina. Ty by měly být pravidelně zařazovány do vyvážené stravy. Poskytují nejen energii, ale také vitamíny, minerály a sekundární rostlinné látky, které jsou nezbytné pro celkové zdraví ve stáří.

V geriatrické péči je důležité zohlednit individuální preference a nesnášenlivosti. Vyvážená nabídka sacharidů pomáhá poskytovat energii, aniž by zbytečně zatěžovala metabolismus. Dávejte pozor na správné množství a především na kvalitu sacharidů, abyste podpořili zdraví a pohodu obyvatel.

3.2 Proteiny (bílkoviny) a jejich význam pro zdraví svalů

Proteiny jsou esenciální stavební kameny těla, obzvláště důležité pro zachování svalové hmoty ve stáří. Skládají se z aminokyselin, které jsou nezbytné pro růst a udržení svalů. Věkem podmíněný úbytek svalů, sarkopenie, může být zpomalen dostatečným přísunem proteinů. Proteiny přispívají k opravě a regeneraci svalů a podporují funkci enzymů a hormonů.

Vyvážený přísun proteinů je důležitý pro udržení svalů a posílení kostí. Denní potřeba proteinů u starších lidí je přibližně 1-1,2 gramů na kilogram tělesné hmotnosti. Zdroje jako maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny, ořechy a semena jsou bohaté na proteiny. Kombinace živočišných a rostlinných proteinů zajišťuje úplnou rozmanitost aminokyselin.

Biologická dostupnost, míra, jak dobře jsou proteiny z potravy v těle využívány, je rozhodujícím faktorem. Živočišné proteiny obvykle vykazují vyšší biologickou dostupnost. Rostlinné proteiny jsou však také cenné, zejména v kombinaci.

Dostatečný příjem proteinů je zásadní pro prevenci úbytku svalů a podporuje hojení ran, imunitní funkci a celkové zdraví. V péči o staré lidi by mělo být dbáno na zahrnutí potravin bohatých na proteiny do jídelníčku. V případě potíží s kousáním nebo polykáním je třeba nabízet alternativní formy podávání, jako měkká nebo tekutá strava.

Pečovatelé by měli také dbát na možné nedostatky proteinů, které mohou vést k slabosti a snížené mobilitě. Dobrá rovnováha mezi množstvím a kvalitou proteinů je rozhodující pro dlouhodobé zajištění zdraví svalů ve stáří.

3.3 Tuky a jejich role ve stáří

Tuky jsou nezbytnou součástí stravy, zejména ve stáří. Slouží jako důležitý zdroj energie a jsou nezbytné pro vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K). Tuky lze rozdělit do tří hlavních skupin: nasycené, nenasycené a transmastné kyseliny.

Nasycené tuky se nacházejí především v živočišných produktech, jako je maso, máslo a sýr. Vysoký příjem nasycených tuků může zvýšit riziko kardiovaskulárních onemocnění. Ve stáří je zvláště důležité snížit příjem nasycených tuků a místo toho více využívat nenasycené tuky.

Nenasycené tuky se nacházejí v rostlinných olejích, jako je olivový, řepkový nebo lněný olej, a také v rybách, oříšcích a avokádu. Jsou známé svými pozitivními účinky na kardiovaskulární systém, protože mohou pomoci snížit hladinu cholesterolu v krvi. Omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, obě nenasycené mastné kyseliny, hrají významnou roli v potlačování zánětů a podpoře imunitního systému. Dostatečný příjem těchto mastných kyselin může ve stáří přispět k celkovému zdraví a pohodě.

Transmastné kyseliny jsou průmyslově ztužené tuky, které se vyskytují v některých zpracovaných potravinách, jako jsou pečivo a rychlé občerstvení. Předpokládá se, že zvyšují riziko kardiovaskulárních onemocnění, a proto by se jim ve stáří mělo co nejvíce vyhýbat.

Potreba tuku u starších osob se může lišit, ale obecně by asi 25-30 % denního energetického příjmu mělo pocházet z tuků. Vyvážený poměr omega-3 a omega-6 mastných kyselin je důležitý, přičemž důraz by měl být kladen na nenasycené mastné kyseliny. Pečovatelé by měli dbát na to, aby jídla obsahovala zdravé složení tuků a odpovídala individuálním potřebám a preferencím obyvatel.

Kromě toho by měla být strava přizpůsobena zdravotním omezením, jako jsou například poruchy metabolismu tuků. Pravidelná kontrola hladiny cholesterolu může být při hodnocení příjmu tuků užitečná. V kontextu péče o seniory je nezbytné, aby tuky nebyly demonizovány, ale aby byla pochopena jejich role jako živin podporujících zdraví a vhodně využívány.

7 To je jen náhled.

Plnou verzi knihy najdete na <https://www.altenpflege.de> pro registrované uživatele. Registrace i používání jsou zdarma. Kdo se nechce registrovat, může částku uvedenou na straně 2 poslat přes Paypal na adresu buchhaltung@factsoft.de a uvést jak název knihy, tak e-mailovou adresu. Poté obdrží PDF e-mailem.

Kromě bezplatného přístupu ke krátkým učebnicím umožňuje registrace na [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) přímé ucházení se o práci. A také možnost nabídnout vlastní bezplatnou pracovní inzerci. Staňte se i Vy součástí komunity [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)