

altenpflege.de Edition

Krátke učebnice pre vzdelávanie v ošetrovatel'stve - Zameranie na  
starostlivosť o seniorov

Theo Ahrens

## Učenie o výžive v starostlivosti o seniorov

presented by

**YES**  
**ARCH**  
**ITEC**  
**TURE.**

# Bibliografické údaje

Theo Ahrens – Krátka biografia

Theo Ahrens, narodený v roku 1979 v blízkosti Mníchova, je učiteľom ošetrovateľských profesií a angažovaným pedagógom v oblasti ošetrovateľstva. Po dobrovoľníckom sociálnom roku v nemocnici absolvoval školenie na zdravotníka a ošetrovateľa a nadobudol cenné pracovné skúsenosti na jednotke intenzívnej starostlivosti. Poháňaný túžbou odovzdávať vedomosti študoval ošetrovateľskú pedagogiku a od roku 2009 začal pracovať ako učiteľ na odbornej škole v Mníchove. Theo je známy svojou praktickou a empatickou výučbou, ktorou pripravuje budúcich pracovníkov v oblasti ošetrovateľstva na ich náročnú profesiu. Súkromne žije so svojou manželkou a dvoma deťmi v Berlíne a dobrovoľne sa angažuje za lepšie podmienky vo vzdelávaní v oblasti ošetrovateľstva.

Táto krátka učebnica bola sformulovaná z učebných plánov jeho výučby pomocou umelej inteligencie. Preklad bol vykonaný automaticky.

Vydané altenpflege.de

Cena DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Poznámky a návrhy na zlepšenie prosím na [team@altenpflege.de](mailto:team@altenpflege.de).

1/1-2412181529

## Obsah

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1   Úvod . . . .                                                                         | 4  |
| 1.1   Ciele tejto krátkej učebnice . . . .                                               | 4  |
| 1.2   Význam stravovania v starostlivosti o seniorov . . . .                             | 4  |
| 1.3   Úloha ošetrovateľov v poradenstve a zabezpečení stravy . . . .                     | 5  |
| 2   Základy na tému výživy . . . .                                                       | 6  |
| 2.1   Všeobecné informácie o výžive . . . .                                              | 6  |
| 2.2   Význam výživy pre zdravie v starobe . . . .                                        | 6  |
| 2.3   Energetické a výživové potreby v starobe . . . .                                   | 7  |
| 2.4   Zmeny metabolizmu v starobe (napr. pokles bazálneho metabolizmu) . . . .           | 8  |
| 3   Živiny a ich funkcie . . . .                                                         | 9  |
| 3.1   Sacharidy . . . .                                                                  | 9  |
| 3.2   Proteíny (bielkoviny) a ich význam pre zdravie svalov . . . .                      | 9  |
| 3.3   Tuky a ich úloha v starobe . . . .                                                 | 10 |
| 3.4   Vitamíny a ich význam pre starších ľudí . . . .                                    | 11 |
| 3.5   Minerálne látky a stopové prvky . . . .                                            | 12 |
| 3.6   Význam vody a príjmu tekutín . . . .                                               | 12 |
| 4   Formy výživy a stravovania v starostlivosti o seniorov . . . .                       | 14 |
| 4.1   Normálna strava a vyvážená výživa . . . .                                          | 14 |
| 4.2   Láhka strava a jej oblasti použitia . . . .                                        | 15 |
| 4.3   Vegetariánska a vegánska strava v starostlivosti o seniorov . . . .                | 16 |
| 4.4   Formy diét . . . .                                                                 | 17 |
| 4.5   Prispôbené formy stravy . . . .                                                    | 18 |
| 4.6   Enterálna a parenterálna výživa . . . .                                            | 19 |
| 5   Problémy s výživou a ich príčiny . . . .                                             | 21 |
| 5.1   Nechuť do jedla . . . .                                                            | 21 |
| 5.2   Podvýživa . . . .                                                                  | 22 |
| 5.3   Dehydratácia . . . .                                                               | 23 |
| 5.4   Poruchy žuvania a prehĺtania . . . .                                               | 24 |
| 5.5   Neznášanlivosť a alergie . . . .                                                   | 26 |
| 6   Choroby spôsobené výživou v starobe . . . .                                          | 28 |
| 6.1   Diabetes mellitus a výživa . . . .                                                 | 28 |
| 6.2   Vysoký krvný tlak (hypertenzia) a diéta s nízkym obsahom soli . . . .              | 28 |
| 6.3   Obezita (nadváha) a opatrenia na kontrolu hmotnosti . . . .                        | 29 |
| 6.4   Osteoporóza . . . .                                                                | 30 |
| 6.5   Ochorenia kardiovaskulárneho systému . . . .                                       | 31 |
| 6.6   Podvýživa . . . .                                                                  | 32 |
| 7   Diagnostika výživy a hodnotenie . . . .                                              | 33 |
| 7.1   Metódy na zisťovanie stavu výživy . . . .                                          | 33 |
| 7.2   Skriningové metódy na nedostatočnú výživu . . . .                                  | 33 |
| 7.3   Rozpoznávanie problémov s výživou . . . .                                          | 34 |
| 7.4   Vypracovanie stravovacích plánov a opatrení . . . .                                | 35 |
| 8   Poradenstvo o výžive a školenie obyvateľov a príbuzných . . . .                      | 36 |
| 8.1   Význam výživového poradenstva v opatrovateľstve starších osôb . . . .              | 36 |
| 8.2   Vedenie rozhovoru s obyvateľmi a príbuznými o poradenstve v oblasti výživy . . . . | 36 |
| 8.3   Vypracovanie stravovacích plánov pre individuálne potreby . . . .                  | 37 |
| 8.4   Účasť príbuzných na poskytovaní výživy . . . .                                     | 38 |
| 9   Starostlivosť o ľudí so špeciálnymi potrebami výživy . . . .                         | 40 |
| 9.1   Výživa u ľudí s demenciou . . . .                                                  | 40 |
| 9.2   Výživa u ľudí s dysfágiou (poruchy prehĺtania) . . . .                             | 40 |
| 9.3   Výživa u ľudí s cukrovkou . . . .                                                  | 41 |
| 9.4   Výživa u ľudí s obezitou . . . .                                                   | 42 |
| 9.5   Výživa u ľudí s obmedzenou pohyblivosťou . . . .                                   | 43 |
| 10   Praktická realizácia výživy v opatrovateľstve . . . .                               | 45 |
| 10.1   Plánovanie a organizácia jedál . . . .                                            | 45 |
| 10.2   Podávanie jedla a podpora pri prijímaní potravy . . . .                           | 45 |
| 10.3   Príprava a prezentácia jedál . . . .                                              | 46 |
| 10.4   Hygienické predpisy vo výžive . . . .                                             | 47 |
| 11   Dokumentácia a správa o výžive . . . .                                              | 49 |
| 11.1   Dokumentácia príjmu potravy . . . .                                               | 49 |
| 11.2   Vypracovanie záznamov o jedle . . . .                                             | 49 |
| 11.3   Hlásenie problémov s výživou . . . .                                              | 50 |
| 11.4   Komunikácia s kuchynským tímom . . . .                                            | 51 |
| 12   Etické a právne aspekty týkajúce sa výživy v starostlivosti . . . .                 | 53 |
| 12.1   Právo na sebaurčenie pri stravovaní . . . .                                       | 53 |
| 12.2   Právne základy výživy . . . .                                                     | 54 |
| 12.3   Povinnosť zabezpečenia príjmu potravy . . . .                                     | 55 |
| 12.4   Etické dilemy pri stravovaní . . . .                                              | 55 |
| 12.5   Náboženské a kultúrne zvláštnosti . . . .                                         | 56 |
| 13   Úloha zdravotníckeho personálu vzhľadom na výživu obyvateľov . . . .                | 58 |
| 13.1   Úlohy a zodpovednosti opatrovateľov pri stravovaní . . . .                        | 58 |
| 13.2   Spolupráca s odborníkmi na výživu, lekármi a príbuznými . . . .                   | 59 |
| 13.3   Podpora samostatnosti obyvateľov pri jedení . . . .                               | 59 |
| 13.4   Vzdelávanie opatrovateľského personálu v oblasti výživy . . . .                   | 60 |
| 14   Zapojenie rodinných príslušníkov . . . .                                            | 62 |
| 14.1   Začlenenie príbuzných pri tvorbe plánov stravovania . . . .                       | 62 |
| 14.2   Školenia pre príbuzných na podporu príjmu potravy . . . .                         | 63 |
| 14.3   Zaobchádzanie s emocionálnymi aspektmi stravovania . . . .                        | 64 |
| 15   Sebareflexia a podpora zdravia opatrovateľov . . . .                                | 66 |
| 15.1   Výživa opatrovateľov . . . .                                                      | 66 |
| 15.2   Riešenie stresu a časového tlaku pri zabezpečení stravovania obyvateľov . . . .   | 66 |
| 15.3   Sebareflexia opatrovateľov pri riešení problémov s výživou obyvateľov . . . .     | 67 |
| 16   Prípadové štúdie a praktické aplikácie . . . .                                      | 69 |
| 16.1   Prípadová štúdia: Starostlivosť o obyvateľa s podvýživou . . . .                  | 69 |
| 16.2   Prípadová štúdia: Opatrenia na podporu príjmu tekutín u obyvateľa . . . .         | 69 |
| 16.3   Prípadová štúdia: Podpora obyvateľa s dysfágiou pri jedle . . . .                 | 70 |
| 16.4   Reflexia prípadových štúdií a odporúčania na postup . . . .                       | 71 |

# 1 Úvod

## 1.1 Ciele tejto krátkej učebnice

Kurzlehrbuch ponúka komplexné vedomosti o výžive v opatrovateľskej starostlivosti o seniorov. Poskytuje teoretické porozumenie a praktické zručnosti pre efektívne zabezpečenie výživy starších ľudí. Cieľom je optimalizovať zdravotný stav seniorov prostredníctvom prispôsobených stravovacích stratégií. Opatrovatelia sa učia individuálne zostavovať stravovacie plány a rozpoznávať špecifické výživové potreby. Kniha podporuje schopnosť poradenstva a školenia obyvateľov a ich príbuzných. Vytvára dobrý základ na rozpoznanie a prevenciu ochorení súvisiacich s výživou v starobe. Pri tom zohľadňuje etické a právne aspekty výživového zabezpečenia. Obsah podporuje profesijný rozvoj opatrovateľov a posilňuje interdisciplinárnu spoluprácu s nutričnými poradcami a lekármi.

## 1.2 Význam stravovania v starostlivosti o seniorov

Strava má zásadný vplyv na kvalitu života a zdravie starších ľudí. Potrebe zodpovedajúca ponuka živín môže zmierniť ťažkosti spojené so starnutím a podporiť autonómiu. Dobrá výživa podporuje hojenie rán, posilňuje imunitný systém a znižuje riziko infekcií. Vyvážená strava reguluje krvný tlak a pozitívne riadi hladinu cukru v krvi, čo je rozhodujúce pri ochoreniach ako diabetes mellitus.

Vekové zmeny, ako je pokles svalovej hmoty alebo pevnosti kostí, môžu byť zmiernené cieľným príjmom živín. Zachovanie svalovej sily dostatočným príjmom bielkovín je nevyhnutné pre mobilitu a prevenciu pádov. Vitamíny a minerálne látky prispievajú k zdraviu kostí a podporujú kognitívne funkcie.

Starnúci ľudia často zažívajú zmeny chuťových pocitov a trávenia, čo znižuje ochotu prijímať potravu. Individuálne prispôsobené stravovacie plány motivujú k jedeniu a pitiu, čím sa znižujú riziká dehydratácie a podvýživy. Navyše, vybraný spôsob stravovania môže podporiť sociálne zapojenie tým, že spríjemní spoločné stolovanie.

Úloha ošetrovateľov pri výžive seniorov je kľúčová. Včas rozpoznávajú zmeny v nutričnom stave a začínajú preventívne opatrenia. Ich starostlivosť zabezpečuje, že seniori majú prístup k rozumne zostaveným jedlám, ktoré zodpovedajú ich potrebám a preferenciám. Presne dokumentované výživové stratégie tvoria základ pre interdisciplinárnu spoluprácu s lekármi a výživovými poradcami.

Celkovo poskytuje cieľená výživa v starostlivosti o starších ľudí zásadný príspevok k podpore blahobytu, zachovaniu samostatnosti a prevencii ochorení spôsobených nevhodnou stravou. Kompetentná výživová starostlivosť je integrálnou súčasťou holistickej starostlivosti a je nevyhnutná pre zdravé starnutie s dôstojnosťou.

## 1.3 Úloha ošetrovateľov v poradenstve a zabezpečení stravy

Opatrovatelia sú ústrednými aktérmi v poskytovaní a poradenstve v oblasti výživy starších ľudí. Ich úloha zahŕňa rôzne zodpovednosti, od analýzy individuálnych potrieb výživy až po praktickú podporu pri príjme potravy.

Najprv opatrovatelia identifikujú potreby výživy tým, že pozorujú a hodnotia výživový stav obyvateľov. To zahŕňa posúdenie prívodu živín, zohľadnenie preferencií a nechutí a rozpoznanie rizík, ako je dehydratácia alebo podvýživa. Dôležitú úlohu zohráva tesný kontakt s obyvateľmi, pretože opatrovatelia dokážu skoro zaznamenať ich stravovacie návyky a zmeny.

Plánovanie a realizácia individuálnych výživových plánov je ďalším centrálnym bodom. Opatrovatelia implementujú výživové odporúčania tým, že spolupracujú s výživovými poradcami, lekármi a príbuznými. Koordinujú jedlá a dbajú na dodržiavanie špeciálnych diét alebo stravovacích foriem. Pri tom zabezpečujú, že jedlá nielen pokrýjú potreby na živiny, ale sú aj atraktívne prezentované, aby zvýšili ochotu k príjmu potravy.

V praktickej starostlivosti opatrovatelia pomáhajú pri poskytovaní jedál. Pomáhajú pri príjme potravy, najmä obyvateľom s fyzickými obmedzeniami alebo poruchami prehĺtania. Dodržiavanie hygienických predpisov hrá rozhodujúcu úlohu, aby sa predišlo infekciám.

Opatrovatelia sú tiež zodpovední za dokumentáciu priebehu výživy. Zaznamenávajú, čo a koľko sa zjedlo a vypilo, aby tak neustále sledovali zdravotný stav obyvateľov a vykonávali úpravy vo výživovej stratégii.

Poradenstvo je dôležitou súčasťou ich úlohy. Opatrovatelia informujú obyvateľov a príbuzných o zdravej výžive a dôležitosti vyváženej stravy. Vysvetľujú možné dôsledky nesprávnych stravovacích návykov a motivujú k účasti na zabezpečovaní výživy.

Okrem toho sú opatrovatelia zodpovední za aktívne zapojenie obyvateľov do opatrení na podporu zdravia. Podporujú samostatnosť pri jedle a vytvárajú príjemnú atmosféru pri stravovaní, aby zlepšili kvalitu života seniorov.

Vo výživovom poradenstve a zabezpečení výživy sú teda opatrovatelia rozhodujúci pre realizáciu efektívnej výživovej stratégie podľa potrieb. Ich interdisciplinárna spolupráca s inými odborníkmi a neustále vzdelávanie v oblasti výživovej vedy sú nevyhnutné, aby splnili komplexné požiadavky starostlivosti o starších ľudí.

## 2 Základy na tému výživy

### 2.1 Všeobecné informácie o výžive

Výživa zahŕňa príjem živín, ktoré telo potrebuje na udržanie zdravia. Tieto živiny sú sacharidy, bielkoviny, tuky, vitamíny, minerály a voda. Vyvážená strava zabezpečuje, že všetky potrebné živiny sú k dispozícii v vhodných množstvách.

Sacharidy slúžia ako primárny zdroj energie. Mali by byť uprednostňované vo forme celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny. Bielkoviny sú nevyhnutné pre udržanie svalovej hmoty a regeneráciu buniek. Kvalitné zdroje bielkovín sú mäso, ryby, vajcia, mliečne výrobky a strukoviny. Tuky dodávajú energiu a podporujú vstrebávanie vitamínov rozpustných v tukoch. Zdravé tuky sa nachádzajú v orechoch, semenách, rybách a rastlinných olejoch.

Vitamíny a minerály plnia v tele rôzne funkcie. Vitamín C podporuje hojenie rán a imunitný systém, zatiaľ čo vápnik a vitamín D sú rozhodujúce pre zdravie kostí. Primeraná hydratácia je nevyhnutná pre metabolizmus, funkciu buniek a na zabránenie dehydratácie.

Zvyky stravovania a chuťové preferencie ovplyvňujú príjem živín. V starobe môžu fyziologické zmeny zmeniť tieto potreby. Obmedzenia pri žuvaní a prehĺtaní, znížený pocit smädu a zmenený metabolizmus sa musia zohľadniť. Ošetrovatelky by mali byť citlivé na tieto individuálne rozdiely, aby sa predišlo podvýžive alebo nadmernej výžive a zabezpečilo sa blaho pacienta.

### 2.2 Význam výživy pre zdravie v starobe

Vyvážená strava je v starobe kľúčová pre udržanie fyzického a duševného zdravia. S pribúdajúcim vekom dochádza k fyziologickým zmenám, ktoré môžu ovplyvniť potrebu živín. Svalová hmotnosť a hustota kostí klesajú, čím sa zvyšuje riziko pádov a zlomenín. Strava bohatá na bielkoviny môže pomôcť zabrániť úbytku svalov a podporiť zdravie kostí.

Imunitný systém sa v starobe oslabuje, čo zvyšuje náchylnosť na infekcie. Dostatočný príjem vitamínov a minerálnych látok podporuje imunitnú funkciu. Zvlášť vitamín C, D a zinok tu hrajú zásadnú úlohu. Vláknina je dôležitá pre zdravé trávenie a môže pomôcť predchádzať zápche, ktorá je častým problémom v starobe.

Aj zdravie mozgu je ovplyvnené stravou. Omega-3 mastné kyseliny, ktoré sa nachádzajú v tučnej rybe, ľanových semienkach a vlašských orechoch, sú nevyhnutné pre funkciu mozgu a môžu pôsobiť proti úbytku kognitívnych schopností. Antioxidanty, ktoré sú obsiahnuté v mnohých druhoch ovocia a zeleniny, môžu minimalizovať poškodenie voľnými radikálmi a znižovať riziko neurodegeneratívnych ochorení.

Podvýživa a nedostatok živín sú u starších ľudí časté a môžu mať vážne dôsledky, vrátane svalovej slabosti, zvýšenej náchylnosti na infekcie a oneskoreného hojenia rán. Pravidelné hodnotenie stavu výživy je dôležité na včasné zistenie a nápravu týchto problémov.

Strava významne ovplyvňuje aj zdravie srdca. Strava s nízkym obsahom soli môže pomôcť kontrolovať vysoký krvný tlak, zatiaľ čo zdravé tuky môžu znížiť hladinu cholesterolu a znížiť riziko kardiovaskulárnych ochorení. Najmä omega-3 mastné kyseliny majú pozitívny vplyv na zdravie srdca.

Celkovo je vyvážená strava kľúčová pre zachovanie kvality života v starobe a na predchádzanie problémom so zdravím súvisiacich s vekom. Zdravotníci zohrávajú dôležitú úlohu v podpore a zabezpečení výživy zodpovedajúcej potrebám starších ľudí.

## 2.3 Energetické a výživové potreby v starobe

Vo vyššom veku sa energetická potreba tela mení. Bazálny metabolizmus, teda množstvo energie, ktoré telo v pokoji potrebuje na udržanie svojich funkcií, klesá. Dôvodom je úbytok svalovej hmoty a spomalenie metabolizmu. Energetická potreba starších ľudí je preto často nižšia ako u mladších dospelých.

Kalorická potreba starších ľudí sa pohybuje približne medzi 1600 a 2000 kilokalórií denne, v závislosti od pohlavia, úrovne aktivity a zdravotného stavu. Fyzicky aktívni seniori potrebujú viac kalórií, zatiaľ čo u imobilných alebo chorých osôb sa môže potreba ďalej znižovať.

Potreba živín zostáva vo vyššom veku rovnaká alebo môže v niektorých prípadoch dokonca stúpať, najmä pokiaľ ide o bielkoviny, vitamíny a minerálne látky. Dostatočný prísun bielkovín je zásadný na udržanie svalovej hmoty. Odporúča sa asi 1,0 až 1,2 gramu bielkovín na kilogram telesnej hmotnosti denne. Vzhľadom na klesajúcu energetickú potrebu je dôležité, aby strava bola bohatá na živiny, aby sa aj pri nižšom príjme potravy zabezpečil dostatočný príjem živín.

Osobitná pozornosť by sa mala venovať príjmu vápnika a vitamínu D na podporu zdravia kostí a prevenciu osteoporózy. Vitamín B12 môže v dôsledku zmenenej absorpcie vekom tiež nedostatočne zásobovať organizmus, čo môže mať negatívny vplyv na tvorbu krvi a nervový systém. Preto je dôležitý dostatočný príjem alebo suplementácia.

Dostatočný prísun antioxidantov je tiež dôležitý na spomalenie starnutia buniek a podporu kognitívnych funkcií. Zdrojmi sú ovocie, zelenina a celozrnné produkty.

Opatrovatelia by mali prihliadať na individuálne potreby a pravidelne posudzovať energetickú a živinovú potrebu, aby sa predišlo nedostatočnému alebo nadmernému príjmu živín. Úzka spolupráca s výživovými poradcami môže prispieť k optimálnemu riadeniu výživy a podpore zdravia starších ľudí.

## 2.4 Zmeny metabolizmu v starobe (napr. pokles bazálneho metabolizmu)

Vekové zmeny v metabolizme: Dôležité aspekty výživy pre starších ľudí

V starobe dochádza k podstatným zmenám v metabolizme, ktoré ovplyvňujú využitie živín a dodávku energie. Jedným z centrálnych faktorov je pokles bazálneho metabolizmu, čo je množstvo energie, ktorú telo v pokoji potrebuje na udržanie životne dôležitých funkcií. Tento pokles je spôsobený stratou svalovej hmoty a zníženou aktivitou metabolických procesov.

Rozpad svalov, známy aj ako sarkopénia, zohráva rozhodujúcu úlohu. So starobou sa svalová hmotá významne znižuje, čo výrazne prispieva k zníženiu bazálneho metabolizmu. Svaly sú metabolicky najaktívnejšie tkanivá v tele a ich strata vedie k nižšej energetickej potrebe. To podčiarkuje význam stravy bohatej na bielkoviny a tiež pravidelného fyzického tréningu na podporu svalového zachovania.

Hormonálne zmeny tiež ovplyvňujú metabolizmus. Znížené vylučovanie hormónov ako testosterón, estrogén a rastové hormóny, ktoré sú dôležité pre energetický a svalový metabolizmus, tiež prispieva k poklesu bazálneho metabolizmu. Tieto hormonálne úpravy môžu tiež ovplyvniť chuť do jedla a príjem živín, čo ešte viac komplikuje výživové potreby starších ľudí.

Metabolizmus tukov sa mení paralelne s poklesom bazálneho metabolizmu. Telo má sklon ukladať viac tuku, čo môže zvýšiť riziko nadváhy a s tým spojených ochorení. Vyvážený príjem zdravých tukov je však stále dôležitý na podporu bunkových funkcií a zníženie rizika kardiovaskulárnych ochorení.

Aj miera metabolizmu určitých orgánov sa v starobe znižuje. Pečeň, ktorá je zodpovedná za detoxikáciu a metabolizmus mnohých živín, často vykazuje zníženú aktivitu. Podobne dochádza k zmenám vo funkcii obličiek, čo sa týka regulácie elektrolytov a vodného hospodárstva. Tieto organové zmeny vyžadujú prispôsobenie stravy, aby sa zabezpečila optimálna funkcia napriek fyziologickým zmenám.

Zhrnuté, zohľadnenie týchto metabolických zmien je podstatné na adekvátne pokrytie výživových potrieb v starobe a na podporu zdravia. Prispôbená výživová stratégia by mala brať do úvahy zníženú energetickú potrebu, pričom zároveň zabezpečí dodávku esenciálnych živín. Ošetrovateľský personál musí byť citlivý na tieto špeciálne potreby, aby podporil kvalitu života starších ľudí prostredníctvom optimalizovanej výživovej starostlivosti.

## 3 Živiny a ich funkcie

### 3.1 Sacharidy

Sacharidy sú esenciálnymi dodávateľmi energie pre telo, špeciálne v starobe. Skladajú sa z cukrových jednotiek a delia sa na tri hlavné druhy: jednoduché cukry (monosacharidy), dvojité cukry (disacharidy) a zložené cukry (polysacharidy).

Jednoduché cukry ako glukóza a fruktóza sa nachádzajú v ovocí a mede. Poskytujú rýchlo dostupnú energiu. Dvojité cukry ako sacharóza (kuchynský cukor) sú tiež rýchlymi zdrojmi energie a nachádzajú sa v cukrovej trstine a cukrovej repe. Zložené cukry, ktoré sa nachádzajú v škrobu a vláknine, sú zložitejšie. Nachádzajú sa v potravinách ako chlieb, zemiaky a celozrnné výrobky. Tieto sú dôležité pre rovnomerné poskytovanie energie počas dlhšieho obdobia.

Hlavnou funkciou sacharidov je zabezpečenie energie. Asi 50-60% denného prísunu energie by malo pochádzať zo sacharidov. V starobe je výber živinami bohatých sacharidov dôležitý na podporu zdravia čriev a minimalizáciu rizika kolísania hladiny cukru v krvi.

Vláknina, špeciálna forma sacharidov, zohráva tiež dôležitú úlohu pri trávení. Podporuje činnosť čriev, udržiava zdravú črevnú flóru a môže predchádzať zápche. Obzvlášť starší ľudia by si mali dávať pozor na dostatočný prísun vlákniny, aby zlepšili zdravie čriev.

Medzi potraviny bohaté na sacharidy patria celozrnné výrobky, strukoviny, ovocie a zelenina. Tieto by mali byť pravidelne zahrnuté do vyváženej stravy. Poskytujú nielen energiu, ale aj vitamíny, minerály a sekundárne rastlinné látky, ktoré sú potrebné pre celkové zdravie v starobe.

V starostlivosti o starších ľudí je dôležité zohľadňovať individuálne preferencie a neznášanlivosti. Vyvážená ponuka sacharidov pomáha poskytovať energiu bez zbytočného zaťažovania metabolizmu. Dbajte na správne množstvo a najmä na kvalitu sacharidov, aby ste podporili zdravie a pohodu obyvateľov.

### 3.2 Proteíny (bielkoviny) a ich význam pre zdravie svalov

Proteíny sú esenciálne stavebné kamene tela, obzvlášť dôležité pre zachovanie svalovej hmoty v starobe. Skladajú sa z aminokyselín, ktoré sú nevyhnutné pre budovanie a udržanie svalov. Vekom podmienený úbytok svalov, sarkopénia, môže byť spomalený dostatočným príjmom proteínov. Proteíny prispievajú k oprave a regenerácii svalov a podporujú funkciu enzýmov a hormónov.

Vyvážený príjem proteínov je dôležitý na zachovanie svalov a posilnenie kostí. Denná potreba proteínov u starších ľudí je približne 1-1,2 gramu na kilogram telesnej hmotnosti. Zdroje ako mäso, ryby, vajcia, mliečne výrobky, strukoviny, orechy a semená sú bohaté na proteíny. Kombinácia živočíšnych a rastlinných proteínov zabezpečuje úplnú rôznorodosť aminokyselín.

Biologická dostupnosť, miera, do akej sú proteíny z potravy v tele využité, je rozhodujúcim faktorom. Živočíšne proteíny majú zvyčajne vyššiu biologickú dostupnosť. Rastlinné proteíny sú však tiež cenné, obzvlášť v kombinácii.

Dostatočný príjem proteínov je centrálny na prevenciu úbytku svalov a podporuje hojenie rán, imunitnú funkciu a celkové zdravie. V starostlivosti o starších by sa malo dbať na integráciu potravín bohatých na proteíny do jedálnička. Pri ťažkostiach s hryzením alebo prehĺtaním musia byť ponúknuté alternatívne formy podávania, ako jemná, mäkká alebo tekutá strava.

Ošetrovateľský personál by mal tiež venovať pozornosť možným deficitom proteínov, ktoré môžu viesť k slabosti a zníženej pohyblivosti. Dobre vyvážený pomer medzi množstvom a kvalitou proteínov je rozhodujúci, aby sa zdravie svalov v starobe zabezpečilo dlhodobo.

### 3.3 Tuky a ich úloha v starobe

Tuky sú nevyhnutnou súčasťou stravy, najmä v starobe. Slúžia ako dôležitý zdroj energie a sú potrebné na vstrebávanie vitamínov rozpustných v tukoch (A, D, E, K). Tuky možno rozdeliť do troch hlavných skupín: nasýtené, nenasýtené a trans-tuky.

Nasýtené tuky sa nachádzajú najmä v živočíšnych produktoch, ako sú mäso, maslo a syr. Vysoký príjem nasýtených tukov môže zvýšiť riziko kardiovaskulárnych ochorení. V starobe je obzvlášť dôležité znížiť príjem nasýtených tukov a namiesto toho sa zamerať na nenasýtené tuky.

Nenasýtené tuky sú obsiahnuté v rastlinných olejoch, ako sú olivový, repkový alebo ľanový olej, ako aj v rybách, orechoch a avokáde. Sú známe svojimi pozitívnymi účinkami na kardiovaskulárny systém, pretože môžu pomôcť znížiť hladinu cholesterolu v krvi. Omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, obe nenasýtené mastné kyseliny, zohrávajú podstatnú úlohu pri potlačení zápalu a podpore imunitného systému. Dostatočný príjem týchto mastných kyselín môže v starobe prispieť k celkovému zdraviu a pohode.

Trans-tuky sú priemyselne stuhnuté tuky, ktoré sa nachádzajú v niektorých spracovaných potravinách, ako sú pečivo a rýchle občerstvenie. Predpokladá sa, že zvyšujú riziko kardiovaskulárnych ochorení, a preto by sa mali v starobe čo najviac vyhýbať.

Potreba tukov u starších ľudí sa môže líšiť, ale vo všeobecnosti by malo asi 25-30 % denného príjmu energie pochádzať z tukov. Dôležitý je vyvážený pomer omega-3 a omega-6 mastných kyselín, pričom zameranie by malo byť na nenasýtené mastné kyseliny. Opatrovateľky by mali dbať na to, aby jedlá obsahovali zdravé zloženie tukov a zodpovedali individuálnym potrebám a preferenciám obyvateľov.

## 7 Toto je len ukážka.

Dostupná je celá kniha na <https://www.altenpflege.de> pre registrovaných používateľov. Registrácia a používanie sú bezplatné. Kto sa nechce registrovať, môže sumu uvedenú na strane 2 zaslať cez Paypal na adresu [buchhaltung@factsoft.de](mailto:buchhaltung@factsoft.de) a uviesť pritom názov knihy aj e-mailovú adresu. Potom obdrží PDF e-mailom.

Okrem bezplatného prístupu k stručným učebniciam umožňuje registrácia na [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) aj priamu možnosť uchádzať sa o pracovné miesta. A takisto zverejniť bezplatný pracovný inzerát. Staňte sa aj vy súčasťou komunity [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de).