



VFN PRAHA

Metodické doporučení pro zajištění stravy a nutriční péče v praxi VFN v Praze

**Lucie Růžičková
Vedoucí nutriční terapeutka VFN v Praze**

METODICKÉ DOPORUČENÍ PRO ZAJIŠTĚNÍ STRAVY A NUTRIČNÍ PÉČE

Autorský kolektiv:

Doc. MUDr. Pavel Těšínský
Doc. MUDr. František Novák, Ph.D.
Mgr. Ing. Ivana Pražanová
Mgr. Lucie Růžičková
Mgr. Bc. Martina Karbanová
Mgr. Martin Krobot
MUDr. Peter Szitányi, Ph.D.

Obsah

1. ÚVOD.....	4
1.1. Definice a pojmy.....	5
1.2. Východní podmínky nutriční péče a stravování v ZZPRMZ.....	6
1.2.1. Stravovací provoz.....	6
1.2.2. Organizace nutriční péče.....	6
1.2.3. Nutriční péče.....	7
1.2.4. Potřeba změn v systému nemocničního stravování.....	7
2. STRAVOVÁNÍ PACIENTŮ.....	8
2.1. Stanovení dávek energie a bílkovin.....	8
2.1.1. Typický pacient.....	8
2.1.2. Metoda stanovení energetické potřeby typického pacienta.....	8
2.1.3. Stanovení potřeb u dětí a mladistvých.....	9
2.1.4. Metoda stanovení dávky bílkovin pro typického pacienta.....	10
2.1.5. Doporučení cílových hodnot vybraných živin.....	10
2.2. Zabezpečení nutričních potřeb pacientů v systému nutriční péče.....	11
2.3. Možnost výběru stravy pacientem.....	12
2.4. Sledování spokojenosti pacientů s podávanou stravou.....	12
2.5. Dietní systém.....	13
2.6. Indikace a ordinace diet.....	13
2.7. Sestavení jídelního lístku.....	13
2.8. Stravovací jednotka.....	14
3. ZÁKLADNÍ DIETY.....	15
3.1. Dieta základní ve zdraví.....	15
3.2. Dieta základní při riziku malnutrice.....	17
3.3. Ostatní základní diety.....	18
3.4. Individuální (výběrová) dieta.....	19
3.5. Nadstandardní dieta za příplatek.....	19
4. SPECIÁLNÍ DIETY.....	20
4.1. Dieta šetrná.....	20
4.2. Dieta diabetická.....	21
4.2.1. Doporučení pro specifické skupiny diabetiků.....	22
4.3. Diety s upravenou texturou stravy.....	23
4.4. Diety při potravinových alergiích a intolerancích.....	25
4.5. Diety odstupňované podle obsahu energie.....	26
4.6. Diety s modifikovaným obsahem tuků.....	27
4.7. Dieta se sníženým obsahem vlákniny.....	28
4.8. Pooperační diety.....	28
4.9. Diety s definovaným množstvím bílkovin.....	30
4.10. Diagnostické diety.....	31
5. SYSTÉM NUTRIČNÍ PÉČE.....	32
5.1. Nutriční tým.....	33
5.1.1. Stanovení potřebného počtu nutričních terapeutů.....	33
5.2. Kompetence nutričních terapeutů.....	34
5.3. Nutriční screening.....	36
5.4. Vyšetření nutričního stavu.....	36
5.5. Realizace nutriční péče.....	37
5.6. Indikátory kvality nutriční péče.....	37
5.7. Edukace pacientů.....	37
5.8. Informace o stravování pro pacienty.....	38
ZDROJE.....	39
PŘÍLOHY.....	41



Změna v Dietním systému VFN v Praze 14. 9. 2020

Zrušení diety racionální 3 a zavedení:

Základní ve zdraví

3 FIT

- Pro pacienty bez rizika podvýživy
- Indikace v prevenci rizika civilizačních onemocnění (DM2, obezita, kardiovaskulární a onkologická onemocnění)
- Zdravá strava dle WHO a dalších odborných společností
- Středomořská, orientální kuchyně, využití typicky českých potravin (pórek, pohanka, , kroupy, zelí apod.)

Základní v riziku malnutrice

3 MAL

- Pro pacienty v riziku podvýživy
- Při realimentaci, při snížené chuti k jídlu
- Cíl: zkonzumovat co největší porce stravy, snížit riziko vzniku nebo progresu podvýživy
- Typicky česká a oblíbená jídla



Na požádání pacienta lze diety po konzultaci s nutričním terapeutem zaměnit



Skladba nemocničního jídelníčku

5 týdnů jídelních lístků

Základní ve zdraví **3 FIT**

- Maso libové, 2x týdně ryby, šunka nejvyšší jakosti, rostlinné náhražky masa
- Z tuků převažují oleje s vyšším obsahem nenasycených mastných kyselin
- Luštěniny, zelenina, ovoce
- Obiloviny (převaha celozrnných)
- Bez sladkých a smažených pokrmů
- Mléčné výrobky s nižším obsahem tuků (převaha neslazených)
- Zelené byliny, jedno-druhovému koření
- Semínka

Základní v riziku malnutrice **3 MAL**

- Maso ne zcela libové, pečené, dušené, smažené, uzeniny
- Zařazení másla i olejů
- Klasické příkrmy (brambory, knedlíky, rýže, těstoviny)
- Omáčky
- Sladká jídla, sladké pečivo
- Minimálně polotučné mléčné výrobky (i slazené)
- Kompoty, ovocná přesnídávka



Stravovací jednotka

Hodnota stravovací jednotky nebyla se zavedením nových diet navýšena.

Stravovací jednotka VFN v Praze je tak vysoká, aby zajistila:

1. Energetickou hodnotu, množství bílkovin, tuků a sacharidů, které jsou uvedeny u jednotlivých diet v Dietním systému VFN
2. Množství vlákniny, vitamínů a minerálních látek
3. Pestrost stravy, atraktivitu pokrmů




**Výběr pokrmů musí být zajímavý, strava chutná,
na pohled lákavá a cenově přijatelná – 3 FIT**





**3 FIT Hovězí tagine.
Bylinkový kuskus.**

(VFN v Praze)



**3 FIT Treska s
citrónem. Jáhly se
zeleninou a krupkami.**

(VFN v Praze)



**3 FIT Pečený
zeleninový karbanátek.
Petrželové brambory.
Míchaný salát.**

(VFN v Praze)



Sledování zbytků

- Ve stravovacím provozu se sleduje, jestli se některá jídla vracejí ve větší míře zpět do kuchyně k likvidaci.
- Pokud ANO, provede se průzkum mezi pacienty, čím je jídlo nevyhovující. Poté se:
 1. změní technologická úprava nebo vymění nebo vyřadí některé suroviny
 2. Pokud je varianta 1. neúspěšná, pokrm se vyřadí a zamění za jiný.



Postup při sestavení jídelníčku pro diety 3 FIT a 3 MAL

1. Nejprve byly nastaveny nutriční hodnoty diet v Dietním systému (3 MAL více energie), indikace diet
2. Příprava receptur - inspirace vlastní, zahraniční apod.
3. Zhodnocení finanční, estetické
4. Uvaření navrhovaných jídel v malém množství – ochutnávka, zkouška převozu jídla v tabletu na nejvzdálenější kliniku (Strahov), zhodnocení estetika, chuť, barva. Některá jídla byla upravena nebo i vyřazena.
5. Příprava technologického postupu pokrmů pro vaření v gastro-provozu, 100 porcí a více (zkouška na zaměstnancích), případná úprava receptury nebo vyřazení celého pokrmu. Sledování reakcí zaměstnanců (kniha k zápisu na každé jídelně, maily)



Postup při sestavení jídelníčku pro diety 3 FIT a 3 MAL

6. Příprava systému zařazování jednotlivých jídel pro pacienty u 3 FIT: 2 x týdně ryby, 2 x týdně luštěniny, z uzenin pouze šunka nejvyšší kvality, zakysané mléčné výrobky neslazené, sýry přírodní a tvrdé, výběr zelenina k obědu i k večeři atd.
7. Jídla zařazovat do jídelního lístku tak, aby pro jejich vaření byla v kuchyni kapacita v souvislosti s přípravou dalších diet. Ohled se bral na pestrost jídel pro všechny diety, hlavně z důvodu možnosti bohatého výběru při Výběrové dietě.
8. Zhodnocení, zda se nové jídlo „vejde“ k pásu při výdeji stravy ve Stravovacím provozu a je reálné ho bez problémů vydat.
9. Nutriční propočet diet, zda odpovídají nutričním hodnotám v Dietním systému, popř. úprava jídelníčku.



Jak připravit dietu 3 FIT cenově dostupnou?

1. Potraviny, které se běžně do stravovacího provozu dodávají, zpracovávat i jiným, atraktivnějším způsobem, např. mrkev, celer, petržel, treska.
2. Hledat další potraviny, které jsou cenově dostupné a srovnatelné s cenami již dodávaným potravin, např. červená čočka, červená řepa, kuskus, semena.
3. Provádět záměny potravin, např. pokud není v pokrmu maso, lze dát za jeho cenu kvalitnější sýr, např. parmezán





Zařazování nových potravin

Umíme pracovat s cenami

- 100 g hovězí maso = 50 g parmezán
- 100 g rýže = 100 g kuskus
- 100 g čočka = 100 g červená čočka
- 100 g kuřecí prsa = 100 g treska

Další nové potraviny: například syrová řepa, slunečnicová semínka, kokosové mléko, olivy, olivový olej, kukuřičná polenta

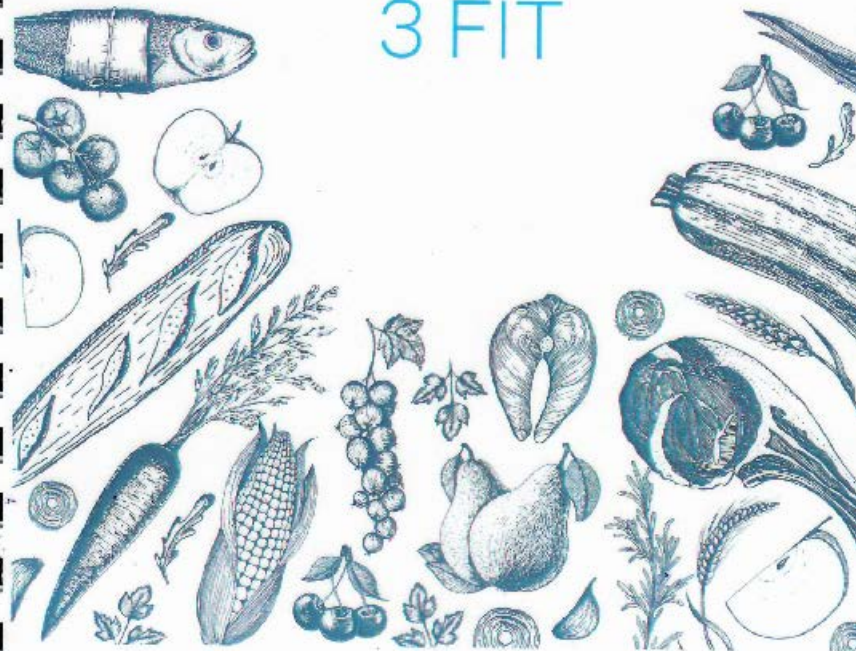


VFN PRAHA



VFN PRAHA
VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE

RECEPTÁŘ PRO DIETU 3 FIT





Receptář pro dietu 3 FIT



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
ODBOR LÉČEBNÉ VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ

VFN KUCHAŘKA RECEPTŮ

DIETA 3 FIT | 1. TÝDEN | PONDĚLÍ | OBĚD

TRESKA V RAJČATOVÉ OMÁČCE S OLIVAMI,
BYLINKOVÝ KUSKUS



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
ODBOR LÉČEBNÉ VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ

VFN KUCHAŘKA RECEPTŮ

DIETA 3 FIT | 1. TÝDEN | STŘEDA | OBĚD

HOVĚZÍ DUŠENÉ SE ŽAMPIÓNY A PÓRKEM,
KUKUŘIČNÁ POLENTA S HRÁŠKEM



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
ODBOR LÉČEBNÉ VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ

VFN KUCHAŘKA RECEPTŮ

DIETA 3 FIT | 1. TÝDEN | ÚTERÝ | OBĚD

KRUŽÍ KEBAB, ČOČKOVÉ RAGÚ SE
ZELENINOU, BYLINKOVÝ DIP (PRO ZAMĚSTNANCE)



VAŘÍME PRO 10 PORCÍ

1,500 kg treska
0,050 kg olej olivový
0,150 kg cibule
0,200 kg kečup
0,300 kg olivy černé krájené

0,500 ks citrón
sůl, česnek loupáný, oregano, tymián,
pepř mletý, zelená petržel
1,200 kg kuskus
0,100 kg mrkev

0,050 kg olej olivový
0,039 kg bujón zeleninový
sůl, zelená petržel plochá, česnek
loupáný, máta



POSTUP PŘÍPRAVY

Tresku naklademe na plechy, osolíme a pečeme 6 min. při 160 °C. Následně slijeme vodu z tresek do hrnce, kterou použijeme k výrobě omáčky. Na olivovém oleji zlehka orestujeme cibuli a česnek, přidáme kečup, sterilovaná rajčata, olivy, tymián, oregano a výpek z ryby. Omáčku svaříme do požadované konzistence, dochutíme solí, pepřem a přidáme nasekanou petrželku.

Kuskus: Horčím zeleninovým vývarem zaléváme kuskus v poměru 1:1,4. Bylinky sekáme na kutru s olivovým olejem. Mrkev orestujeme zlehka na oleji.

Kuskus připravíme den dopředu. Se studeným se lépe pracuje!!! Pokud se hodně slepí, dá se v kutru načechrat. Následně kuskus, mrkev a bylinky smícháme ručně v pávni. Popřípadě dosolíme.



SERVÍROVÁNÍ

Na talíř se vloží kopeček kuskusu, vedle treska s omáčkou. Kuskus se zdobí petrželkou.



VAŘÍME PRO 10 PORCÍ

1,000 kg hovězí maso
0,100 kg olej
0,200 kg cibule
0,300 kg žampiony mražené
0,300 kg pórek čerstvý krájený

0,080 kg mouka hladká
sůl, pepř mletý
0,400 kg kukuřičná polenta
0,250 kg hrášek mražený
3,000 l mléko + 3,500 l vody

0,100 kg maslo
0,100 kg sýr tavený
sůl, pepř mletý, muškátový oříšek



POSTUP PŘÍPRAVY

Osolené hovězí maso opečeme na oleji a dáme stranou. Na výpeku orestujeme cibuli a zalijeme zeleninovým vývarem. Do základu vrátíme maso a dusíme doměkka. Po uvaření maso vyjme a krájíme na porce. Omáčku zahustíme moukou a přidáme houby. Dle potřeby dochutíme solí a pepřem. Pro zaměstnance pórek orestujeme zvlášť a používáme jako ozdobu. V případě pacientské stravy pórek vmícháme do omáčky těsně před servírováním.

Polenta: Do kotle nalijeme mléko a vodu, přidáme sůl a přivedeme k varu. Postupně sypane za stálého míchání polentu a vaříme 20 min. Dochutíme solí, muškátovým oříškem a taveným sýrem. Před servírováním smícháme s hráškem.



SERVÍROVÁNÍ

Na talíř se vloží polenta, vedle ní maso, zalije se masovou šťávou s pórkem. Pro zaměstnance se doprostřed talíře položí malý kopeček pórků.



VAŘÍME PRO 10 PORCÍ

1,000 kg krůtí maso
0,050 kg olej
koření gyros
0,900 kg čočka
tymián

0,300 kg cibule
0,200 kg mrkev
0,200 kg celer
0,200 kg petržel
0,600 kg brambory vařené kostky

0,100 kg olej
0,030 kg mouka hladká
sůl, paprika mletá, pepř mletý, oregano,
hořčice, zeleninový vývar, zelená petržel
plochá



POSTUP PŘÍPRAVY

Čočku namočíme přes noc a ráno společně s tymiánem uvaříme „na skus“. Na oleji zlehka opečeme nakrouhanou mrkev, celer, petržel, přidáme mletou papriku, sůl, kostky brambor a zlehka zalijeme zeleninovým vývarem. Čočku smícháme se zeleninovou směsí, ochutíme pepřem, oreganem, hořčicí. Do hotového pokrmu zamícháme plochou petržel. Čočka se zeleninou se míchá ručně!!!

Kebab: Krůtí prsa nakrájíme na váhu v tlustších nudlich, okořeníme gyros koření směsí a olejem, a to den dopředu. Velikost špejle na gyros musí být tak dlouhá, aby se pro pacienty vešla na talíř pod poklop.

Štáva: Nasekanou cibuli orestujeme do hněda na oleji a zalijeme výpekem z kebabu a zeleninovým vývarem. Zahustíme moukou a dochutíme dle potřeby solí a pepřem.

Pro zaměstnance se místo štávy podává bylinkový dip (0,400 kg bílý jogurt, 0,400 kg sojanézy nebo zakysané smetany, 0,010 kg cukr, citrón, sůl, pepř, česnek, zelená plochá petržel). Vše rozmixujeme na jemnou hmotu a dochutíme.



SERVÍROVÁNÍ

Pacienti: Na talíř se pokládá čočkové ragú a vedle krůtí kebab, který se zalévá štávou. Zaměstnanci: na čočkové ragú se pokládá krůtí kebab. Vedle ragú se naběračkou vloží bylinkový dip.



Nejoblíbenější FIT jídla zaměstnanců



1. místo: **Krůtí pečeně na švestkách a pórku, šťouchané brambory**
2. místo: **Treska v petrželové omáče, kuskus se sušenými rajčaty**

Ryby jsou mezi zaměstnanci velmi oblíbené.





TAKTO NE, CHCEME NĚCO LEPŠÍHO!





NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ZÁSADY PRO VYVÁŽENOU STRAVU NEMOCNÝCH, KTEŘÍ MAJÍ PROBLÉMY S POLYKÁNÍM, ALE I KOUSÁNÍM

Strava musí být hladká, bez slupek, chrupavek, kůže, semínek nebo zrníček.

Jednotlivé části pokrmu se podávají zvlášť.

Strava se konzumuje lžící nebo vidličkou, drží tvar a neukapává.

Esteticky a přirozeně upravená strava je chutná a má lákavou vůni.

Strava nevyžaduje žvýkání, není lepivá a po vložení do úst se rozplývá.



7 LET HLEDÁNÍ - CESTA S POCITEM DLUHU PACIENTŮM, KTERÝM SE OBTÍŽNĚ POLYKÁ





CÍL: PŘIBLÍŽIT SE BĚŽNÉ STRAVĚ

Ve VFN připravujeme pro pacienty od 7.11.2022

FILE Z TRESKY, FAZOLOVÉ LUSKY, BRAMBOROVÁ KAŠE, MÁSLLO





ZAHUŠŤOVADLO

BINDEMITTEL PLUS

- Instantní prášek vhodný pro zahuštění stravy i nápojů
- Je složen z modifikovaného bramborového škrobu
- Strava po zahuštění drží tvar, netvoří se kůrka
- Je bez chuti a po použití nezmění chuť stravy ani nápojů





FORMY





BARVA JÍDLA JE DŮLEŽITÁ - BARVY SE NEMÍCHAJÍ DOHROMADY





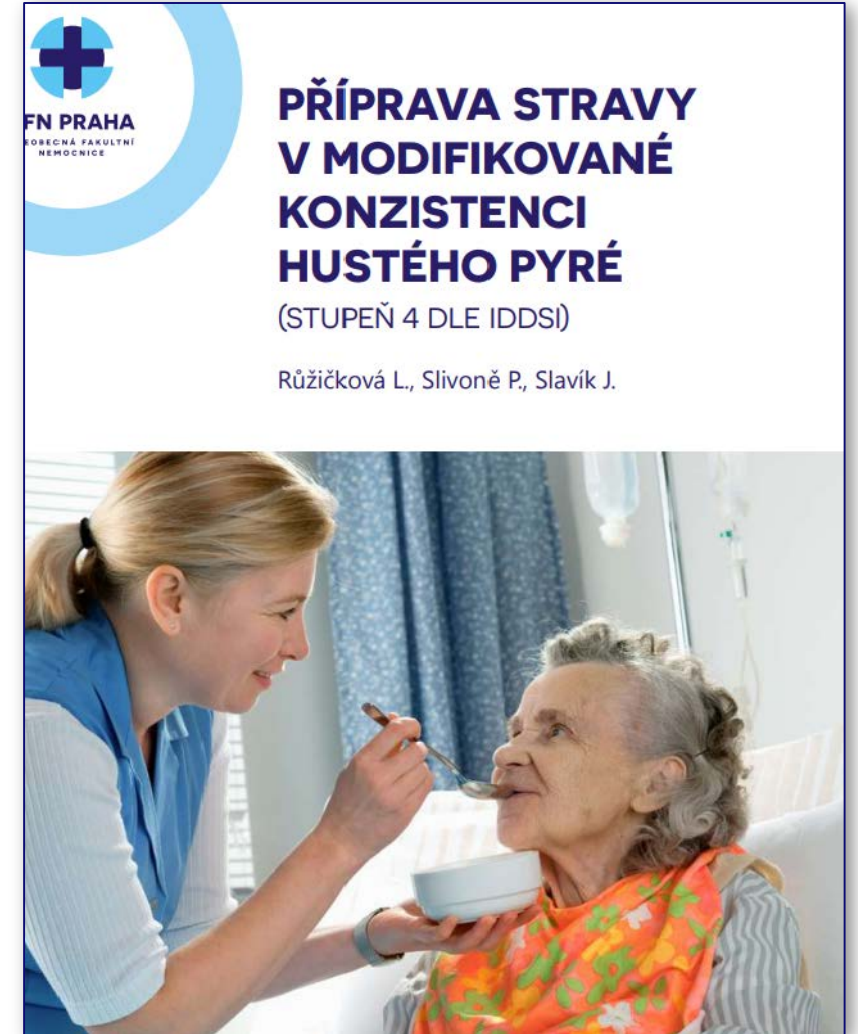
REGENERACE POKRMŮ V KONVEKTOMATU





RECEPTÁŘ

- Receptář pomůže ke zkvalitnění života těch, kteří musí dočasně nebo dlouhodobě dodržovat speciální úpravu stravy, zpříjemní jim požitek z jídla a pomůže snížit riziko podvýživy.



PYRÉ Z RYBÍHO FILÉ



RECEPTURA NA 10 PORCÍ

0,600 kg rybího filé – hmotnost masa je počítána po tepelné úpravě	0,200 l rybího vývaru
0,150 kg mrkve	0,040 kg Bindemittel Plus zahušťovadla
	Sůl



POSTUP PŘÍPRAVY

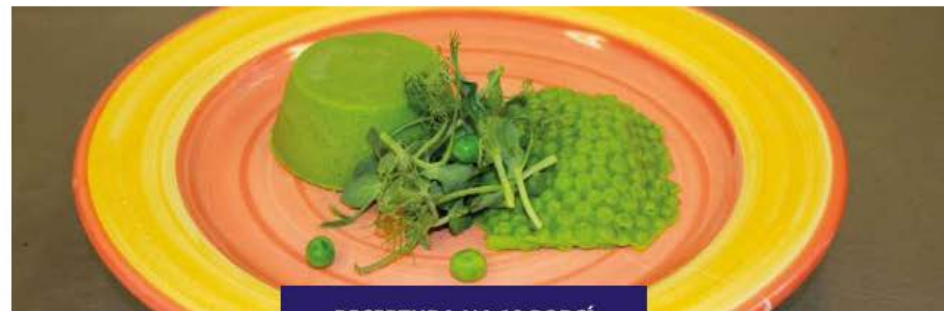
Rybí filé vaříme v páře při teplotě 100 °C po dobu 15–20 minut. Mrkev uvaříme zvlášť. Do vroucí osolené vody vložíme očištěnou a na větší kousky nakrájenou mrkev a vaříme doměkka, cca 20 minut v závislosti na velikosti kousků. Po uvaření mrkev scedíme a zchladíme pod tekoucí studenou vodou. Připravené maso spolu s mrkví a vývarem vložíme do Blixeru a rozmixujeme dohladka. Mixujeme přibližně 1,5 minuty v závislosti na množství připravované suroviny. Rybí vývar lze připravit z tekutiny, která se uvolní vařením v páře.* Přímo do Blixeru do rozmixované směsi přidáme zahušťovadlo Bindemittel Plus, dochutíme solí a znovu cca 1 minutu mixujeme. Směs plníme do silikonových forem a šokově zmrazíme. Pokrm lze po zmrazení z forem vyklopit pro jejich uvolnění k další výrobě.



REGENERACE

- Konvektomat předehřejeme v režimu pečení s párou na teplotu 120 °C a 20% pára.
- Všechny mražené součásti jídla (maso, zelenina) vyndáme z mrazicího boxu, ihned urovnáme na talíř, přikryjeme plastovým víkem a celé regenerujeme v předehřátém konvektomatu po dobu 15 minut.
- Při regeneraci se nesmí vytvořit na povrchu pokrmu kůrka.

HRÁŠKOVÉ PYRÉ



RECEPTURA NA 10 PORCÍ

0,750 kg mraženého hrášku	0,020 kg Bindemittel Plus zahušťovadla
0,250 l zeleninového vývaru	Sůl



POSTUP PŘÍPRAVY

Do vroucí osolené vody vložíme mražený hrášek a vaříme 10 minut. Po uvaření ho scedíme a zchladíme pod tekoucí studenou vodou. Scedený hrášek spolu s vývarem vložíme do Blixeru a rozmixujeme dohladka. Mixujeme přibližně 1 minutu v závislosti na množství připravované suroviny. Přímo do Blixeru do rozmixované směsi přidáme zahušťovadlo Bindemittel Plus, dochutíme solí a pepřem a znovu cca 1 minutu mixujeme. Hráškovou směs plníme do silikonových forem a šokově zmrazíme. Pokrm lze po zmrazení z forem vyklopit pro jejich uvolnění k další výrobě.



REGENERACE

- Konvektomat předehřejeme v režimu pečení s párou na teplotu 120 °C a 20% pára.
- Všechny mražené součásti jídla (maso, zelenina) vyndáme z mrazicího boxu, ihned urovnáme na talíř, přikryjeme plastovým víkem a celé regenerujeme v předehřátém konvektomatu po dobu 15 minut.
- Při regeneraci se nesmí vytvořit na povrchu pokrmu kůrka.
- Při expedici zregenerované maso a zeleninu doplníme přílohou, popř. omáčkou nebo šťávou.
- Celé jídlo se dále uchovává k výdeji pod poklopem v ohřívací skříni.



MAXIMÁLNÍ MNOŽSTVÍ BENEFITŮ

- I přesto, že je strava mixovaná, je **chutná i esteticky upravená**.
- Příprava stravy je **jednoduchá**.
- Výhodou je **časová nenáročnost**.
- Příprava stravy je **finančně nenáročná**.
- Chováme se **v souladu s principy udržitelnosti**.



Nákup kvalitnějších surovin ve VFN

- Již historicky nepoužíváme dochucovadla, směsi koření a žádné náhražky
- Při výběrovém řízení stanovujeme požadavky pro dodavatele, které jsou nepodkročitelné, např. šunka nejvyšší kvality, stanovení obsahu určitých látek nebo množství některých surovin, např. v rajském protlaku apod.
- Až poté co firma splní naše požadavky se řeší cena potravin.
- Všechny jídelníčky pro pacienty mají vypočítanou hodnotu energie, bílkovin, tuků a sacharidů, které musí odpovídat nutričním hodnotám v dokumentu Dietní systém. Zařízení je garantem podávání dostatečně nutričně hodnotné, chutné a esteticky upravené stravy.