

DOPLŇKY STRAVY

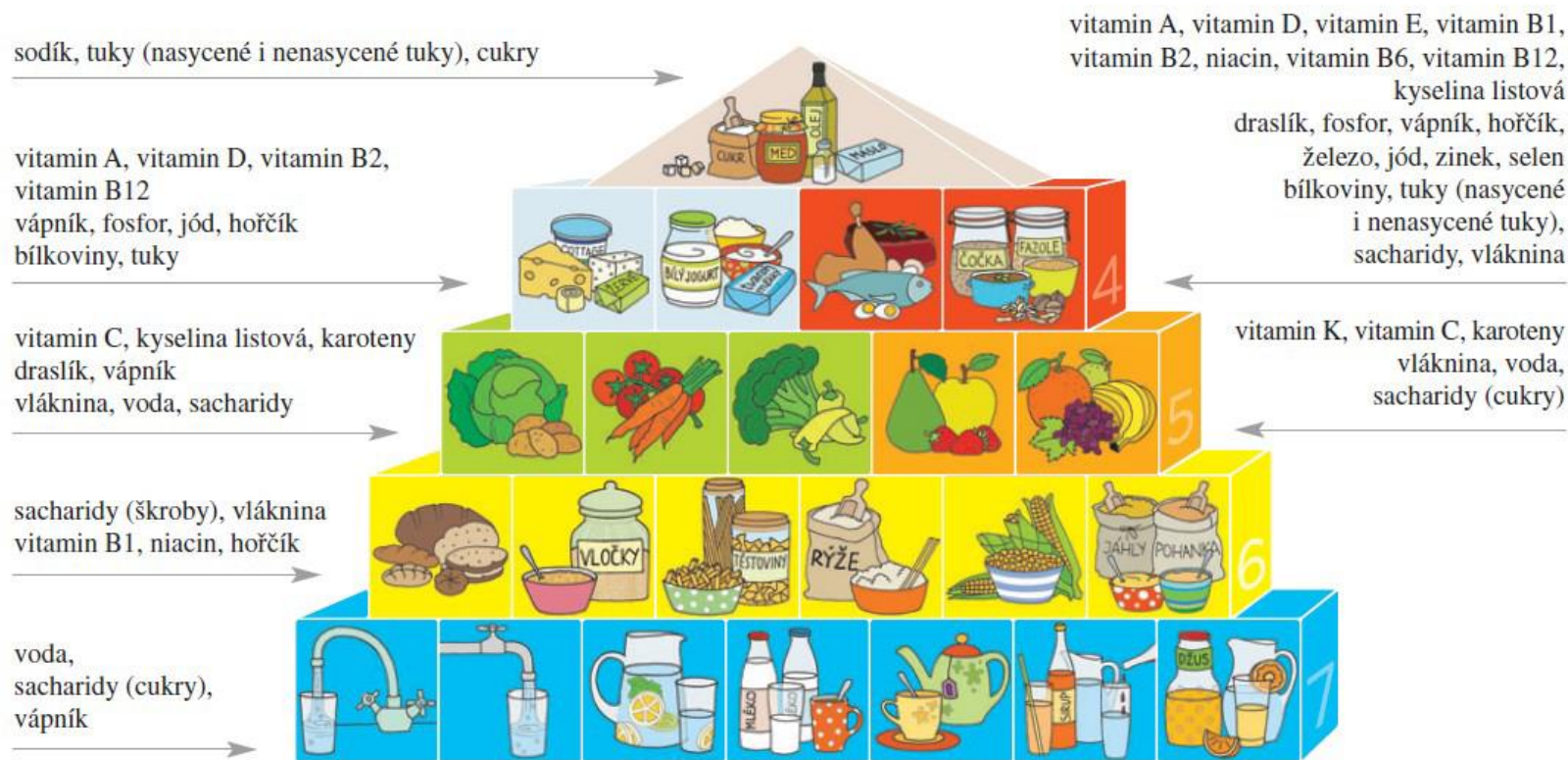


Zpracoval: Mgr. Jan Guznar, nutriční terapeut

„JÍST ČI NEJÍST?“



PAMATUJETE?



OSNOVA:



1. Co jsou to doplňky stravy a na co si dát pozor při jejich užívání?
2. Jaké doplňky stravy bych měl užíval v době, kdy nejsem nemocný?
3. Jaké doplňky stravy bych měl používat v době nemoci?



CO JE TO DOPLNĚK STRAVY?

Je dle zákona č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích, potravinu, jejichž účelem je **doplňovat** běžnou stravu, a která je **koncentrovaným zdrojem vitaminů a minerálních látek** nebo dalších látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem, obsažených v potravině samostatně nebo v kombinaci, určené k přímé spotřebě v **malých odměřených množstvích**.



„PRO“ A „PROTI“

Pro +

- Obsahují nutričně významné látky
- Doplnují chybějící látky v organismu
- Rychlá a snadná manipulace
- Snadná dostupnost

Proti –

- Možné přidané látky a jejich nesnášenlivost
- Dlouhodobé užívání
- Možnost předávkování



„PRO“ A „PROTI“

(TABLETA VERSUS POMERANČ)

**Doplňek
stravy**



**Vitamin C
500 mg**



Strava



**Vitamin C 50 mg
Energie, Sacharidy, voda,
vláknina, vitamin B1, B2, vitamin
A, vitamin E, sodík, hořčík,
fosfor, vápník, železo**



RADY PŘI NÁKUPU

1. Preferujte nákupy v lékárnách
2. Nenakupujte na internetu
3. Pozorně si přečtěte příbalový leták
4. Pokud je uvedeno nejnižší dávkování, pak začněte s ním
5. Nekonzumujte je s ostatními léky dohromady
6. Pokud se objeví nežádoucí účinek – přestaňte přípravek konzumovat a informujte o tom svého lékaře
7. Nekupujte multivitaminové přípravky
8. Vždycky řekněte oš. lékaři, co všechno konzumujete
9. Porad'te se s odborníkem, pokud chce začít užívat doplněk stravy
10. Doplněk stravy nenahradí správný životní styl !!!



DRUHY DOPLŇKŮ STRAVY

- DP pro snížení hmotnosti
- DP pro zvýšení svalové síly a výkonnosti
- DP pro navýšení příjmu energie
- DP pro zdraví kostí
- DP pro zdraví kloubů
- DP pro zdraví mozku a dobrou náladu
- DP pro podporu imunitního systému
- DP pro zdraví očí
- DP pro zdraví GIT



POTRAVINOVÉ DOPLŇKY JAKO PREVENCE



POLYNEENASYCENÉ MASTNÉ Kyseliny

Zástupce: **Omega 3 mastné kyseliny (EPA, DHA)**

Vliv na:

- Snížení rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění a demence
 - Upravují hladinu krevních tuků
- Zlepšení subjektivního pocitu fyzické a psychické pohody
 - Tlumí zánětlivé reakce, příznivě ovlivňuje imunitu
- Artritidu, osteoporózu, astma, diabetes

Zdroje v potravinách: rybí olej, tučné ryby, rostlinné oleje (slunečnicový, řepkový, lněný), vlašské ořechy, dýňové semínka, sezam, lněné semínko

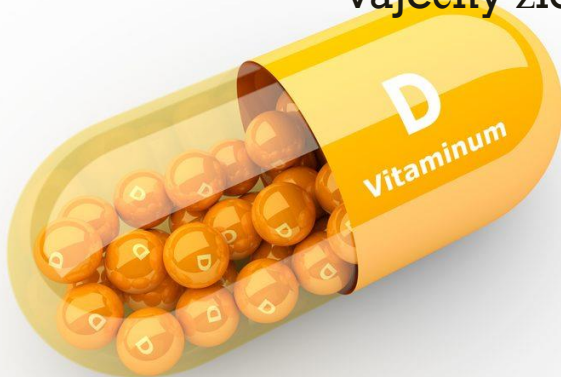


VITAMIN D

Vliv na:

- Reguluje metabolismus Ca a P
- Zuby, kosti
- Imunitní systém
- Prevence Diabetu mellitu II., nádorových onemocnění, duševních onemocnění

Zdroje vitaminu D: sluneční záření, rybí tuk, tučné ryby, játra, vaječný žloutek, margariny (obohacené vitaminem D), další fortifikované potraviny



VITAMIN C

Vliv na:

- Silný antioxidant
- Protizánětlivé účinky
- Stimuluje mozek
- Urychluje hojení ran
- Prevence proti infarktům, ateroskleróze, mozkové mrtvici
- Ve vyšším věku je **nízký příjem** čerstvého ovoce a zeleniny
- Zvýšená potřeba je také z důvodu **vyšší nemocnosti**
- Čím víc ho v jedné porci přijmeme, tím méně se vstřebá
- Suplementace je doporučena v **zimních měsících**

Zdroje v potravinách: zelenina, ovoce



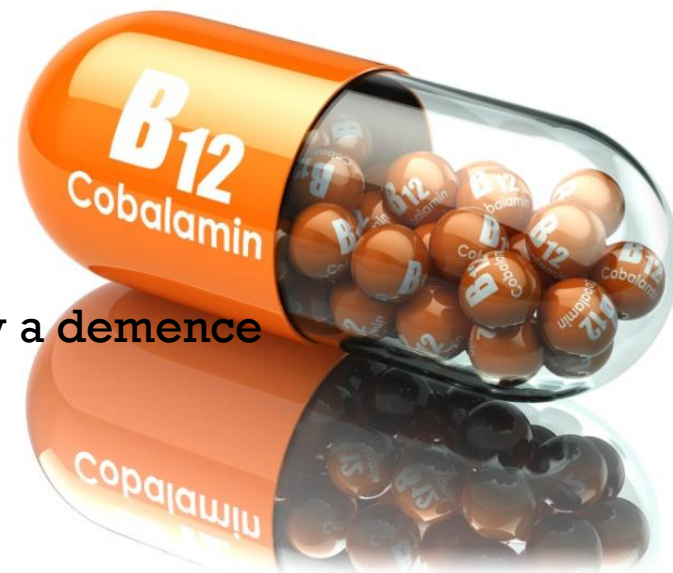
VITAMIN B12

(POKUD NEKONZUMUJEME MASO)

Vliv na:

- Působí příznivě na funkce mozku
- zlepšuje kognitivní funkce
- snižuje riziko vzniku Alzheimerovy choroby a demence
- tvorba červených krvinek
- příznivě ovlivňuje VKO

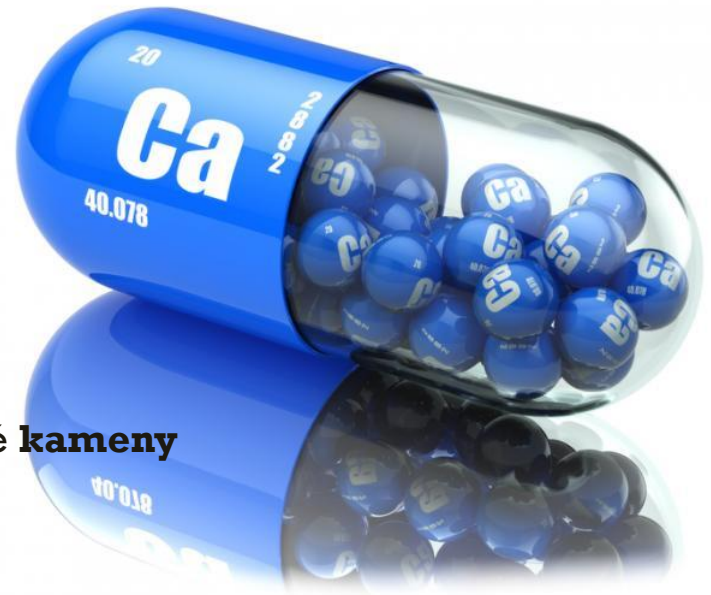
Zdroje v potravinách: játra, maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, vejce, cereální potraviny



VÁPŇÍK

Vliv na:

- Komunikace mezi buňkami
 - Kosti a zuby
 - Správná funkce svalů i srdce
 - Srážení krve
-
- **Nadmíra** vápníku může způsobit ledvinové **kameny**
 - DDD je **1 g**
 - Doplněk stravy **max. 500 mg**



Zdroje vápníku v potravinách: mléko a mléčné výrobky,
Sardinky, skořápkové ovoce, tvrdá pitná voda



ZINEK

Vliv na:

- účastní se hojení ran
 - kognitivní funkce
 - smysly (zrak a čich)
 - Kůže a sliznice
 - Imunita
-
- Vstřebávání s věkem **klesá**
 - Nedostatek **prodlužuje** hospitalizace a **zvyšuje** mortalitu

Zdroje zinku v potravinách: játra, červené maso, vejce, celozrnné potraviny, ořechy, luštěniny



VLÁKNINA

Vliv na:

- zdraví střev (prevence zácpy, divertikulózy, polypů, hemoroidů, rakoviny střeva)
- Prevence kardiovaskulárních onemocnění
- Prevence diabetu mellitu 2. typu
- DDD – 30 mg/den
- **Zdroje vlákniny v potravinách:** obiloviny a výrobky z nich, zelenina a ovoce, luštěniny, ořechy a semena, pšeničné otruby, psyllium



PROBIOTIKA

- Probiotika jsou **živé mikroorganismy**, které jsou-li podávány v adekvátním množství, přispívají **ke zlepšení** zdravotního stavu hostitele
- Rody ***Lactobacillus*** a ***Bifidobacterium***
- Přezdívka „druhý mozek“

Vliv na:

- tlumení alergií
- prevence zácpy
- imunostimulační účinky

Zdroje v potravinách: zakysané mléčné výrobky

GOOD BACTERIA



POTRAVINOVÉ DOPLŇKY V NEMOCI





MODULÁRNÍ DIETETIKA

Protifar

- Při hojení ran, těžkých infekcích, po operacích
- Bílkovina v prášku
- Neutrální chuť
- Používá se jako přídatek do jídel
- 1 odměrka = 2,2 g bílkovin
- Nevýhodou je vyšší viskozita jídla/tekutiny, do které byl Protifar přidán
- Ideální je přidávání do polévek, omáček, jogurtů, pudingu, ...



SIPPING = NUTRIDRINK

- Je **tekutá výživa** speciálně vyvinutá pro pacienty se zvýšenou potřebou energie a **nedostatečným příjmem živin**
- Může sloužit jako **částečná** nebo **úplná** náhrada stravy pro pacienty trpící podvýživou související s onemocněním
- **přesně** určeným **složením živin** (cukry, tuky, bílkoviny, minerály, stopové prvky, vitamíny), **snadná vstřebatelnost** živin při malých nárocích na trávení
- Existují také **speciální** varianty tekuté výživy určené pro pacienty s podvýživou při nádorových onemocněních, proleženinách, při zvýšené potřebě bílkovin či při jejich sníženém příjmu, ale také pro pacienty s cukrovkou, ...
- Vhodná výživa u pacientů, kteří už **nemohou jíst** normální jídlo



SIPPING = NUTRIDRING

- Různé **objemy** (200 ml – klasik; 125 ml compact)
- různé **konzistence** (mléčný nápoj, pudink, džusová forma)
- různé **chutě** (čokoláda, vanilka, cappuccino, lesní plody, karamel, ...)

Jak používat nutridrink?

- přípravek je vhodné popíjet po **malých doušcích** po celý den, ideálně **mezi jídly**
- Nejvhodnější je **vychlazený**

TIP:

- Pokud vás čeká **náročný zákrok** – je vhodné užívat nutridrink **10-14 dní 1-2x denně** před zákrokem
- Předoperační nutriční výživa snižuje riziko komplikací a urychluje zotavování (až o 10 dní)



SIPPING = NUTRIDRING



**DĚKUJI
ZA POZORNOST**

Mgr. Jan Guznar
Oddělení nutričních terapeutů
Telefon: 318 641 164
Mail: strdie@onp.cz
Mail2: jan.guznar@onp.cz



