

Nemocnice Český Těšín a.s.
Ostravská 783
Český Těšín, 737 01
www.nemocniceceskytesin.agel.cz
tel.: 558 769 248
fax.: 558 736 599



Sestavila:
Jolana Kajzarová, DiS
nutriční terapeutka



Nutriční poradna v Nemocnici Český Těšín a.s.

Ambulance nutričního terapeuta nabízí:

1. Poradenství v oblasti zdravé výživy a přiměřeného stravování.
2. Edukaci při:
 - problémech trávicího traktu
 - diabetu mellitu
 - celiakii
 - Crohnově chorobě
 - ulcerózní kolitidě
 - onemocnění žaludku, žlučníku, slinivky, jater, ledvin
 - vředových chorobách
 - vysokém cholesterolu v krvi
 - onkologickém onemocnění
 - onemocnění dnou
 - malnutrici
3. Poradenství a vyšetření při nadváze a obezitě, které zahrnuje:
 - změření tělesné hmotnosti, výpočet BMI
 - měření bioimpedanční metodou množství tělesného v %, množství viscerálního tuku v těle v %, množství kosterní svaloviny v %
 - zhodnocení výživového stavu a stravovacích zvyklostí
 - výpočet energetické a biologické potřeby
 - návrh úpravy výživového režimu a úpravu jídelního lístku
 - sestavení individuálního nutričního plánu

Výživová doporučení

1. Jezte pravidelně vyváženou pestrou stravu založenou více na potravinách rostlinného původu.
2. Buďte aktivní! Dospělí by měli nakumulovat minimálně 30 minut pohybové aktivity střední intenzity denně, děti minimálně 60 minut. Pohybová aktivita střední intenzity je například: rychlá chůze, jízda na kole, práce na zahradě apod.
3. Jezte různé druhy zeleniny a ovoce, alespoň 400 g denně, přednostně čerstvé a místního původu. Do tohoto množství se nezapočítávají brambory a džusy.
4. Jezte potraviny jako jsou obiloviny, celozrnné pečivo, brambory, těstoviny, které jsou bohaté na škrob a vlákninu.
5. Denně konzumujte mléko a mléčné výrobky.
6. Kontrolujte příjem tuků. Dávejte přednost rostlinným olejům před živočišnými tuky. Omezte spotřebu potravin s vysokým obsahem tuků.
7. Nahrazujte tučné maso a masné výrobky luštěninami, drůbežím a rybami (i tučnými rybami, které jsou dobrým zdrojem omega-3 mastných kyselin)
8. Kontrolujte příjem soli. Celkový denní příjem nemá být vyšší než 5 g, a to včetně soli skryté v potravinách. Používejte sůl obohacenou jódem
9. Omezujte spotřebu sladkostí a slazených nápojů
10. Denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin. Dávejte přednost čisté vodě a neslazeným nealkoholickým nápojům.
11. Pokud pijete alkoholické nápoje, vyvarujte se opíjení a nepřekračujte denní množství představující např. 0,5 l piva nebo 2 dcl vína nebo 5 cl 40% destilátu.
12. Podporujte plné kojení do ukončeného 6. měsíce, poté kojení s příkrmem do dvou let věku dítěte i déle.

MZČR 2012

Ceník

Poradenství a edukace při uvedených zdravotních problémech (30 - 60 minut) 200,- Kč

Poradenství a edukace v oblasti zdravé výživy a obezity

1. a 2. konzultace (45 - 60 minut) 300,- Kč

další kontroly 200,- Kč

vyhotovení individuálního

jídelního lístku na míru na 7 dní 200,- Kč , záloha 100,- Kč

na 14 dní 300,- Kč, záloha 150,- Kč

Konzultace v pracovní dny v odpoledních hodinách

v hematologické ambulanci, budova B

telefonické objednávky u registrované nutriční terapeutky

Jolany Kajzarové, DiS , tel: 724 646 338

Potravinová pyramida

Výživa je významný faktor životního stylu, který ovlivňuje zdraví. Poskytuje nejen pokrytí základních potřeb energie a jednotlivých živin nezbytných k životu, ale je spojena i s různými nemocemi. Výživa se společně s fyzickou aktivitou a genetickými dispozicemi podílí na výsledném výživovém stavu jedince.

Hlavní zásadou zdravé výživy je vyváženost. To znamená ideální poměr bílkovin, sacharidů a tuků. Jídelníček by měl být zároveň bohatý na vitamíny a minerály. Zdravý jídelníček se zaměřuje na kvalitní stravu.

Jako názornou pomůcku výživových doporučení sestavili odborníci potravinovou pyramidu. Potravinová pyramida se skládá z 6 potravinových skupin, rozdělených do 4 pater. Ke každé potravinové skupině je napsán doporučený počet porcí, které by člověk měl za den sníst.



