

# Výživová doporučení pro osoby se zažívacími obtížemi

- Strava má být vyvážená, plnohodnotná, vhodně tepelně upravená, lehece stravitelná. Důležité je jíst pomalu a každé sousto řádně rozkousat. Budeme se řídit doporučeními pro správnou výživu ve vyšším věku, ale několik odchytek se v jídelníčku objeví.
- Jídlo rozdělíme do menších porcí několikrát denně.
- Příliš studené nebo naopak příliš horké pokrmy a nápoje mohou způsobit zažívací obtíže.
- Omezíme příjem nadýmavé zeleniny a ovoce (kapusta, zelí, papriky, syrová cibule a česnek, hrušky, švestky). Nadýmavé jsou luštěniny v jakékoliv úpravě.
- Problémy při trávení mohou způsobit tučná, uzená, nakládaná, smažená a sekaná masa, nekvalitní uzeniny.
- Vyhýbáme se čerstvým kynutým těstům, hranolkům, soleným chipsům a kombinaci cukru a tuku (máslové krémy).
- Omezujeme cukry, ostré koření (pepř, pálivá paprika, chilli, dochucovací přípravky). Z koření jsou doporučovány zelené natě, kopr, estragon, křen, bobkový list, kmín, majoránka, zázvor, skořice a další neдрáždivé koření a bylinky).
- Vhodná je příprava pokrmů formou vaření, vaření v páře, dušení, pečení bez kůrky na povrchu pokrmu, pečení v alobalu, příprava v mikrovlnné troubě.
- Z tuků používáme máslo a kvalitní oleje, nejlépe přidáním až do hotových pokrmů.
- Výnecháme nápoje syčené kyslíčikem uhlíčitým (perlivé), nápoje s kofeinem, černou kávu a tvrdý alkohol. Přírodní ovocné šťávy a džusy ředíme vodou.
- Upřednostňujeme pitnou vodu, stolní a neperlivé minerální vody, bylinné čaje z máty, kmínu, heřmánku. Vypijeme nejméně 2 litry nápojů denně.



# Doporučení pro správnou výživu ve vyšším věku

**K udržení dobrého fyzického a psychického stavu i ve vyšším věku je nutná vyvážená a pestrá strava doplněná dostatkem nápojů. Důležitá je i přiměřená fyzická aktivita a dostatečným odpočinkem a kvalitním spánkem. Připravili jsme pro vás tato doporučení pro správnou výživu.**

- Jídlo má být chuťově bohaté, pestré, přiměřeně okořeněné a dobře upravené. Nepřipravujeme jedno jídlo ve velkém množství a nejíme je celý týden.
- Nezapomínáme na zeleninu a ovoce. Obsahují vlákninu a vitamíny.
- Zařazujeme do jídelníčku denně mléko, zakysané výrobky, sýry, tvaroh a jogurty. Obsahují vápník a bílkoviny. Nenakupujeme odtučněné mléčné výrobky.
- Maso se má objevit na stole nejméně 1x za den (kvalitní libová i prorostlá masa, drůbež, zvěřina, ryby). Uzeniny si můžeme dopřát 1-2x za týden. Maso obsahuje bílkoviny.
- Chléb, obiloviny, brambory, rýže, luštěniny slouží jako zdroj energie, vlákniny, vápníku, železa a vitamínu B. Tyto potraviny zařazujeme ke každému hlavnímu jídlu. Při pečení a výběru pečiva dáváme přednost žitné mouce před pšeničnou.
- Vejce jíme 3-4 týdně. Obsahují lehce stravitelné bílkoviny.
- Zákusky, sladká jídla, sladké kompoty a zmrzliny si můžeme dopřát, ale ne příliš často. Cukr je zbytečně bohatým zdrojem energie a jeho nadbytek vede k obezitě.
- Ve stáří je snížený pocit žízně, proto dbáme na pravidelný pitný režim. Pijeme nejméně 1,5 l tekutin denně. Nejvhodnější je pitná voda. Minerální vody se musejí střídát. Perlivé nápoje nejsou vhodné, mohou nadýmat a zhoršovat trávení. Vhodné jsou také ovocné a bylinné čaje, zelený čaj, čerstvé zeleninové a ovocné šťávy a málo slazené džusy. Pokud nemáme vzhledem ke zdravotnímu stavu zakázaný příjem alkoholu, můžeme vypít pro zvýšení chuti 1 pivo (0,5 l), nebo 2 dcl vína, nebo 5 cl (malá likérová odlička) tvrdého alkoholu denně.

**Doporučené denní dávky živin pro lidi starší 65 let jsou:**  
 Energie 1900 kcal/7980 kJ, bílkoviny 65 g, tuky 55 g, sacharidy 290 g, vláknina 30 g, vitamin C 100-150 g za den.



Autorky: Jaroslava Pavlíčková, RNT, MUDr. Věra Kernová. Recenze: MUDr. Božena Jurašková, Ph.D.  
 Vydali: Státní zdravotní ústav, Srobarova 48, Praha 10  
 Leták byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ ČR „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví 2006“, projekt č. 9594 s názvem „Lékárna na talíři“.