



Navodilo za delo
USMERITVE PRI PRIPRAVI HRANE IN
ORGANIZACIJA PREHRANE V
SOCIALNOVARSTVENIH USTANOVAH V
ČASU OKUŽBE S COVID-19

Številka dokumenta:	UČE ND 12
Stran od strani:	1/4
Velja od:	15. 5. 2020
Velja do:	15. 5. 2023
Izdaja:	1. izdaja

1. Uvod

Prehrana je pomemben dejavnik dobrega počutja v slehernem življenjskem obdobju. Ni naključje, da so starejši zaradi povsem normalnih procesov staranja ter različnih obolenj, ki se pogosto dodatno razvijejo v starosti, prepoznani kot posebna t. i. rizična skupina. Zaradi neustrezne prehrane se kaj hitro lahko poslabša že tako slabo zdravstveno stanje in se poveča tveganje za hitrejši razvoj sarkopenije in krhkosti.

Razpoložljivi podatki nas opozarjajo, da so kronični bolniki in starostniki bolj pogosto prehransko ogroženi, delež podhranjenosti je pri njih večji. Zaradi že izražene sarkopenije imajo slabšo zalogo mišične mase ter so funkcionalno šibkejši. Delovanje imunskega sistema je pogosto močno zmanjšano! V to skupino spadajo tudi debelejši posamezniki.

V starosti je prehranski vnos energije in potrebnih hranil zaradi različnih dejavnikov močno ogrožen; s tem pa dodatno narašča tveganje za razvoj energijsko beljakovinske podhranjenosti. Posledice podhranjenosti so znane že dolgo. Med njimi so v tem trenutku najbolj problematične: večje tveganje za razvoj različnih okužb in za nastanek razjed zaradi pritiska, slabše celjenje ran in podaljšano okrevanje pri različnih akutnih stanjih. Zato je povsem logično, da je organizacija čim bolj kakovostne, energijsko in hranilno zadostne prehrane velikega pomena tudi v času krize.

2. Splošne usmeritve pri pripravi hrane

V času epidemije lahko pričakujemo tudi okužbo med zaposlenimi v kuhinji in motnje v dobavi hrane. Zaradi tega bo treba organizaciji prehrane za stanovalce DSO nameniti posebne napore.

1. Kolikor je le mogoče, že vnaprej pripravimo t. i. »krizne jedilnike«. Jedilniki naj bodo poenostavljeni; njihova izvedba naj predvideva manjšo obremenitev osebja, ki bo morda zaradi okužb začasno močno zreducirano. **Kljub temu morajo ti obroki zagotoviti minimalni priporočen energijski in beljakovinski vnos ter zadosti tekočine in vse to v obliki, ki jo je starostnik zmožen zaužiti.**

- V domovih starejših občanov, kjer še vedno pripravljajo tekočo hrano za hranjenje po sondi ali PEG-u v domski kuhinji, bo prehod na uporabo farmacevtsko definirane tekoče hrane velika razbremenitev ne le kuharskega, ampak tudi negovalnega osebja.

V času epidemije s covid-19 smatramo, da so vsi starejši od 65 let ogroženi, zato ocenjujemo njihove energijske potrebe na 30 kcal/kg (s tem sočasno že upoštevamo nižjo stopnjo telesne dejavnosti, morebitno polimorbidnost in morebitno že očitno podhranjenost). Ob povprečni telesni masi med 65 in 75 kg znašajo celodnevne energijske potrebe od 2000 do 2300 kcal dnevno! Nebeljakovinski del energije zagotavljamo z viri sestavljenih ogljikovih hidratov (škrobnata zelenjava (krompir), testenine, riž, kaše, kruh in pekovski izdelki, deloma s kakovostnimi maščobami (viri nasičenih maščob, predvsem kokosova in palmina maščoba, naj bodo kolikor mogoče omejeni). Enostavni sladkorji naj predstavljajo le manjši del energijskega vnosa. **Če ocenimo, da z jedilnikom ne bomo pokrili energijskih potreb,**



Navodilo za delo
USMERITVE PRI PRIPRAVI HRANE IN
ORGANIZACIJA PREHRANE V
SOCIALNOVARSTVENIH USTANOVAH V
ČASU OKUŽBE S COVID-19

Številka dokumenta:	UČE ND 12
Stran od strani:	2/4
Velja od:	15. 5. 2020
Velja do:	15. 5. 2023
Izdaja:	1. izdaja

vklučimo v jedilnik tudi OPD (oralno prehransko dopolnilo). Podobno storimo, če opazimo, da starostnik dva ali tri dni zapovrstjo iz nekega razloga ne zmore zaužiti več kakor 2/3 načrtovanega obroka.

Potrebe po beljakovinah znašajo pri starejših osebah od 1,0 do 1,2 g/kg telesne mase; v primeru že obstoječih razjed zaradi pritiska tudi več. **Zato moramo v povprečju zagotoviti med 80 in 90 g beljakovin dnevno!** Beljakovine zagotavljamo z mesom, perutnino, ribami, mlečnimi izdelki, jajci in stročnicami. Beljakovine naj bodo enakomerno razporejene v vse obroke preko dneva. **Vsak izmed glavnih obrokov naj zato vsebuje med 20 do 30 g beljakovin.**

Če ocenimo, da z običajnimi beljakovinskimi živili ne bomo mogli zagotoviti potrebnih beljakovin, vključimo v jedilnik posebna, t. i. funkcionalna živila, ki jih ponuja sodobno tržišče (grški jogurt, z beljakovinami obogateni jogurt, skyr ipd.), jedi lahko bogatimo tudi z mlekom v prahu.

Poskrbeti je treba za zadostno količino napitkov. Starejši ljudje – še posebej, če imajo pridružene različne sočasne bolezni – so pogosto v velikem tveganju za nastanek dehidracije. Dnevno jim zagotavljamo najmanj dva (2) litra tekočine v obliki juh, toplih ali hladnih napitkov. Med tekočino štejemo tudi jogurt in pudinge. Starejše tudi redno opozarjamo na pomen pitja vode ali drugih napitkov.

- Za osebe, ki imajo težave s požiranjem hrane, tekočino redno zgoščamo s pomočjo enega od medicinskih zgoščevalcev tekočine. Poskrbimo tudi za ustrezno pomoč pri hranjenju/pitju.

Pomemben del prehrane starejših predstavljata tudi zelenjava in sadje. Minimalna količina znaša 300 g zelenjave in 100 do 200 g sadja, del tega naj bi bil v presni obliki. Če ni mogoče zagotoviti presnih solat in svežega sadja, predvidevamo posledično nižji vnos vitaminov. V tem primeru zagotovimo ustrezno dopolnitev s preparati.

- Priprava presnih solat za starejše ljudi, ki imajo že bolj ali manj izražene težave z grizenjem in žvečenjem, je že v normalnih pogojih velik izziv za kuharsko ekipo. Potrebno je skrbno čiščenje, rezanje in uporaba kakovostnih polivk, kar vzame kar nekaj časa. Ob pomanjkanju kadra bo mogoče treba zmanjšati število obrokov s presnimi solatami ter jih nadomestiti s solatami iz kuhane zelenjave.

3. Pomanjkanje osebja

Zaradi bolezenskih odsotnosti zmanjšano kuharsko ekipo lahko dodatno razbremenimo na več načinov:

- a) namesto doma pripravljenih jedi začasno vključimo uporabo industrijsko predpripravljenih jedi. Posledica uporabe takšnih izdelkov bo mogoče nekoliko manj kakovostna hrana, ki bo vsebovala več prehranskih aditivov in ne bo več tako »domačega« okusa, a bo ob pomanjkanju kadra kljub vsemu energijsko in hranilno preverljiva (branje deklaracije) ter predvsem varna;



Navodilo za delo

**USMERITVE PRI PRIPRAVI HRANE IN
ORGANIZACIJA PREHRANE V
SOCIALNOVARSTVENIH USTANOVAH V
ČASU OKUŽBE S COVID-19**

Številka dokumenta:	UČE ND 12
Stran od strani:	3/4
Velja od:	15. 5. 2020
Velja do:	15. 5. 2023
Izdaja:	1. izdaja

- b) zmanjšamo število jedi v posameznem obroku, vendar mora ob tem energijska in hranilna vrednost obroka ostati nespremenjena (npr.: enolončnice + pecivo, testenine z zelenjavo in mesom + solata);
- c) izbiramo predvsem jedi, katerih postopek priprave je dokaj preprost oz. terja manj časa za neposredno obdelavo.

Peciva in sladice

S hrano ne le zagotavljamo energijsko hranilne potrebe, ampak zapolnjujemo tudi nekatere psihosocialne potrebe. Zaradi preprečevanja okužb je bilo treba omejiti socialne stike, ob tem morda vsaj pecivo zagotavlja občutek ugodja. Žal povsem drži, da vzame priprava peciv/sladic veliko časa, ki ga že tako primanjkuje. Kljub temu črtanje sladice/peciv z jedilnika skrbno pretehtamo in se za ukrep odločimo, ko ni druge možnosti.

V nekaterih primerih predstavlja pecivo/sladica energijsko in včasih celo beljakovinsko dopolnitev obroka. Primer: zelenjavno-mesna enolončnica (vsaj 100 g mesa) in pecivo (šarkelj ali biskvit).

- Tudi pri pecivih in sladica razmislimo, koliko časa nam bo dejansko vzela sama priprava; izberemo tiste, kjer je neposredna priprava krajša.
- V jedilnik vključimo industrijsko predpripravljena (zamrznjena) peciva ali celo povsem industrijsko pripravljena. Žal moramo v obeh primerih upoštevati slabšo hranilno sestavo (več enostavnih sladkorjev, več maščob slabše kakovosti, manj mikrohranil in več aditivov), a občasna uporaba teh izdelkov bo vsekakor boljša kakor popolna izključitev peciv/sladic iz jedilnika.
- Dokler kadrovska situacija dopušča pripravljane mehkih sladice (krem, narastkov, pudingov), ki jih lahko uporabimo v prehrani oseb z motnjami požiranja, jih pripravljamo v domači kuhinji. Doma pripravljenim vedno lahko dodamo še nekaj mleka v prahu, albuminske skute, jajc ali sirotke; s tako obogateno sladico zagotovimo nekaj več beljakovin in energije tudi zelo ogroženi skupini oseb z motnjami požiranja. Ko zaradi kadrovske stiske to ne bo več mogoče, bomo uporabili industrijsko pripravljene kreme, pudinge, ki pa so praviloma manj ugodne hranilne sestave (veliko energije, manj beljakovin) ali pa bomo na jedilnik dali oralna prehranska dopolnila, ki jih bomo zgostili z medicinskimi zgoščevalci tekočin. Mogoče pa bomo celo uporabili OPD-je v obliki pudingov ali krem.

4. Zaključek

Zaradi kadrovske stiske ob okužbi s covid-19 bo verjetno potrebna marsikakšna poenostavitev jedilnikov za stanovalce DSO. Dopustne spremembe bodo tako v sami sestavi jedilnika (pogostejša priprava tehnično manj zahtevnih jedi, zmanjšanje števila jedi v enem obroku, uporaba industrijsko predpripravljenih ali povsem pripravljenih izdelkov ...), opustitev domače priprave tekoče hrane za



Navodilo za delo
USMERITVE PRI PRIPRAVI HRANE IN
ORGANIZACIJA PREHRANE V
SOCIALNOVARSTVENIH USTANOVAH V
ČASU OKUŽBE S COVID-19

Številka dokumenta:	UČE ND 12
Stran od strani:	4/4
Velja od:	15. 5. 2020
Velja do:	15. 5. 2023
Izdaja:	1. izdaja

hranjenje po sondi/PEG-u, kjer to še izvajajo, in striktna uporaba farmacevtsko definiranih pripravkov. V vsakem primeru pa je treba poskrbeti za energijsko hranilne potrebe stanovalcev v DSO.

Dokument pripravili: Jože LAVRINEC, Monika AŽMAN, Anita PRELEC, Draga ŠTROMAJER