

VÝŽIVA PŘI PWS



Tereza Vrábelová

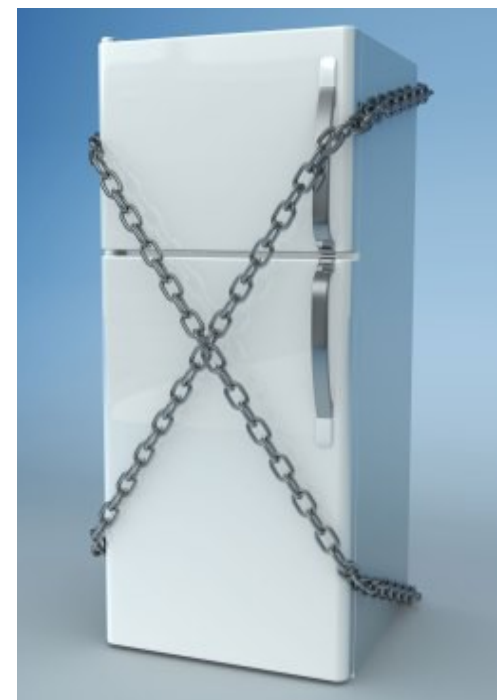
NT Pediatrické kliniky FNM



tereza.vrabelova@fnmotol.cz



224431928



TÉMATA

- Energetická bilance
- Princip diety
- Porce
- Mýty ve výživě
- Novější potraviny na trhu
- Význam a zdroje vápníku a vitamínu D
- Význam a zdroje vlákniny

ENERGETICKÁ BILANCE



- nízkokalorická strava
- porce, frekvence, pestrost
- vápník, vit. D (osteoporóza)
- vláknina (zasycení, zácpa)
- odlišný prah pro bolestivost a sklon ke zvracení
- pohyb (budování svalstva, zlepšení pohybové aktivity, odpoutání od jídla)
- nízký klidový metabolismus v důsledku malého zastoupení netukové hmoty

PRINCIP DIETY

- celoživotní
- zapojení celé rodiny
- informace pro okolí
- aktivní přístup školy



Dieta:

- energetická potřeba většinou 60 % běžného doporučení
- preference bílkovin (20-25 %, dále tuky 25-30 %, sacharidy 45-50 %)
- pro redukci hmotnosti = počet cm * 7 kcal
- pro stabilizaci normální hmotnosti = počet cm * 8 až 11 kcal

PORCE A JEJICH VELIKOST

- přílohy, luštěniny, ovoce, zelenina, vejce, mléko, tvaroh a zakysané mléčné výrobky jako PĚST
- pečivo, tvarohové pomazánky a plátkový nebo strouhaný sýr jako DLAŇ S PRSTY
- maso jako DLAŇ BEZ PRSTŮ
- volný tuk, oleje, sladidla, cukr a sůl se mají používat umírněně jako PALEC

	kcal/den							
	630	720	790	850	950	1050	1150	1250
potravinové komodity	počet porcí na den							
obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	5
zelenina	2	3	3	3	3	3	4	5
Ovoce	1,5	2	2	2	2,5	3	3	3
ryby, drůbež, luštěniny, vejce, netučné maso	2	2	2,5	3	3,5	4	4	5
mléko, mléčné výrobky	1,5	1,5	1,75	1,75	2	2	2	2
tuky, oleje, sladidla, sůl	1	1	1	1	1	1,5	2	2

JAK JE TO S TUKY



- nezbytné:

v tukách rozpustné vitamíny
omega-3 (a omega-6)



- skryté a viditelné

- záleží na množství, druhu a obsahu tuků



JAK JE TO S CHOLESTEROLEM

- význam
 - složka buněčných membrán
 - tvorba hormonů a vit. D
- převažuje tvorba cholesterolu v těle, pouze část pochází z potravy
- tuky, které zvyšují hladinu LDL či HDL
- důležitost pohybu a omega-3
- fytosteroly (rostlinná strava včetně olejů) a fytostanoly (přidávají se)



POHYB, POCENÍ, ZAHŘÁTÍ



- 60 minut denně a 3x týdně posílení svalů
- pocení není známkou vyššího spalování tuku, ale ochlazování povrchu těla při zahřátí
- nejlépe tělo spaluje při optimální tepové frekvenci (60-65 % našeho maxima), u které jsme schopni mluvit v jednoduchých větách
- ani zahřívací efekt potravin (ostrá jídla, koření apod.) takto nefunguje

LIGHT A DIA VÝROBKY

- light potraviny mají snížený obsah tuku nebo cukru, jiných látek (např. zahušťovadel, sladidel) je v nich naopak více
- pitím limonád bez cukru se snižuje příjem energie v krátkém horizontu, dlouhodobě nemusí vždy platit
→ potřeba se odnaučit sladké chuti
- dia výrobky mohou být stejně kalorické, nebo dokonce i kaloričtější než běžné výrobky
- cukr v nich je do určité míry nahrazen tuky nebo (energetickými) sladidly
- ČÍST ETIKETY

BIOPOTRAVINY

Biopotraviny jsou potraviny vyrobené ze surovin pocházejících z ekologického zemědělství. Účelem je vyrobit co nejpřirozenější potraviny, pouze je-li to nezbytně nutné, využívají se povolené přídatné látky.

Nejvhodnější při redukci?

Nejzdravější?

Nemůžeme je však zařazovat bez rozmyslu, protože i tyto potraviny mohou obsahovat velké množství tuků, cukrů nebo soli.

Pokud chceme vytvořit zdravý jídelníček, musíme jej tvořit podle zásad správné výživy bez ohledu na to, zda potraviny jsou bio či nikoli.



SNÍDANĚ

Snídaně = Break + fast = ukončení hladovění

- odkládání snídaně je kontraproduktivní
- spojeno s nevhodným stravovacím chováním
- sklon k obezitě
- alespoň doplnit tekutiny, které ztrácíme v noci odpařováním z kůže, dýcháním nebo pocením

SNÍDAŇOVÉ CEREÁLIE

Jaké?

- sledovat obsah cukru, nevhodných rostlinných tuků a sodíku
- vhodné: sypané müsli, vločky, otruby, obilné klíčky ...
- cereální kaše z pytlíku x domácí cereální kaše



SNÍDAŇOVÉ CEREÁLIE

Nesquik: pšen. celozrnná mouka, kuk. krupice, rýž. mouka, **cukr**, kakaový prášek, dextróza, **rostlinný olej**, sůl, aroma, vitamíny a minerální látky a fosforečnany sodné (E339)

Křupavé: ovesné vločky (51 %), **cukr**, **řepk. olej**, extrudát (kukuřice, pšenice), pšen. mouka, pšen. škrob, **suš. maliny** (1 %), **suš. borůvky** (0,6 % - borůvky, **cukr**, **slunečn. olej**), **suš. brusinky** (0,6 % - brusinky, **cukr**, rýž. mouka, **slunečn. olej**), aroma, E304 askorbylpalmitát, E306 přírodní extrakt s vysokým obsahem tokoferolů, emulgátor E322 slunečnicový lecitin a **sůl**

Sypané: **35 % suš. ovoce** (rozinky, datle, banán, meruňky), celozrnné cereálie (30 % ov. vloček, pšen. vločky) a kuk. lupínky

Srovnání na 55 g – Nesquik x Křupavé müsli s malinami x Sypané müsli s ovocem

Energie:	215,5 kcal	239,4 kcal	187,6 kcal
Bílkoviny:	4,7 g	5 g	4,7 g
Tuky:	2,5 g	7,7 g	1,7 g
Sacharidy:	41,1 g	35,4 g	35,8 g
Vláknina:	3,6 g	4,2 g	5 g
Sůl:	0,3 g	0,06 g	0,07 g

„CEREÁLNÍ KAŠE“

Semix ovesná – 80 %: ovesné vločky 71 %, **rostlinná vláknina**, přírodní aroma, mořská sůl

Proteinová jahodová: ovesné vločky, sušené mléko odstředěné, **syrovátkový proteinový koncentrát 15 %**, **xylitol**, lyofilizované jahody 2 %, olivový olej, aroma

Emco kaše: ovesné vločky – 63,7%, **cukr**, **rostlinný tuk**, mléko odtučněné sušené, **bramborový škrob**, **glukózový sirup**, jahody – 0,7%, jedlá sůl, aroma, mléčné bílkoviny

Domáci: 40 g vloček, hrnek mléka, 1 lžička medu, skořice, 1 mandarinka, ½ hrušky

Srovnání na 65 g – Semix -80 % x Proteinová kaše x Emco kaše x domácí s čerstvým o.

Energie:	229,9 kcal	245,5 kcal	243,6 kcal	327,5 kcal
Bílkoviny:	5,1 g	17,6 g	6,5 g	12,7 g
Tuky:	1,9 g	4,2 g	3,6 g	6 g
Sacharidy:	41 g	31,9 g	42,9 g	55 g
Vláknina:	13,7 g	4,4 g	4,6 g	5,6 g
Sůl:	0,2 g	0,3 g	0,4 g	?

PŘÍLOHY

- knedlíky, brambory, rýže, těstoviny, pseudoobiloviny ...
- vhodné sacharidy, pozvolný zdroj energie
- možný zdroj vlákniny (rýže natural, celozrnné těstoviny, brambory ve slupce, celozrnná mouka, vločky, mouka z luštěnin)
- „*Tuky hoří v plameni cukru.*“
- význam při tvorbě svalů, energie pro mozek, sítnici oka, ledviny, č. krvinky

Je lepší si hlídat:

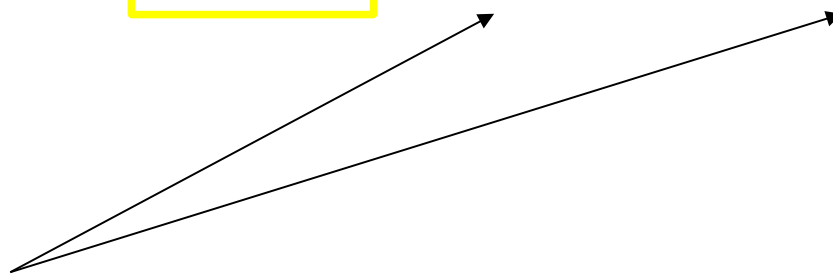
- množství přílohy
- jak je příloha připravená (smažená, zalitá ve smetaně, maštěná máslem ...)
- co k příloze máme naservírované (omáčka, tučné maso)

PŘÍLOHY

Srovnání na 100 g: těstoviny, **rýže**, **brambory**, bramborové knedlíky, houskové knedlíky

Energie:	133,1 kcal	129,8 kcal	66,9 kcal	230,6 kcal	212,6 kcal
Bílkoviny:	3,5 g	2,7 g	1,3 g	5,7 g	7 g
Tuky:	2,5 g	0,3 g	0,01 g	1,7 g	1,7 g
Sacharidy:	23,7 g	28 g	15,6 g	48,1 g	42,5 g

Kolik které přílohy sníme?



PEČIVO

- význam shodný jako u příloh
- možný zdroj soli, zvláště sypané solí a v kombinaci se sýry nebo uzeninami
- **Rýžové chlebíčky? Extrudované potraviny?**
 - obsahují málo vody, **energie je koncentrovaná**
 - naoko zasytí, biologicky chudé
- **Listové těsto?**

Srovnání na 42 g: bílý rohlík, vícezrnná kaiserka, máslový croissant, rýžový chlebíček

Energie:	126,7 kcal	108,4 kcal	164,5 kcal	162,5 kcal
Bílkoviny:	4,1 g	3,4 g	3,4 g	3,4 g
Tuky:	1,5 g	1,5 g	6,3 g	1,2 g
Sacharidy:	24,1 g	20,2 g	19,7 g	33,4 g
Vláknina:	1,9 g	1,9 g	1,1 g	1,3 g
Sůl:	?	?	0,8 g	0,1 g

MASO

- záleží na kulinární úpravě (včetně použití tuku) a kvalitě
- vepřový plátek nebo hovězí steak může být zdravější než kuřecí maso s kůží
- libové červené maso obsahuje také více zinku, železa a vitamínu B₁₂

Srovnání na 100 g: kuřecí prso, **kuřecí stehno**, panenka, hovězí zadní libové

Energie:	110,2 kcal	189,1 kcal	136 kcal	147,1 kcal
Bílkoviny:	↑ 23,1 g	↓ 17,2 g	↑ 20,5 g	↑ 20,8 g
Tuky:	1,2 g	↓ 13 g	5,4 g	6,5 g
Sacharidy:	0 g	0 g	0 g	0 g

OVOCE

- ovoce x zelenina
- zdroj: voda, vitaminy, minerální látky, stopové prvky, bioaktivní látky, antioxidanty
- přítomnost jednoduchých cukrů, fruktózy a poměrně vysoký glykemický index,
- **smoothies, freshe, 100% džusy – nezasytí jako ovoce, konzumujeme ve velkém**
- sušené ovoce (často proslazené, v čokoládové a jogurtové polevě)

Srovnání na 100 ml: pomeranč, fresh, 100% džus, Fanta

Energie:	49,7 kcal	39,4 kcal	44,7 kcal	37,1 kcal
Bílkoviny:	0,9 g	0,5 g	0,6 g	0 g
Tuky:	0,2 g	0 g	0,1 g	0 g
Sacharidy:	11 g	9,1 g	10,2 g	9 g
Vláknina:	3,1 g	0,2 g	0,1 g	0 g

Potraviny z vaječných bílků

- vysoký obsah kvalitní živočišné B
- minimum tuků, cukrů, cholesterolu
- s nízkou energií
- různá kulinární úprava
- vhodné pro diabetiky, celiaky, sportovce, různé věkové kategorie



Dále od Šmakouna:

- Klobásy
- Párky
- Karbanátky

Srovnání na 100 g – vařené těstoviny x Štíhlé nudle

Energie:	133 kcal	67,4 kcal
Bílkoviny:	3,5 g	14 g
Tuky:	2,5 g	0 g
Sacharidy:	23,7 g	2,6 g
Vláknina:	?	2,5 g

Nudle kelp, těstoviny a rýže z konjaku (shirataki)

- voda, kelp, alginát sodný (přírodní stabilizátor z hnědých řas)
- 96% vody, 3,8% konjaková moučka

Srovnání na 100 g – vařené těstoviny x kelp x konjak

Energie:	133,1 g	12 kcal	12 kcal
Bílkoviny:	3,5 g	0 g	0,3 g
Tuky:	2,5 g	0 g	0,1 g
Sacharidy:	23,7 g	1 g	1,6 g
Vláknina:	?	1 g	2,6 g



Kakaoříškový krém

Složení krému:

šmakoun 70% (**vaječný bílek**, voda, přírodní aroma, **řepkový olej** 1%, sukralóza), kakaoříšková pasta 28% (**cukr**, **neztužený bambucký tuk**, kakaoříškový prášek se sníženým tukem 11%, **sušená syrovátka**), lískooříšková pasta 2% (emulgátor sójový lecitin, aroma), konzervanty E202,211, kyselina citronová



Srovnání na 10 g – Nutella x Kakaoříškový krém

Energie:	54,3 kcal	21,4 kcal
Bílkoviny:	0,6 g	0,9 g
Tuky:	3,2 g	1,7 g
Sacharidy:	5,7 g	2,6 g

Složení Nutelly:

cukr, rostlinný olej, jádra lískových ořechů (13 %), odtučněný kakaový prášek (7,4 %), **sušené odtučněné mléko** (5 %), **sušená syrovátka**, lecitiny (E322) a aroma

Bílé jogurty

- záleží na velikosti balení, které může svádět ke konzumaci většího množství, než potřebujeme
- Řecký 0 %: mléko, bifidobakterie
- Skyr: odtučněné mléko, mlékářenské kultury
- Silueta light natur: ?

Srovnání na 100 g – Řecký 0% x Skyr x Silueta light natur

Energie:	57,6 kcal	61,2 kcal	42,3 kcal
Bílkoviny:	10 g	12 g	5,7 g
Tuky:	0,3 g	0,1 g	0,1 g
Sacharidy:	3,5 g	3 g	4,5 g



Ochucené jogurty



Složení Řecký: mléko, Bifidobacterium, ochucovací složka 16% (cukr, 40 % jahody, koncentrát z černé mrkve, citrónový koncentrát, přírodní aroma)

Složení Skyr: mléko odtučněné, ochucovací složka 20% (cukr, 30 % brusinky, voda, koncentrát z černé mrkve, přírodní aroma)

Tesco Value jahoda se sníženým obsahem tuku: mléko, cukr, sušené odstředěné mléko, ochucující složka 4,5 % (sacharóza, glukózofruktózový sirup, voda, jahoda 15%, zahušťovadla: modifikovaný kukuřičný škrob, karubin, jahodový koncentrát (nativ. ovocný podíl 15 %), koncentrát z černé mrkve, karamelový sirup, aroma, regulátory kyselosti: kys. citrónová, citronan sodný), jogurtová kultura (obsahuje laktózu)

Srovnání na 100 g – Řecký 0% x Skyr x Tesco Value se sníženým tukem

Energie:	84,1 kcal	92,6 kcal	88 kcal
Bílkoviny:	8,4 g	9,2 g	3,9 g
Tuky:	0,3 g	0,1 g	1,5 g
Sacharidy:	12 g	12,9 g	14,7 g



Význam a zdroje vápníku a vitamínu D

mléko a mléčné výrobky

- laktóza, aminokyseliny, vit. D
- čím méně tuku, tím více bílkovin a vápníku
- tavící soli

brokolice, kapusta, tuřín, pekingské a
čínské zelí, kedluben, řeřicha, petržel,
některé mořské řasy

- fytáty, oxaláty

ořechy (mandle)

semena (mák, sezam, chia)

luštěniny (fazole)

obohacené rostlinné nápoje

(olej z tresčích jater)

ryby (losos, pstruh duhový, mečoun,
jeseter, makrela, tuňák, sled', sardinky,
tilapie)

obohacený sójový nápoj

vejce

hovězí játra

máslo, mléko polot., Lučina, Eidam 30 %

Využitelnost vápníku

≥ 50 % absorbováno

květák, řeřicha, čínské zelí,
hlávkové zelí, růžičková kapusta,
tuřín, kedluben, kapusta, bok choy,
brokolice

≈ 30 % absorbováno

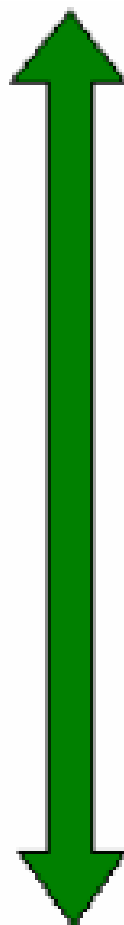
mléko, obohacené sojové mléko,
tofu vyrobené pomocí kalciové
soli, obohacené džusy

≈ 20 % absorbováno

mandle, sezamová semínka,
fazole

≤ 5 % absorbováno

špenát, rebarbora



Význam a zdroje vlákniny

celozrnné pečivo (7 g)

knäckebröt (15 g)

celozrnná mouka (12 g)

otruby (15 g)

obilné vločky, sypané müsli (10 g)

müsli tyčinky (6 g)

celozrnný kuskus, těstoviny v suchém stavu (7 g)

rýže natural v suchém stavu (5 g)

luštěniny v suchém stavu průměr (15 g)

ořechy průměr (10 g)

ovoce průměr (3 g)

zelenina průměr (2 g)

Tipy k zahnání hladu a chutí

- Sklenice vody před jídlem
- Zeleninový salát před jídlem
- Čaje – ovocné, černé aromatizované, zelené
- Zvýkačka, bonbon
- Zaměstnání činností (a nejlépe venku)
- Co dalšího?

