



Hodnocení nutriční spotřeby

Hodnocení nutriční spotřeby na základě záznamu o spotřebě potravin Nutriční spotřeba včetně spotřeby alkoholu je hodnocena na základě **záznamu o spotřebě potravin za minimálně 3 dny v týdnu (z toho 1 víkendový)**.

Údaje ze záznamu o spotřebě potravin se dále zpracují s použitím **počítačového programu**. Důležitou podmínkou je možnost určení **individuální výživové dávky**, která je pro individuální poradenství nezbytná. Pro přesnější intervenci je výhodné upravovat doporučené dávky i podle dalších kritérií, jako jsou BMI, fyzická zdatnost, nemoci, režim práce a odpočinku a jiné.

Výhodné je i zjištění **stravovacích zvyklostí** formou dotazníku.

Hodnocení nutriční spotřeby je podrobně popsáno v části Poradenství - výživa.

Hodnocení nutriční spotřeby

Hodnocení nutriční spotřeby se provádí v individuálním poradenství nejčastěji formou analýzy záznamu spotřebovaných potravin. Nejběžnější a pro základní orientaci dostačující je záznam spotřeby za tři dny v týdnu. *Jedním ze sledovaných dnů je víkendový den. Volíme jedno ze schémat: pondělí, středa, sobota nebo úterý, čtvrtek, neděle.* Pro individuální poradenství u osob se zvýšeným rizikem kardiovaskulárních onemocnění je **vhodnější sedmidenní spotřební záznam**.

Důležitý je přesný návod pro klienta, nejlépe písemnou formou, jak spotřební záznam vyplňovat.

Vzhledem k tomu, že klient může ať už vědomě či nevědomě zkreslovat záznamy, je nezbytné projít s ním vždy záznam při individuálním pohovoru, při němž se může upřesnit kvantita i kvalita vykazovaných porcí stravy.

Při upřesňování kvantity se kromě údajů o hmotnosti výrobků mohou používat buď fotografie modelových porcí, nebo plastické modely, které trojrozměrností navozují přesnější představu. Vhodné je i využití modelů odměrek, pro upřesnění kvality spotřebovaných potravin pak příklady etiket a obalů balených potravin (přípravených dle lokálních poměrů).

Nedílnou součástí spotřebního záznamu je i spotřeba nápojů - alkoholických i nealkoholických.

Kromě množství a přesného typu potraviny je důležitá také kuchyňská úprava, kterou u klienta zjišťujeme pomocí dotazníku stravovacích zvyklostí.

Analýza spotřebního záznamu se provádí počítačovými programy. Programy vycházejí z databáze výživových hodnot potravin, která samozřejmě není dokonalá ani co do rozsahu sortimentu, který se během posledních let značně rozšířil, ani co do analytické přesnosti. Přes tyto výhrady znamená však relativně nejpřesnější a nejsnáze získatelný **obraz o stravovacích zvyklostech klienta a je východiskem pro intervenci**.

Individuální doporučená dávka energie

Základem nutričního poradenství je doporučení energetického příjmu. Protože poradny navštěvují velmi často klienti s nadváhou, u nichž je průměrná doporučená dávka většinou příliš vysoká, je výhodné stanovit doporučenou dávku energetického příjmu individuálně. Vychází se přitom z tělesné hmotnosti a z pohybových zvyklostí klienta.

Podle tabulky se vypočte klidový energetický výdej. Tabulka byla publikována v Recommended Dietary Allowances, NRC, Washington DC., 1989. Kalkuluje se skutečnou hmotností klienta. U obézních klientů je výhodnější dosadit místo hmotnosti skutečné hmotnost optimální pro danou výšku a věk. Dosažením skutečné hmotnosti totiž docházíme u obézních k neúměrně vysokým hodnotám klidového energetického



výdeje.

Potom se zjistí tzv. faktor tělesné aktivity. Jeho výpočet vychází ze zjištění pohybové aktivity ve sledovaných dnech. Čím vyšší počet dnů se sleduje, tím je výpočet bližší průměrné skutečnosti.

Tělesná aktivita se zaznamenává podle následujícího třídění a koeficientů:

- klid, spánek - 1,0
- velmi lehká práce - 1,5
- lehká práce - 2,5
- středně těžká práce - 5,0
- těžká práce - 7,0

Denním záznamem se zjistí, kolik hodin denně klient věnuje jednotlivým aktivitám. Koeficient příslušné aktivity se násobí počtem hodin. Z takto získaných výsledků se vypočte vážený průměr pro sledovaný den. Tento průměr je **tzv. faktor aktivity**.

Tento faktor aktivity násobíme již předem zjištěným klidovým energetickým výdejem. Výsledkem je individuální denní doporučená energetická spotřeba v kcal.

Tato doporučená dávka je samozřejmě vodítkem pro OPP, který svá celková a konečná nutriční doporučení upřesňuje a specifikuje podle zdravotního stavu klienta, jeho behaviorálních zvyklostí a sociálního profilu. Kromě toho je nutno mít na zřeteli, že součástí doporučení je i dávkování tělesné aktivity. Pak lze předpokládat, že se faktor tělesné aktivity po odchodu z poradny zvýší.

[Návody, vzory. formuláře](#)