



Ustanoviteljica
Mestna občina
Ljubljana



ZDL Zdravstveni dom Ljubljana
Community Health Centre Ljubljana



Prehransko svetovanje po pregledu jedilnika

Valerija Palkovič, dipl.m.s.

LGBT
PRIJAZNO



Določanje prehranskega statusa bolnika/ varovanca

- Bazalni metabolizem (BMR)? – meritev telesne sestave (Bodystat quadscan 4000)
 - pusta telesna masa - LBL (mišična masa, telesne celice brez maščevja, kostno tkivo in voda)
- Celodnevne energetske potrebe (CEP) – stopnja telesne aktivnosti, vročinska stanja, bolezni, rane...

Vprašalniki o prehranskem statusu posameznika

- Vprašalnik o pogostosti uživanja živil
- Vprašalnik o življenjskem slogu
- Dnevnik prehrane

Makrohranila

- Glavni vir energije za človeško telo
- Ogljikovi hidrati
- Beljakovine
- Maščobe
- Vlaknine
- Voda

Razmerje med makrohranili

- Uravnotežena prehrana zdravega posameznika
- Živalske in rastlinske beljakovine v deležu med 10 in 15% dnevnih energijskih potreb
(starostnik: 1,2-1,5gr/kg telesne mase/dan)
- Maščob v deležu med 20 in do največ 35% dnevnih energijskih potreb
- Ogljikovih hidratov v deležu med 50 in 55% dnevnih energijskih potreb

Razmerje med makrohranili

- Energijska gostota hrane
od 1 do 1,5 kcal/g (4,2 do 6,3 kJ/g)
obrok več kot 2,5 kcal/g je dejavnik tveganja
za nastanek prekomerne telesne mase

Štetje beljakovin

- PRO-AGE priporočila
- 1,0-1,2 g/kg telesne mase/dan (starostnik in onkološki pacienti ter rekonvalescenti po OP tudi do 1,5g/kg telesne mase/dan (70 kg f- 60-80g/dan, to je **3 jajca+200g mesa**)(90 kg m-100-120g/dan, to je **3 jajca+200g mesa+30g lešnikov+skleda ovsenih kosmičev**)
- NUJNO 25-35 po obroke (za rizično populacijo in športnike 60g/obroku)
- Pri intenzivni telovadbi 1,5 g/kg telesne mase/dan

BELJAKOVINE V PREHRANI

| Vsebnost beljakovin v gramih na 100 g živila | | | | | |
|--|-------|------------------------|-----|-------------------------|-----|
| MESO in JAJCA | | STROČNICE | | ŽITA | |
| piščanec | 30-31 | leča kuhana | 9 | ovseni kosmiči | 17 |
| puran | 23-28 | sojina zrna | 17 | pšenični otrobi | 23 |
| teletina | 26 | rdeči fižol | 8 | ajdova kaša | 3,5 |
| govedina | 25-30 | rjavi fižol | 7 | kvinoja | 4,5 |
| svinjina | 22-30 | stročji fižol | 7 | kuskus | 3,5 |
| tuna | 20-30 | grah | 5,5 | rjavi riž | 2,5 |
| losos | 26 | čičerika | 9 | ovsena kaša | 2,5 |
| jajca | 12,5 | tofu | 17 | pira | 5,5 |
| OREŠČKI in SEMENA | | ZELENJAVA | | kamut | 5,7 |
| mandlji | 21 | alga spirulina | 58 | amarant | 3,5 |
| pistacije | 21 | alga chlorella | 58 | divji riž | 4 |
| indijski oreščki | 15 | brokoli | 3 | prosenka kaša | 3,5 |
| lešniki | 15 | špinača | 3 | rženi kosmiči | 10 |
| orehi | 15 | blitva | 3 | ječmen | 2,3 |
| orehi pecan | 10 | peteršilj | 3 | MLEKO in MLEČNI IZDELKI | |
| makadamija | 8 | šampinjoni | 3 | mleko | 3,4 |
| arašidi | 24 | cvetača | 2 | grški jogurt | 10 |
| bučna semena | 30 | avokado | 2 | nemasten sir cottage | 12 |
| lanena semena | 18 | ohrovt (kodrolistnati) | 2 | sir parmezan | 35 |
| konopljina semena | 25 | zelje | 1,5 | kozji sir | 30 |
| sončnična semena | 21 | kitajsko zelje | 1,5 | feta sir | 14 |
| sezamova semena | 17 | | | | |
| chia semena | 23 | | | | |

Mikrohranila

Vitamini

- V maščobah topni vitamini (A,D,E in K)
- Vodotopni vitamini (B-kompleks in C)

Minerali

- Natrij in klor
- Kalij in kalcij
- Fosfor in magnezij
- Železo in cink
- Jod in selen
- Baker in mangan
- Fluor in krom
- molibden

C-vitamin

- Kivi ali limona?
- Črni ribez ali limona?
- Peteršilj ali brstični ohrovt?
- 177 mg v 100 g živila
- 166 mg v 100 g živila
- 114 mg v 100 g živila
- 71mg v 100 g živila
- 53mg v 100 g živila

Biotin in B-12

- Biotin se nahaja v jajčnem rumenjaku, oreščkih, v ovsenih kosmičih, špinači, leči – vnos s hrano niha v širokih mejah od 30ug do 150ug/dan
- B12 je pomemben za delovanje živčnega sistema in sodeluje v tvorbi rdečih krvnih celic. Dnevne doze 2,5ug – to je pr. 2 večja mesna polpeta v paradižnikovi umaki (130gr mešanega mletega mesa)
- Vegetarijanci in vegani?

A in D vitamin

- Za sintezo 1mg retinola telo potrebuje približno 6mg beta-karotena (800ug/dan)
- Potrebna za rast, za imunski sistem, vid, za kožo in sluznice, delovanje žleza
- Dnevna doza se doseže z 100 gr špinače ali eno srednje velikim paradižnikom
- D vitamin ima vlogo v razvoju kosti in zob, pri resorbpciji Ca in za imunski sistem(do 100ug/dan)

E in K vitamin

- E vitamin preprečuje kopičenje radikalov in peroksidacije lipidov, pomanjkanje kaže na poškodbe funkcije membran in živčnega sistema (200-800 mg/dan). Pšenični kalčki, lešniki in olja iz kalčkor so dober vir
- K vitamin ima funkcijo aktivacije beljakovin ki so potrebne za strjevanje krvi, preprečevanje kalcificiranja arterij in pomaga pri delitvi celic (75ug/dan). Dober vir je špinača, zelje, brokoli in telečja jetra.

Minerali

- Na, sodeluje pri transportu hranil, pomanjkanja ni (sol) (2g/dan)
- K vzdržuje normalno polarnost celic, prenos živčnih signalov, normalno delovanje srca in sodeluje pri krčenju mišic (2gr/dan).
- Dober vir je banana, avokado, špinača, ovseni kosmiči, piščančje prsi, tuna v konzervi
- Ca je glavni mineral v kosteh in zobeh, ima vlogo pri stabilizaciji celičnih membran, regulaciji celične rasti in posredovanju signalov med celicami (1000-1200mg/dan). V 100gr parmezana je 1200mg Ca (mleko in jogurt pa 120 mg)

Minerali

- Fosfor v hrani izkoriščamo kot fosfat. Fosfor je tudi v kosteh, sodeluje tudi pri presnovi in shranjevanju energije. Ponavadi ga zaužijemo preveč.
- Mg sodeluje v reakcijah za sproščanje energije, sodeluje pri delovanju mišic in živčevja-prenos dražljajevna živčnih sinapsah in pri krčenju mišic(300mg/dan). Dnevno dozo dosežemo ko pojemo v enem dnevu 1 banano+6 orehov+2 kosa polnozrnatega kruha+1 manjši kos govedine.

Minerali

- Železo je pomemben kofaktor pri prenosu kisika po krvi ker veže kisik na hemoglobin, sodeluje pri celičnem dihanju in presnovi aminokislin, maščob, alkohola, vitamina A in sulfitov.
- Absorpcijo železa pospešuje C vit in zmanjšujejo fitati in polifenoli. Absorpcijo najbolj zavira ČRNI ČAJ, METIN ČAJ, KAMILIČNI ČAJ in KAKAV.


Odprta platforma za klinično prehrano

OPKP Odprta platforma za klinično prehrano

SL EN [Prijava / Registracija](#)

[PREDSTAVITEV](#) [POMOČ](#)


Leksikon jedi



[Prijava](#)

[Več o leksikonu](#)

Moj dnevnik




Začnite voditi dnevnik ter spremljajte kaj pojedete

[Prijava](#)

[Več o mojem prehranskem dnevniku](#)

Načrtovanje prehrane



Izberite načrt prehrane, ter jo izboljšajte

[Prijava](#)

[Več o načrtovanju prehrane](#)

BELEŽITE - ANALIZIRAJTE - NAČRTUJTE

[Prijava](#) [registracija](#)

[Zelim izvedeti več](#)

DOVOLIM UPORABO

[NE, ne dovolim uporabe piškotkov](#)

Cenjeni/a obiskovalec/ka!

To spletno mesto za zagotavljanje brezplačne uporabniške izkušnje ter za merjenje anonimnih podatkov o obiskanosti uporablja piškotke. Hvaležni vam bomo, če nam to dovolite s klikom na gumb. Če ne želite, da piškotki sledijo vašemu obisku, lahko nastavite svoja brskalnikova nastavitvena mesta, da ne dovolijo uporabe piškotkov. Če ne želite, da piškotki sledijo vašemu obisku, lahko nastavite svoja brskalnikova nastavitvena mesta, da ne dovolijo uporabe piškotkov. Če ne želite, da piškotki sledijo vašemu obisku, lahko nastavite svoja brskalnikova nastavitvena mesta, da ne dovolijo uporabe piškotkov.

življenjskemu slogu primerno prehrano in telesno aktivnost.



Ustanoviteljica
Mestna občina
Ljubljana



ZDL Zdravstveni dom Ljubljana
Community Health Centre Ljubljana



Hvala!

LGBT
PRIJAZNO

