



Projekt: Nemocniční strava – zlepšení stravy v nemocnicích



Globopol

projekt probíhající v rámci Think tanku Globopol
zaměřeného na světové myšlenky o výživě pro
zdravé Česko

webové stránky Think tanku: <https://www.globopol.cz/>

K VEŘEJNÉ ZAKÁZCE

Širší společenské zájmy:

- **Ekologicky šetrná řešení**
– podpora nákupů kvalitních potravin do nemocnic ideálně lokálních a sezónních produktů, produktů z ekologických zemědělství apod. příprava zdravé a pestré patientské stravy, propagace zdravého jídla

Globopol je 1. český tzv. „Think tank“, který propojuje lékaře, odborníky na zdravotní prevenci a nezávislé výživové experty. Společným cílem je propagovat zdravou životosprávu pomocí srozumitelných doporučení pro zdravotníky, pedagogy, úředníky, politiky, manažery či podnikatele, ale též rodiče a širší veřejnost. Pomáhá rovněž státní správě a ministerstvům formulovat lepší zásady péče o veřejné zdraví. Doporučení vydaná v rámci Globopolu se zakládají výhradně na soudobých poznatcích světové vědy a jsou zcela nezávislá na komerčních nebo politických zájmech. Jsou podávány zcela objektivní informace a pomocná ruka všem, kteří hledají záchytný bod v záplavě tvrzení o tom, co je zdravé a co lidem prospívá. Globopol, zaměřený na otázky výživy a zdravotní prevence, propojuje lékaře, odborníky na zdravotní prevenci a nezávislé výživové experty.

Projekt „Nemocniční strava – zlepšení stravy v nemocnicích“ byl zahájen v roce 2018 pod záštitou tehdejšího ministra zdravotnictví Adama Vojtěcha. Garantem projektu je Sekce nutričních terapeutů České asociace sester a vedoucím projektu je ředitel FN Olomouc prof. Roman Havlík. Cílem tohoto projektu je z hlediska stravování v nemocnicích nejprve zmapovat aktuální situaci a možnosti v rámci ČR i v zahraničí, najít prostory ke zlepšení stravování hospitalizovaných pacientů a zejména navrhnout praktické postupy k zavedení změn. V rámci realizační fáze - praktického testování pak umožnit rozšířenou volbu jídel, podpořit edukaci ke zdravé výživě a uspokojit poptávku po zdravém jídle. Výstupem projektu spuštěného ve Fakultní nemocnici Olomouc je [Metodické doporučení MZ ČR pro zajištění stravy a nutriční péče](#). Postupně se k projektu přidala další zdravotnická zařízení – Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně, Léčebna dlouhodobě nemocných v Rybitví a Fakultní nemocnice Ostrava. V roce 2022 se nově zapojila Nemocnice Havířov a Odborný léčebný ústav Metylovice pro děti do 18 let.

FN Olomouc



V 1. etapě projektu se nemocnice zaměřila na podávání pestřejšího, kvalitnějšího a také zdravějšího jídla pro pacienty. Zejména možnost výběru ze tří obědových nabídek v nedietním režimu bylo jedním z pilířů projektu. K němu se vyjádřila hlavní sestra FN Olomouc:



„Výběr ze tří alternativ nabízí vždy jedno vegetariánské jídlo bez masa a další dvě vycházející z odborných doporučení pro racionální výživu. Jedno racionální menu striktněji respektuje zdravější výběr potravin s preferencí například celozrnných surovin, cereálií, ryb, luštěnin, zeleniny, ovoce a bez smažených pokrmů, zahušťování bílou moukou, uzenin a s omezením červených mas. Druhé racionální menu představuje spíše tradičnější českou kuchyni s lehčím ozdravěním receptur, aby byla uspokojena co nejširší populace pacientů v nemocnici.“

K první fázi projektu se také vyjádřil i vedoucí projektu a ředitel Fakultní nemocnice Olomouc prof. MUDr. Roman Havlík, Ph.D.:



„Projekt Nemocniční strava se ve své první realizované etapě zaměřuje na zkvalitnění pokrmů podávaných hospitalizovaným pacientům a zároveň také na zvýšení úrovně služeb souvisejících s jejich stravováním. „Pocit ze samotného pobytu v nemocnici včetně kvalitní stravy zcela jistě spolurozhoduje o výsledcích léčby. Naším pacientům chceme poskytovat co nejvyšší kvalitu péče i komfortu a oblast stravování k tomu nepochybně patří.“

V dalších etapách projekt počítá i s možností výběrů snídaní a večeří v nedietním režimu, nabídkou „nadstandardního“ menu s příplatkem a v rámci podpory aktivní rekonvalescence se zřízením jídelny pro mobilní pacienty s bufetovou nabídkou pokrmů.

FN u sv. Anny v Brně



do projektu se zapojila v listopadu 2019, svou část projektu zaměřila nejprve na změny ve skladbě jídelniček a kvalitě potravin pro obědy zaměstnanců. Zavedeny byly nové jídelničky, ozdraven a zpestřen byl salátový bar, nově byla nabízena k pití i neslazená voda a čaj. Pokrmy se nově vařily ze základních surovin, a nikoliv z polotovarů. Úspěch se projevil ve významném nárůstu zájmu o nemocniční obědy a nárůstu počtu strávníků.

Druhým krokem, který byl spuštěn na podzim 2020, bylo zlepšení stravy pro pacienty v rámci pilotního projektu na vybraném oddělení a pro vybrané diety. V dané době byl aktuální - dílčí cíl projektu, aby se stejně skvěle a kvalitně jako zaměstnanci mohli najíst i pacienti. Pro tento účel byla vybrána Klinika plastické a estetické chirurgie, na které se pilotně testovala bufetová nabídka snídaní (později i večeří) pro pacienty s tzv. racionální stravou a vybranými dietami, při kterých si z nabídky mohli vybírat sami (např. vegetariánská, diabetická nebo bezlepková dieta).

Výstupy z pilotního projektu byly následující:

- nabídka se zeleninou opravdu pěkně vypadá, se servírováním problém nebyl, všechno je hezky připravené;
- na oddělení mužů bylo množství dotazů;
- pacientky si první den vybíraly docela málo, uvidíme jak zítra, třeba budou smělejší
- pacienti velmi spokojení;
- snídaně jsou bohatší, hodnoceny velmi kladně, průměrně si přidávají, cca 2-4 pacienti;
- personál situaci zvládá dobře, ale regulérně je delší čas na přípravu, cca 10-15minut;
- potřeba nákupu vozíků, nádobí atd. (jednalo se o jednorázovou záležitost).

Podáváním bufetových snídaní bylo ověřit myšlenku, že možnost výběru stravy zvyšuje spokojenost pacientů, že vlastní výběr znamená i zlepšení výživy a omezení plýtvání s jídlem. Nemocnice vycházela z předpokladu, že pacienti při výběru ze skutečného jídla nemohou udělat chybu, budou jíst dostatečně, ale nebudou se přejídat a zejména, že i tato forma podávání stravy je zvládnutelná i v prostředí nemocnice – tedy minimálně pro některé pacienty a na některých odděleních. Pilotní projekt se však kvůli pandemii covid-19 a souvisejícím opatřením musel pozastavit.

Léčebna dlouhodobě nemocných Rybitví

Do projektu se zapojila v r. 2019. Z důvodu snížené pohyblivosti pacientů není v LDN stravování zajišťováno formou bufetového výběru, ale dodáváním hotových jídel ze skutečných potravin externím dodavatelem – jídla jsou dovážena 3x denně. Jídelníčky jsou však sestaveny tak, že splňují specifika sortimentu pro bufetový systém.



Základem vyváženého jídelníčku pro pacienty LDN jsou skutečné potraviny. Pro snížení rizika malnutrice je každé jídlo sestavené tak, aby obsahovalo správný poměr sacharidů, bílkovin i tuků. Do pokrmů jsou přidávány živočišné a rostlinné tuky ve správném poměru, aby nedocházelo k zánětlivým procesům v těle, a naopak aby se zlepšilo trávení a vstřebávání všech nutrientů. Jídla nemusí být složitě připravována, nejsou potřeba speciální produkty ani potraviny. Pro pacienty v LDN je důležité myslet na konzistenci hotového pokrmu, aby nedošlo k udušení, vdechnutí nebo ke špatnému polykání jídla.

Základní doporučení pro stravu seniorů:

- jídla připravovat ze skutečných potravin, přednostně vybírat lokální a sezónní;
- zeleninu a ovoce zařazovat každý den a v dobře stravitelné podobě;
- preferovat výživově bohatší živočišné bílkoviny a rostlinné zařazovat pro zpestření jídelníčku;
- vyhýbat se umělým sladidlům, omezovat cukr, diabetikům sladit ovocem;
- sestavit jídelníček tak, aby byl vhodný pro všechny diety, popř. pouze s lehkými modifikacemi;
- respektovat potřeby pacientů, komunikovat s nimi, nabízet jídla chuťově a nutričně vyvážená;
- nebát se experimentovat.

Za 8 měsíců se v léčebně povedlo zlepšit zdravotní stav pacientů a celkový přístup k jídlu, pacienti sní téměř celé porce. Prázdné talíře u většiny z nich znamenají snazší přísun všech nutrientů stravou, a tak není nutné výživu uměle doplňovat. Snížil se výskyt bolestí břicha pro plynatost, pacienti netrpí zácpou a zejména se zlepšila kompenzace u pacientů s diabetem – ubylo případů hypoglykemií. Změny v jídelníčku podporuje i personál edukací seniorů.

Fakultní nemocnice Ostrava

Od začátku roku 2021 začala v rámci pilotního projektu podávat na oddělení šestinedělí snídaně formou bufetové nabídky Maminky po porodu si mohou vybírat z široké nabídky potravin a také teplých domácích kaší slazených medem s ovocem oříšky či mandlemi. Maminkám nabízí i tzv. přídavky – bílé, smetanové nebo ovocné jogurty, tvaroh, máslo, eidam, šunku, džem, med, přesnídávky nebo sladké balené pečivo či müsli tyčinky. Tento způsob podávání snídaní se osvědčil a v nemocnici plánují jeho rozšíření v rámci celé Gynekologicko-porodnické kliniky včetně oddělení pro předčasně narozené děti.



Nemocnice Havířov

Zavedla podávání zdravější stravy pro pacientům s cílem vylepšit jejich výživu. Nemocnice reagovala na silící poptávku svých klientů po zdravějším jídlu a rozhodla se vylepšit svou výživovou nabídku.



Na dobu, kdy se zpočátku začaly měnit k lepšímu pouze obědy vzpomíná ředitel havířovské nemocnice a jeden z iniciátorů změny Norbert Schellong:



„Pacienty nutíme do zdravého životního stylu i stravy, ale přitom jsme jim servírovali oku ani chuti nelahodící blafy. A tak jsme se rozhodli, že s tím něco musíme udělat.“

Dnes už si pacienti užívají v novém stylu i snídaně a večeře. Denně jim je nabízena racionální, diabetická a šetřící strava, speciální kategorií je geriatrická a bezlepková dieta. Pacienti bez dietního omezení mají možnost výběru ze tří druhů jídel. Zároveň je do dietního systému zařazována středomořská kuchyně bohatá na ryby a zeleninu. Zavedena také byla výjimečná strava pro maminky v porodnici. Snídaní si vybírají z rautu, mají celodenní přístup k mléčným výrobkům, ovoci a zelenině. Základem rautů je pestrá nabídka čerstvých potravin, z nichž velkou část tvoří ovoce a zelenina. Pečlivě jsou vybírány takové druhy ovoce, které jsou vhodné pro kojící matky tzn. vyhýbají se např. citrusovým plodům, kiwi a podobným potravinám, které mohou vyvolat alergické reakce. Je preferována zelenina, která obsahuje velké množství vlákniny, kyselinu listovou a minerální látky. Součástí rautových snídaní jsou v místním stravovacím provozu připravované zdravé snídaňové poháry, obsahující ovesné vločky, jogurt, tvaroh, chia semínka, tapiokové perly, čerstvé ovoce. Maminky si také mohou dopřávat smoothie nápoje, které si sami mohou kdykoli v průběhu dne připravit ve smoothie mixéru. Ten je na oddělení trvale k dispozici spolu s neustále doplňovanou zásobou doporučené zeleniny a ovoce. Maminky si tak vyrobí osvěžující nápoj plný vitamínů a vlákniny podle své chuti. Zároveň je na oddělení k dispozici mléčná vitrina, kde je pestrá nabídka mléčných výrobků, zabezpečující dostatečný příjem vápníku a bílkovin, které jsou nezbytné v laktačním období. Již dlouhodobým standardem je i výběr ze tří jídel na oběd, z čehož jedno jídlo je vždy vegetariánské.

Nemocnice Havířov je příkladem, že když se chce, tak to jde.

Ředitel nemocnice Schellong na závěr uvádí:



„Pro mnohé nemocnice to ale dnes stále není téma. My jim chceme ukázat, že to může být jejich konkurenční výhoda. Protože i nemocnice si konkurují, i my bojujeme o pacienty, jejichž zákroky jsou různě ekonomicky bonitní. Ten trh prostě existuje, nejdůležitější je samozřejmě odborná klinická stránka, avšak může ji doplnit při srovnatelné kvalitě péče lepší úroveň hotelových služeb.“

Odborný léčebný ústav Metylovice



METYLOVICE
Odborný léčebný ústav

sanatorium v Moravskoslezském kraji nabízející léčebné pobyty pro nemocné děti včetně pobytů dětí s nadváhou a obezitou. Vedení sanatoria mělo zájem intenzivněji řešit výživu klientů, proto se rozhodlo vstoupit do projektu Globopolu v rámci pilotního testování zlepšení nemocniční stravy s cílem ozdravit jídelníček a zapojit do výběru a přípravy jídel i děti. Vedení vyslalo hned několik ze svých zaměstnanců na privátní školení, možnosti zlepšení pak ve spolupráci s členy Globopolu opakovaně probírali i přímo u nich v léčebně.

Hned po prvním setkání v léčebně došlo k realizaci následujících změn:

- Rozběhnutí zeleninového bufetu s čerstvou zeleninou a saláty. Děti i jejich případný doprovod si z baru mohou vybrat podle své chuti.
- Postupné nahrazování běžného bílého pečiva za kvasový chléb a kvalitnější celozrnné pečivo.
- Rozšíření nabídky domácích pomazánek.
- Zařazování snídaňových kaší ze základních potravin, z vloček a neslazených jogurtů, které se ochucují ovocem, semínky a ořechy.
- Navýšení ryb v jídelníčku.
- Vyloučení druhé večeře (adekvátně tomu byla posílena večeře první, resp. i strava v průběhu dne).
- Zahušťování polévek zeleninou a luštěninami namísto bílé pšeničné mouky.
- Vyřazení slazených mlék a dalších slazených mléčných produktů z jídelníčku.

Důležitým krokem bylo i propojení diet do jedné stravy - namísto dosud nabízené racionální a redukční diety se racionální strava ozdravila natolik, že všechny děti mohou jíst společně. Tato změna je prospěšná pro obézní i neobézní děti. Řada obézních dětí se setkává s šikanou ve škole a vylučováním z kolektivu, proto není vhodné, aby byly i v léčebně oddělovány od ostatních jinou dietou. Zdravá strava přitom prospěje i neobézním dětem, a to nejen jako prevence případné nadváhy a obezity. Všem dětem jsou nabízeny jen neslazené nápoje, omezilo/vyloučilo se pečivo z bílé pšeničné mouky, omáčky jsou zahušťovány rozmixovanou zeleninou nebo luštěninami. Některá sladká jídla se nahradila vhodnější a výživově hodnotnější stravou, jejich četnost se celkově omezila. Omezení počtů diet má také vliv na práci v kuchyni, která se usnadní a umožní tak věnovat čas a peníze přípravě kvalitnější stravy. usnadní i práci v kuchyni, ušetřený čas a peníze budou možné věnovat na přípravu jedné kvalitnější stravy.

Přístup ke stravě shrnula lékařka léčebny:



„Zdravá strava není o „dietě a hladu“, ale o skutečném jídle, které je vhodné pro všechny.“

Zdroj informací: <https://www.globopol.cz/>