

1 Praktická doporučení pro zlepšení kvality jídel a zapojení pacientů do jejich výběru

Nemocniční strava by měla být pestrá, výživově hodnotná a odpovídající principům zdravé výživy. K prevenci malnutrice je však nutné, aby nabízená strava byla kromě výše uvedených atributů také chutná a vizuálně atraktivní. Dalším krokem k prevenci malnutrice je možnost vlastního výběru dle individuální preference a chuti pacienta. V praxi lze toto realizovat umožněním výběru z nabídky několika teplých jídel a formou rautové/bufetové nabídky stravy u studených jídel.

1.1 Možnosti výběru obědů a teplých večeří

Doporučujeme sjednotit obědy pro zaměstnance a pacienty. Pokud lze, je vhodné nabízet možnost výběru alespoň ze tří jídel, např. v tomto složení:

- tradiční české jídlo, chutně a zdravě připravené, tedy např. svíčková omáčka, ale bez zahušťování moukou a doslazování, s poctivým obsahem kořenové zeleniny a smetany,
- vegetariánské jídlo s dostatkem kvalitních bílkovin, tedy ne sójové kostky, ale jídlo s luštěninou, vejcem, tvarohem nebo sýrem; obiloviny převážně v celozrnné podobě,
- lehčí masité jídlo se zeleninou, s omezeným obsahem škrobových příloh (takové jídlo lze pak využít také pro diabetickou dietu).

Systém tří společných jídel zaměstnanecké a patientské stravy výrazně zjednoduší provoz kuchyně. Tato tři jídla se budou vařit ve větším množství, což může ušetřit náklady. Pro zaměstnance je pak možné podle možností kuchyně připravovat další, třeba i finančně náročnější jídla, ale tyto tři by měly tvořit společný základ.

K nabídce výběru ze tří jídel by měla být i časově neomezená možnost konzumace polévky – nejlépe jeden vývar a jedna krémová polévka (zeleninová, luštěninová). Polévky mohou být v jednotlivých porcích umístěné v chladících vitrinách na odděleních nebo objednávány podle potřeby přímo z kuchyně. Polévky mohou být využity v rámci tekuté stravy, pro pacienty v riziku malnutrice, a také pro nově přijaté pacienty či rodičky, kterým se nestihne objednat jídlo.

Pacienti vyžadující specifická dietní omezení mohou stravu individuálně řešit s lékařem a nutriční terapeutkou, jak je už dnes zvykem v některých zdravotnických zařízeních, a ještě více v zahraničí. Do této skupiny může patřit: tekutá dieta, kašovitá dieta (zde může jít i jen o technologickou úpravu některé ze tří možností), speciální dieta při fenylketonurii, nízkoproteinová dieta atd.

1.2 Snídaně a studené večeře v podobě rautu (bufetu)

Bufetový systém s nabídkou sortimentu v gastronomických zařízeních umožní výběr pokrmu z více možností podle aktuální chuti a potřeby pacienta, což usnadní adekvátní výživu a současně omezí plýtvání. Tento systém lze využít nejen pro snídaně a večeře, ale podle možností zařízení

také pro teplé obědy. Sortiment bufetu by měl obsahovat čerstvé základní potraviny a výrobky z nich – přednostně připravené jídelnou (např. pomazánky a další).

Může být realizován dvěma různými způsoby (dle možností a prostorových dispozic lůžkového zařízení):

- Formou bufetového stolu, který je přístupný v blízkosti kuchyňky na oddělení, ideálně v jídelně nebo v jiném vhodném prostoru určeném pro chodící pacienty. U nechodících pacientů je možné bufet rovněž využít, pokud lze zajistit donášku vybraného jídla z bufetu k lůžku.
- Formou servírovacího vozíku obsluhovaného pověřenou osobou, která postupně rozveze nabízený sortiment do jednotlivých pokojů.

V době podávání snídaně a večeře je v bufetu či vozíku standardní sortiment (viz níže), podle možností obměňovaný a doplněný dalším sortimentem. Je-li to provozně možné, součástí bufetu, zejména na večeře, může být teplá polévka, součástí snídaní teplá obilná kaše. Po většinu roku lze sortiment ponechat po dobu výdeje při běžné pokojové teplotě, při vyšších teplotách a absenci klimatizace je třeba u potravin podléhajících zkáze (pomazánky, mléčné pokrmy, masné výrobky) zajistit chlazení (nádobu s chladicí vložkou, chladicí vitrina).

Bufetová nabídka stravy je primárně určena pro pacienty bez dietního omezení (dieta 3 – racionální strava) a ženy hospitalizované v porodnici (s výběrem sortimentu s ohledem na požadavek nenadýmavé stravy). Po dohodě s hlavním dietologem daného zařízení lze zvážit využití bufetové nabídky také u dalších vybraných diet, např.:

- šetrící, pokud je pacient poučen (případně s pomocí dietní sestry) o omezeních své diety, tj. vynechat tučná jídla, celozrnné obiloviny, luštěniny, nadýmavou zeleninu, zeleninu a ovoce konzumovat bez slupky a zrníček,
- geriatrická/pro starší pacienty,
- individuální, vegetariánská,
- výživná,
- strava starších dětí,
- bezmléčná – pacient vynechá mléčné produkty,
- bezlepková – pacient dostane k dispozici bezlepkové pečivo, vynechá jídla s lepkem,
- diabetická – u diabetiků je třeba dát k dispozici kuchyňskou váhu k odvážení potravin obsahující sacharidy a jejich seznam s udáním množství sacharidů na 100 g, případně v systému výměnných jednotek – zkušení diabetici znají a jsou samostatní, nezkušení je třeba edukovat – období hospitalizace a bufetový systém je vhodnou příležitostí, jak se tyto nezbytné dovednosti pacient s diabetem může naučit.

U poučených spolupracujících pacientů lze bufet individuálně využít i v případě redukční diety, diety s omezením tuku, s omezením bílkovin, bezlepkové diety. U pacientů, u kterých je třeba sledovat kalorický příjem, případně u diabetiků příjem sacharidů, je třeba po jídle v bufetu zapsat, co pacient zkonsumoval.

Standardní součásti bufetu na snídani: chléb, pečivo, máslo, bílkovinná obloha (pomazánka, sýr, vejce...), zelenina, ovoce, bílý jogurt, vločky – dává možnost obvyklé snídani typu obložené pečivo nebo ovocno-mléčné snídani, případně její kombinace.

Standardní součásti bufetu na večeři: chléb, pečivo, máslo, bílkovinná obloha (pomazánka, sýr, vejce...), zelenina.

Ostatní sortiment přidávat do nabídky bufetu dle možností a financí (polévka nebo jiné teplé jídlo, salát, ořechy, masné výrobky atd.).

1.2.1 Specifikace sortimentu bufetu

Chléb a pečivo

- nejlépe kvasové nebo obyčejné pšenično-žitné jako je chléb Šumava,
- kvalitní drobné pečivo – kváskové bagety atd.,
- vlastní (tj. připravované v nemocniční kuchyni) jemné pečivo a moučníky – např. ovocné koláče, vafle, štrůdl, vánočky, palačinky atd. – minimum doslazování, s podílem celozrnné mouky,
- celozrnný knackebrot.

Tip na servírování: patrové ošatky pro ušetření místa nebo klasické ošatky přikryté utěrkou nebo příručníkem.

Vejce

- vařená,
- volské oko,
- míchaná.

Tip na servírování: hluboká miska (uvařená vejce), elektrický chafing na teplé pokrmy.

Na mazání pečiva

- máslo,
- pomazánky – tvarohová s paprikou, tvarohová s bylinkami, rybičková, vajíčková, hummus, tzatziki, ajvar, zeleninové.

Tip na servírování: máslenka, mističky nebo skleničky se šroubovacím uzávěrem (mini-porce) pro pomazánky.

K dochucení

- za studena lisovaný olej,
- citronová šťáva,
- aceto balsamico,
- med.

Tip na servírování: buď originální balení (již s popisem) nebo skleněná láhev s klipovým uzávěrem, dávkovač na med.

Zelenina

- čerstvá nakrájená, na páře nebo jemně podušená,
- fermentovaná – kyselé zelí, lze i vlastní výroby.

Tip na servírování: mističky (mini-porce) pro pomazánky nebo větší miska s překládacím příborem.

Obiloviny

- obilné kaše,
- cereální cornflakes – nedoslazované,
- müsli bez přidaného cukru,

Tip na servírování: dóza na müsli, na kaše elektrický kotlík.

Mléčné výrobky

- bílý plnotučný jogurt, tvaroh, skyr,
- sýry (*cokoliv mimo tavených*).

Tip na servírování: mističky (mini-porce) stejné jako pro pomazánky nebo větší miska s překládacím příborem, na sýry vhodné i prkénko.

Masné výrobky

- kvalitní šunka (vysoký obsah masa, nízký obsah soli a minimum přídavných látek),
- kvalitní paštika, ideálně vlastní výroby.

Tip na servírování: úzký obdélníkový talíř nebo prkénko.

Ořechy a semínka

- přirozené nebo na sucho opražené, samostatné nebo směsi, kokos, kakao, lněné semínko.

Tip na servírování: uzavíratelné dózy.

Ovoce

- čerstvé,
- sušené nesířené a nedoslazované,
- lyofilizované,
- podušené bez doslazení – jako polevy na jogurt (*ne kompotované s cukrem, kandované*).

Tip na servírování: misky jako na pomazánky nebo uzavíratelné dózy jako na ořechy.

Polévka

- vývarové polévky nebo krémová (v porodnici vždy k dispozici vývar).

Tip na servírování: elektrický kotlík.

Studené saláty s doplňkem

- s luštěninou,
- s celozrnnou těstovinou,
- s bulgurem, pohankou nebo jinou obilovinou.

Tip na servírování: misky jako na pomazánky.

Nápoje

- nedoslazovaný čaj,
- voda s bylinkami a citronem,
- plnotučné mléko,
- káva,
- kávové náhražky (karo).

Tip na servírování: termosky, skleněné karafy nebo soudky.

1.2.2 Co nenabízet

Nevhodný sortiment bufetu: cukr, kompotované a kandované ovoce, marmelády, nutela, koblihy a další hotové sladké pekárenské výrobky, bílé a pufované pečivo, slazené cereálie, slazené mléčné výrobky, slazené nápoje, hotové sladkosti, slané pochutiny, tavené sýry, párky, salámy a další uzeniny, nekvalitní paštiky.

1.2.3 Organizace výdeje stravy v bufetu

Podle personálních možností je vhodná přítomnost nutriční asistentky, ošetřovatelky nebo sestry po dobu výdeje. Doporučujeme tzv. **asistovanou formu bufetu** – kdy můžeme ovlivnit množství, které si pacienti nabírají:

- Nenecháváme bufet bez dozoru a aktivně radíme pacientům s vhodností stravy a množstvím. Vyzýváme je, aby si raději brali méně a posléze si mohli přidat.
- Pokud to lze, potraviny nabízíme nakrájené na menší kousky, než je standardní porce. Umožníme tak větší výběr a máme kontrolu nad množstvím.
- Při malém počtu osob (pod 20) preferujeme miniporce, stůl vypadá plnější a zároveň eliminujeme zbytky.
- Doporučujeme servírovat bufet postupně – tedy nezakládat všechny porce naráz, ale postupně a pravidelně obsah gastronádob doplňovat.

1.2.4 Uchování čerstvě připravených pokrmů

Lhůty pro skladování pokrmů se dříve řídily vyhláškou 107/2001 Sb. o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných, která byla zrušena 1. 4. 2004. Vyhláška stanovovala lhůtu pro skladování např. zchlazených čistých vývarů 24–72 hod. a polévek 24–48 hod. Tyto velmi krátké lhůty vedly ke zbytečnému plýtvání.

Nyní je výrobce povinen sám zajistit nezávadnost připravovaných potravin. Je jen na něm, jakou si stanoví trvanlivost zchlazeného nebo zamraženého pokrmu. Ovšem to, co si stanoví, musí uvést do HACCP a tato informace se stává závaznou. Na skladovaný výrobek je pak nutné uvést datum výroby/spotřeby. Zchlazené polévky ve skle běžně vydrží jeden týden, ale pro jistotu lze stanovit kratší dobu, například 3 dny, což je praktické i z hlediska provozu – jejich

přípravu stačí realizovat dvakrát týdně. Domácí ochucené jogurty a kaše vydrží v kelímku obvykle 3 dny, ale doporučujeme ponechávat jen do druhého dne.

1.2.5 Potřebný inventář a mobiliář pro bufetový pult

- stůl 120 cm (pokud je přiražen ke zdi) nebo 160 cm (pokud je obchozí)
- dezertní talíře (nepoužíváme velké)
- příbory
- překládací příbor – běžný, kleště, lopatky nebo naběračky dle potřeby
- ubrousky
- ubrus (řídíme se vzhledem stolu)
- elektrický chafing nebo přehřívací desky (tzv. „Hot plate“)
- gastronomické nádoby různých velikostí podle druhu teplých pokrmů
- nádoby s chladícími vložkami v případě nutnosti
- označené termosky na kávu/horkou vodu (na čaj nebo přípravu kaše) – doporučujeme, dát na samostatný stůl mimo nabídku jídla (rozprostřou se tak lépe případné fronty)
- hrnečky a podšálky
- lžičky
- skleničky
- karafy na vodu a džus
- nádoba na odpadky
- odkládací prostor pro použité nádobí
- dostatečný počet židlí a stolů ke konzumaci