

ZDRAVÁ VÝŽIVA – VHODNÁ PRE VYŠŠÍ VEK

1. Vzor jednodňového jedálneho lístka – zdravá tradičná strava pre seniora

Raňajky:

biela káva a celozrný rožok, maslo, plátok syra

Desiata:

jogurt, jablko, príp. hruška

Obed:

zeleninová polievka s krúpami (*pozri recept nižšie – text rovnakej farby*)

kuracie soté s ryžou (*pozri recept nižšie – text rovnakej farby*)

ľadový šalát

Olovrant:

strúhaná mrkva s citrónom a medom

Večera:

acidofilné mlieko a varené zemiaky s opraženou cibuľkou

2. Vzor jednodňového jedálneho lístka – zdravá tradičná strava pre seniora

Raňajky:

čaj, tmavý chlieb, maslo, šunka, paprika

Desiata:

jablko alebo banán

Obed:

polievka pórová
rybie filé na masle, zemiaky
paradajkový šalát

Olovrant:

jogurtový nápoj a kaiserka

Večera:

vločkový nákyp s ovocím, ovocná šťava

Všeobecné odporúčania súvisiace so stravovaním seniorov

(určené pre osoby bez výživových obmedzení)

Zdravá výživa v akomkoľvek veku pozitívne ovplyvňuje zdravie a tým aj kvalitu života. Priaznivo pôsobí na celý organizmus (telesnú a duševnú výkonnosť, mobilitu, pružnosť a držanie tela, imunitu, regeneráciu, lepšie zvládanie stresu a i.).

Vyšší vek z nutričného aspektu má svoje špecifiká. Sprievodnými znakmi starnutia v tomto smere sú napríklad oslabenie pocitu smädu, zhoršenie rozoznávania chutí a vôní, obmedzená chuť do jedla, pokles vylučovania tráviacich štiav, čo má vplyv na znížené vstrebávanie a využitie živín z prijatej stravy, pomalší metabolizmus, úbytok svalovej hmoty, nižšia pohybová aktivita a následne nižšie nároky na energetickú hodnotu stravy.

Zásady pre zdravú výživu seniorov zohľadňujú spomínané, vekom podmienené zmeny a možno ich zhrnúť do niekoľkých bodov:

- Základom je pravidelná, pestrá, primeraná strava (výživne bohatá a energeticky primeraná) s dostatočným zastúpením rastlinných i živočíšnych zdrojov;
- Jedálny lístok má zohľadňovať chuťové preferencie a zároveň má byť pestrý, má obsahovať čo najviac rôznych druhov potravín – obilniny, pečivo, cestoviny, ryžu, ovocie, zeleninu, mliečne výrobky, chudé mäso, ryby, vajcia, strukoviny, orechy a i.;
- Príjem stravy počas dňa má byť častejší, 5 – 6-krát denne, v menších dávkach, dôležité je neprejedat' sa, ale ani nehladať. Večerať najneskôr dve hodiny pred spaním (nevečerať po 19:00 h);
- Z pohľadu technologickej úpravy/spôsobu prípravy pokrmov je vhodné predovšetkým varenie, dusenie a zapekanie. Smaženiu a grilovaniu je lepšie sa vyhýbať;
- Volíme šetrnejšiu, nedráždivú úpravu stravy, v ľahko stráviteľnej podobe (napr. tepelnou úpravou domäkka, nakrájaním na malé kúsky, mletím, mixovaním, pasírovaním a pod.);
- Konzumácia stravy v pokojnom, nerušenom prostredí, lákavo a chutne pripravenej, pomáha podporiť chuť do jedla;

3. Vzor jednodňového jedálneho lístka – zdravá menej tradičná, výživná strava pre seniora

Raňajky:

čaj, hrianky s nátierkou z červenej šošovice s orechmi (*pozri recept nižšie – text rovnakej farby*)

ľadový šalát

Desiata:

šľahaný tvaroh s ovocím a ľanovými semenkami (*pozri recept nižšie – text rovnakej farby*)

Obed:

brokolicová polievka (*pozri recept nižšie – text rovnakej farby*)

štíhla trilógia – pečené bravčové stehno so zemiakovými knedľami a kyslou kapustou (*pozri recept nižšie – text rovnakej farby*)

Olovrant:

jablko

Večera:

šopský šalát (*pozri recept nižšie – text rovnakej farby*)

Leták bol vypracovaný pri príležitosti **Svetového dňa zdravia (7. apríl)**, vyhláseného SZO, s témou pre rok 2021 „Budovanie spravodlivejšieho a zdravšieho sveta“.

Edícia RÚVZ so sídlom v Košiciach, Odb. PZaVzK, (RNDr. E. Schnitzerová, PhD.; Mgr. et Bc. I. Šmídeková), marec 2021.

Zdroje:

- Bálková, D., Čmurejová, V., Svabová, M. Vplyv výživy na zdravie seniora. Dostupné na: <http://www.uplib.sk/webkniznica/publikaciu/balokova1/sabor27.pdf>.
- Floriánková, M. *Stále s chuťou! Rady a recepty pre zdravý a dlhý život*. Bratislava: Fragment s. r. o., 2014. 168 s., ISBN 978-80-8089-934-9.
- Internetový receptový portál www.varechask.com.
- *Recepty na prípravu nízkoenergetických jedál*. Dostupné na: <https://www.up.sk/download.php?mID=68>. VÚP – Hlavná stránka - Články o výžive (vapsk).
- Suchliková, K., Verešová, J., Prusenovská, M. Problematika výživy u seniorov. *Zdravdnické listy*, roč. 6, č. 1/2018, ISSN 1339-3022. Dostupné na: https://zln.unis.sk/leadadmin/Archiv/2018/2018-6-1/2L_2018_6_1_11_Suchlikovadp/.
- Trusková, I. Výživa seniorov. ÚVZ SR. Dostupné na: https://www.vzsr.sk/docsm/hv/Vyziva_seniorovpdf.

Príklady RECEPTOV – typy zdravších klasických aj menej tradičných jedál/pokrmov

ZELENINOVÁ POLIEVKA S KRÚPAMI

Suroviny:

- 1 PL maslo
- 2 ks mrkva
- 1 ks petržlen
- 1 ks kaleráb
- kúsok zeleru
- 1 malý hrnček jačmenné krúpy (malé)
- soľ
- červená paprika mletá
- petržlenová vňať

Postup prípravy:

Jačmenné krúpy dobre premyjeme studenou vodou, potom zalejeme vriacou a necháme chvíľu postáť. Zeleninu očistíme, nakrájame na malé kúsky. Na masle ju opražíme. Pridáme mletú červenú papriku, zalejeme troškou vriacej vody a podusíme. Potom dolejeme potrebným množstvom vody, osolíme, pridáme zliate krúpy a varíme. Nakoniec pridáme posekanú petržlenovú vňať a odstavíme.

OBZERANCE – STRIASKAZ ČIRČA

Suroviny (množstvo podľa chuti, potreby):

- zemianky
- kyslá kapusta
- bravčová masť
- slanina (nemusí byť)
- soľ
- čierne korenie (nemusí byť)

Postup prípravy:

Zemiaky nakrájame na kocky a uvaríme. Kyslú kapustu necháme odtečť (príp. premyjeme) a nakrájame. Na masť (príp. na kúskoch opraženej slaniny) udusíme kapustu a zmiešame s uvarenými zemiakmi.

(pokračovanie textu „Všeobecné odporúčania...“)

- V strave:
 - klásť dôraz na dostatočný príjem kvalitných a ľahko stráviteľných bielkovín (pre zachovanie svalovej hmoty), napr. nízkotučné/polotučné mlieko a mliečne výrobky (acidofilné mlieko, kefír, jogurt, syr, tvaroh), vajcia, chudé mäso, ryby, strukoviny,
 - preferovať kvalitné rastlinné tuky a oleje (repkový, olivový, slnečnicový, sójový, sezamový a i.),
 - znížiť príjem živočišných tukov a tučných potravín,
 - chudé mäso 2-krát týždenne (uprednostniť mäso z hydiny, rýb, chudé bravčové a hovädzie),
 - ryby je vhodné konzumovať dvakrát týždenne,
 - denne konzumovať ovocie a zeleninu (v čerstvom, varenom, mrazenom, sušenom či konzervovanom stave, aj v podobe koktailov, štiav, pyré), uprednostňovať sezónne druhy. V rámci zeleniny nezabúdať na strukoviny (fazuľa, šošovica, cicer a i.),
 - príjem vlákniny zabezpečiť cez potraviny, ako pečivo z celozrnnej, grahamovej, žitnej múky, celozrné cereálie, ovsené vločky, pohánka, proso, hnedá ryža, zelenina, strukoviny, ovocie, orechy a semená,
 - na dochutenie jedla používať namiesto soli radšej bylinky, korenie, citrón, zázvor, cesnak, cibuľu,
 - zbytočne jedlo neprisáľať, obmedziť spotrebu cukru, mastných jedál, údenín, príliš slaných či korenistých.
- Dodržiavať pravidelný pitný režim (tekutiny piť priebežne počas dňa, nie nárazovo). Minimálny denný príjem tekutín by mal byť 1,5 až 2 litre (cca 8 pohárov). Najvhodnejšie sú pitná voda z vodovodu, pramenité stolové vody kombinované s minerálnymi, ovocné a bylinné čaje, prírodné ovocné, zeleninové šťavy, riedené 100 % džúsy (kvôli vysokému obsahu prírodných cukrov). Do tekutín zahŕňame aj polievky.

Leták bol vypracovaný pri príležitosti **Svetového dňa zdravia (7. apríl)**, vyhláseného SZO, s témou pre rok 2021 „*Budovanie spravodlivejšieho a zdravšieho sveta*“.

Edícia RÚVZ so sídlom v Košiciach, Odb. PZaVzK, (RNRD. E. Schnitzerová, PhD.; Mgr. et Bc. I. Šmídeková), marec 2021.

Zdroje:

- Balková, D., Cmorejová, V., Svatová, M. *Vplyv výživy na zdravie seniora*. Dostupné na: <http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/balogova1/subor/27.pdf>;
- Floriánková, M. *Stále s chuťou Rady a recepty pre zdravý a dlhý život*. Bratislava: Fragment, s. r. o., 2014, 168 s., ISBN 978-80-8089-934-9;
- Internetový receptový portál www.Varecha.sk
- *Recepty na prípravu nízkoenergetických jedál*. Dostupné na: <https://www.vup.sk/download.php?mfid=88>; VÚP - Hlavná stránka - Články o výžive (vup.sk);
- Stuchlíková, K., Verešová, J., Pruseňová, M. *Problematika výživy u seniorov. Zdravotnícke listy*, roč. 6, č. 1/2018, ISSN 1339-3022, Dostupné na: https://zl.tnuni.sk/fileadmin/Archiv/2018/2018-6.c.1/ZL_2018_6_1_11_Stuchlikova.pdf;
- Trusková, I. *Výživa seniorov*. ÚVZ SR. Dostupné na: https://www.uvzsr.sk/docs/info/hv/Vyzyva_seniorov.pdf.

Príklady RECEPTOV – typy zdravších klasických aj menej tradičných jedál/pokrmov

BROKOLICOVÁ POLIEVKA

Suroviny (na 1 porciu):

- 3 PL zemiakov nakrájaných na kocky
- 1/3 brokolice
- 200 ml zeleninového vývaru
- štipka muškátového orieška
- štipka bieleho korenia
- soľ
- 1 PL jogurtu na ozdobu

Postup prípravy:

Brokolicu umyjeme, rozoberieme na drobné ružičky a varíme spolu s vývarom. Len čo začne byť polomäkká („al dente“), pridáme zemiaky. Osolíme, pridáme muškátový oriešok a korenie. Z uvarenej polievky asi polovicu odoberieme a rozmixujeme do hladka, potom obe časti zmiešame. Podávame s lyžicou bieleho jogurtu, príp. kyslej smotany.

KURACIE SOTÉ

Suroviny:

- 1 ks kuracie prsia
- 1 cibuľa
- 1 PL maslo
- 1 PL olej
- 1 konzerva – fazuľa biela v paradajkovej omáčke (alebo 200 g čerstvé šampiňóny)
- soľ

Postup prípravy:

Kuracie prsia nakrájať na tenké plátky alebo rezance. Na masle a oleji opieť dozlata jemne nakrájanú cibuľu, pridať kuracie mäso, posoliť a nechať opieť. K hotovému mäsu pridať konzervu bielej fazule a nechať krátko prevariť. Okoreniť podľa chuti.

Ak namiesto fazule použijeme čerstvé, nakrájané šampiňóny, tie pridáme k nakrájanému kuraciemu mäsu, ktoré najprv cca 5 min pražíme na cibuli s olejom.

Priklady RECEPTOV – typy zdravších klasických aj menej tradičných jedál/pokrmov

ŠTÍHLA TRILÓGIA

Suroviny (na 1 porciu):

- 120 g chudého bravčového stehna
- 100 g kyslej kapusty
- 1 PL repkového oleja
- 1 ČL mletej rasce
- soľ

Na zemiakové knedle:

- asi 100 g menších zemiakov so šupkou, varný typ A alebo B (nie skoré)
- 1 vajce alebo žltok
- 2 PL hladkej múky
- soľ

Postup prípravy:

Bravčové stehno naklepeme, z oboch strán osolíme a posypeme rascou. Na rozpálenej panvici prudko opečieme z oboch strán, aby sa mäso zatiahlo. Podlejeme vodou a varíme do zmäknutia (na skrátenie času varenia môžeme použiť pamý alebo teplovzdušný hmiec).

Knedle: Zemiaky v šupke uvaríme domäkka. Len čo zmäknú, ošúpeme ich a rozmixujeme alebo rozpučíme (ešte teplé). Rozmixované zemiaky zmiešame s múkou a vypracujeme hladkú, mierne lepkavú zmes. Na doske posypanej múkou tvarujeme s pomúčenými rukami valčeky hrubé asi 2 – 3 cm, ktoré krájame na rovnako dlhé kúsky. Rukami ich zľahka pošúľame do guľovitého tvaru a varíme v osolenej vode, kým nevyplávajú. Hotové knedle postupne vyberáme z vody sitkom a ihneď podávame.

Kapusta: Podávame tepelne neupravenú kapustu, len z nej vyžmýkame prebytočnú vodu. Doprajeme si tak nielen viac vitamínov, ale aj prospešné baktérie mliečneho kvasenia.



CUKETOVÉ BIPLACKY

Suroviny:

- 1 cuketa
- 4 – 5 ks menších zemiakov
- 100 g špaldová múka
- 3 – 4 strúčiky cesnaku
- 1 menšia cibuľa
- 1 ČL soľ
- 100 g syr eidam (pokrájaný na malé kocky)
- 1 vajce
- 1 ČL majoránky
- olej na vysmážanie

Postup prípravy:

Cuketu postrúhať na hrubšom strúhadle, zemiaky na tenkom strúhadle, syr pokrájať na kocky, pridať vajce, soľ, majoránku, príp. iné bylinky/koreníe. Všetko premiešať. Robiť malé placky a vysmážať ich na oleji.



HRIANKY S NÁTIERKOU Z ČERVEJ ŠOŠOVICE S ORECHMI, ĽADOVÝ ŠALÁT

Suroviny (na 1 porciu):

- 1 PL (20 g) červenej šošovice
- 1/2 HRN vody
- 1 PL oleja (olivový, repkový)
- 1 malá mrkva, najemno nastrúhaná
- 1 strúčik cesnaku
- štipka soli, čierneho koreníe
- 1 PL mletých alebo posekaných vlašských či lieskových orechov
- štipka ligurčeka alebo petržlenu na dochutenie

Postup prípravy:

Zo šošovice a vody uvaríme hustú kašu (varíme asi 15 – 20 min). Do vychladenej hmoty vmiešame 1 PL oleja a mixujeme do hladka. Pridáme jemne nastrúhanú mrkvu (alebo zeler), orechy, cesnak a koreníe. Na hriankach ozdobíme zelenými bylinkami a listom ľadového šalátu.



CUKETY PLNENÉ MLETÝM MÄSOM A ZAPEKANÉ S PARADAJKAMI

Suroviny (na 1 porciu):

- menšia cuketa (asi 300 g)
- stredne veľká paradajka
- 50 g mletého hovädzieho mäsa (10 % tuku, v biokvalite sa dá kúpiť v hypermarketoch alebo v malých mäsiarstvach)
- 50 g mletého morčacieho mäsa (horné stehno)
- 20 g eidamu 30 %
- 1 PL olivového oleja
- štipka mletého čierneho koreníe
- oregano
- soľ

Postup prípravy:

Cuketu umyjeme, rozpolíme a posolíme. Necháme 10 min odstáť, potom opláchneme a osušíme, vnútro vydlabeme a rozmixujeme, zmiešame s nakrájanými paradajkami, ktoré sme predtým nakrájali na kocky (sparené a ošúpané). Mleté mäso zmiešame s korením a zeleninovou zmesou a naplníme ním cuketu. Potrieme olivovým olejom a pečieme v predhriatej rúre asi 45 min na 160 °C. V posledných 10 min posypeme syrom a pečieme, kým sa na povrchu vytvorí zlatá kôrka.

Príloha: zemiaky.



SYROVÝ ŠALÁT S JABLKAMI

Suroviny (na 1 porciu):

- 30 g Madelandu 30 % (alebo Leerdammeru light)
 - ½ menšej červenej cibule
 - 1 PL sterilizovaných šampiňónov nakrájaných na plátky
 - asi 80 g šalátu lollo bianco (svetlý kučeravý)
 - asi 80 g lollo rosso (červený kučeravý)
- Oba šaláty možno nahradiť ľadovým alebo hlávkovým šalátom
- 1 menšie jablko (100 g)
 - 1 PL orechov (vlašských, kešu alebo lieskových)
 - 1 ČL citrónovej šťavy
 - 3 PL bieleho jogurtu (tradičný, bez smotanovej vrstvy)
 - pažitka nasekaná na drobno
 - soľ
 - biele korenie podľa chuti

Postup prípravy:

Syr nakrájame na kocky, cibuľu a pažitku posekáme na drobno, šalát umyjeme a listy natrháme na hrubo. Syr, cibuľu, pažitku, orechy, šampiňóny, jogurt a korenie zmiešame a vylejeme na listy šalátu. Jablko pokrájame aj so šupkou na tenké mesiačky a obložíme nimi šalát. Pokvapkáme citrónovou šťavou.



KAPUSTOVÝ ŠALÁT

Suroviny:

- 1/4 lyžičky rastlinného oleja
- 1 lyžička cukru
- 30 ml jablkového octu
- 210 g najemno nakrájanej hlávkovej kapusty
- 75 g najemno nakrájanej červenej kapusty
- 1/2 nakrájanej zelenej papriky
- 1 stredne veľká strúhaná mrkva
- 1/4 lyžičky mletého čierneho korenia (nemusí byť)

Postup prípravy:

V mise zmiešajte bielu a červenú kapustu, papriku a mrkvu. Zmiešajte cukor, ocot, olej (a čierne korenie) a tento dressing nalejte na zeleninu. Dobre premiešajte. Pred podávaním nechajte šalát dve hodiny odležať v chladničke.



ŠOPSKÝ ŠALÁT

Suroviny (na 1 porciu):

- 1/2 šalátovej uhorky
- 1 menšia paradajka
- 1 malá zelená alebo biela paprika
- 1 ČL olivového oleja extra virgin
- 30 g balkánskeho syra
- štipka soli

Postup prípravy:

Zeleninu nakrájame na drobné kocky. Mierne posolíme, pokvapkáme olejom a premiešame. Posypeme nastrúhaným alebo len rozdrobeným balkánskym syrom.



ŠĽAHANÝ TVAROH S OVOCÍM A ĽANOVÝMI SEMIENKAMI

Suroviny (na 1 porciu):

- 1 PL ľanového oleja
- 4 PL nízkotučného tvarohu
- šťava z 1/2 pomaranča (ideálne celá rozmixovaná dužina z 1/2 pomaranča)
- 3 PL malín (možno použiť akékoľvek ovocie podľa chuti)
- 1 PL ľanových semienok (tesne pred konzumáciu môžeme nadrobno nasekať alebo rozmixovať, príp. ich celé nechať nabobtnať pred konzumáciou)

Postup prípravy:

Tvaroh a ľanový olej dobre premiešame, najlepšie do hladka rozmixujeme (až sa obe zložky prestanú oddeľovať). Vmiešame šťavu z pomaranča. Do hotovej zmesi pridáme 1 PL mletých alebo nasekaných ľanových semienok. Ozdobíme malinami alebo iným ovocím.

