

Projekt Nemocniční strava – zlepšení stravy v nemocnicích

České nemocnice postupně mění přístup ke stravě pacientů, a to díky projektu „Nemocniční strava“ organizovanému v rámci 1. českého think tanku Globopol, který se zaměřuje na světové myšlenky pro zdravé Česko. Při přípravě a podávání jídel v nemocnicích se klade důraz na zdravou a pestrou patientskou stravu s podporou nákupů kvalitních, často lokálních a sezonních produktů či produktů z ekologického zemědělství a také na edukaci pacientů ke zdravé výživě. Díky projektu se tak daří významně uspokojovat často diskutovanou poptávku po zdravém jídle ve zdravotnických zařízeních.



Mgr. Veronika Horová
Mgr. Alena Ševčíková

projekt Strategické zadávání veřejných zakázek, MPSV

Globopol představuje 1. český tzv. think tank zdravotní prevence, 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. Globopol rovněž pomáhá státní správě a ministerstvům formulovat lepší zásady péče o veřejné zdraví.

Projekt „Nemocniční strava – zlepšení stravy v nemocnicích“ započal v roce 2018 pod záštitou tehdejšího ministra zdravotnictví Adama Vojtěcha. Jeho vedoucím se stal ředitel FN Olomouc Roman Havlík a garantem je Sekce nutričních terapeutů České asociace sester. Cílem je z hlediska stravování v nemocnicích nejprve zmapovat aktuální situaci a možnosti v ČR i zahraničí, najít prostor ke zlepšení stravování hospitalizovaných paci-

entů, a zejména navrhnout praktické postupy k zavedení změn; v realizační fázi – praktickém 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 Ministerstva zdravotnictví pro zajištění stravy a nutriční péče (vit 1url.cz/@nutricni_pecce). K projektu se postupně přidala další zdravotnická zařízení, a to FN u sv. Anny v Brně, Léčebna dlouhodobě nemocných Rybitví a FN Ostrava. Letos se pak nově zapojila Nemocnice Havířov a Odborný léčebný ústav Metylovice pro děti do 18 let.

Fakultní nemocnice Olomouc

V první etapě se FN Olomouc zaměřila na podávání pestřejšího, kvalitnějšího a zdravějšího jídla

pro pacienty. Zejména možnost výběru ze tří obědových nabídek v nediетním režimu patřila mezi pilíře projektu. K němu se vyjádřila hlavní sestra FN Olomouc: „Výběr ze tří alternativ nabízí vždy jedno

K první fázi projektu se vyjádřil i jeho vedoucí a ředitel FN Olomouc Roman Havlík: „Projekt se v první realizované etapě zaměřuje na zkvalitnění pokrmů podávaných hospitalizovaným pacientům a 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.“



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 ozdravením receptur, aby byla uspokojena co nejširší populace pacientů v nemocnici.“

V dalších etapách projekt počítá i s možností výběru snídaní a večeří v nedi-
etním režimu, s nabídkou „nadstandardního“ menu za příplatek a kvůli podpoře aktivní rekonvalescence se zřízením jídelny pro mobilní pacienty s bufetovou nabídkou pokrmů.

FN u sv. Anny v Brně

Brněnská nemocnice se do projektu zapojila v listopadu 2019, přičemž se nejprve zaměřila na změny ve skladbě jídelniček a v kvalitě

potravin pro obědy zaměstnanců. Byly zavedeny nové jídelničky, došlo na ozdravení a zpestření salátového baru, k pití se nabízela i neslazená voda a čaj. Pokrmy se nově vařily ze základních surovin, a nikoliv z polotovarů. Úspěch se projevil ve významném nárůstu počtu strávníků i zájmu o nemocniční obědy.

Vlastní výběr pacientů přináší i zlepšení výživy a omezení plýtvání jídlem

Jako druhý krok následovalo na podzim 2020 zlepšení stravy pro pacienty v pilotním projektu na vybraném oddělení a pro vybrané diety. V dané době byl aktuální dílčí cíl, aby se stejně kvalitně jako zaměstnanci mohli najíst i pacienti. Pro uvedený účel byla zvolena Klinika plastické a estetické chirurgie, kde se pilotně testovala bufetová nabídka snídaní a později i večeří pro pacienty s tzv. racionální stravou a vybranými dietami, při nichž si

mohli z nabídky vybírat sami (např. vegetariánská, diabetická či bezlepková dieta).

Výstupy z pilotního projektu byly následující: Nabídka se zeleninou vypadá opravdu pěkně, se servírováním problém nebyl, všechno je hezky připravené; na oddělení mužů bylo množství dotazů; pacientky si první den vybíraly docela málo, ale očekávalo se, že se později osmělí; pacienti jsou velmi spokojeni; snídaně jsou bohatší a velmi kladně hodnocené, průměrně si přidávají 2–4 pacienti; personál situaci zvládá dobře, ale regulérně je delší čas

na přípravu, asi 10–15 minut; potřeba nákupu vozíků, nádobí atd. (jednalo se o jednorázovou záležitost).

Cílem podávání bufetových snídaní bylo ověřit myšlenku, že možnost výběru stravy zvyšuje spokojenost pacientů, že vlastní výběr znamená i zlepšení výživy a omezení plýtvání 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 je i tato forma podávání stravy zvládnutelná rovněž v prostředí nemocnice, tedy minimálně pro některé pacienty a na některých odděleních. Pilotní projekt se však kvůli pandemii a souvisejícím opatřením musel pozastavit.

Léčebna dlouhodobě nemocných Rybitví

Léčebna se do projektu zapojila v roce 2019. Kvůli snížené pohyblivosti pacientů se stravování v LDN nezajišťuje formou bufetového výběru, ale dodáváním hotových jídel ze skutečných potravin externím dodavatelem: Dovážejí se třikrát denně, jídelničky jsou však sestaveny tak, že splňují specifika sortimentu pro bufetový systém.

Základ vyváženého jídelníčku pro pacienty LDN tvoří skutečné potraviny. Pro snížení rizika malnutrice je každé jídlo sestavené tak, aby obsahovalo správný poměr sacharidů, bílkovin i tuků. Do pokrmů se přidávají 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 se nemusejí složitě připravovat, nejsou potřeba speciální produkty ani potraviny. Pro pacienty v LDN je důležité myslet na konzistenci hotového pokrmu, aby nedošlo k udušení, vdechnutí či špatnému polykání jídla.

Základní doporučení pro stravu seniorů: připravovat jídla ze skutečných potravin, přednostně vybírat lokální a sezonní; 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, popřípadě pouze s lehkými modifikacemi; respektovat potřeby pacientů, komunikovat s nimi, nabízet

jídla chuťově a nutričně vyvážená; nebát se experimentovat.

Za osm měsíců se v léčebně povedlo zlepšit zdravotní stav pacientů a celkový přístup k jídlu, pacienti snědí 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 FN Ostrava v pilotním projektu podávat na oddělení šestinedělí snídaně formou bufetu. Maminky po porodu si mohou vybírat z široké nabídky potravin a také teplých domácích kaší slazených medem s ovocem a oříšky či mandlemi. Maminkám se nabízejí i tzv. přídatky – bílé, smetanové nebo ovocné jogurty, tvaroh, máslo, eidam, šunka, džem, med, přesnídávky či sladké

balené pečivo nebo müsli tyčinky. Popsaný způsob podávání snídaní se osvědčil a v nemocnici jej plánují rozšířit na celou Gynekologicko-porodnickou kliniku, včetně oddělení pro předčasně narozené děti.

Nemocnice Havířov

Havířovská nemocnice zavedla podávání zdravější stravy pacientům s cílem vylepšit jejich výživu. Reagovala tak na sílící poptávku klientů po zdravějším jídlu a rozhodla se svou výživovou nabídku zlepšit.

Dnes už si pacienti vedle původních obědů užívají v novém sty-

Na dobu, kdy se zpočátku začaly měnit k lepšímu 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 blafy nelahodící oku ani chuti. Proto jsme se rozhodli, že s tím musíme něco udělat.“



lu i snídaně a večeře. Denně se jim nabízí racionální, diabetická a šetřící strava, speciální kategorii tvoří geriatrická a bezlepková dieta. Pacienti bez dietního omezení mají možnost výběru ze tří druhů jídel. Zároveň se do dietního systému zařazuje středomořská kuchyně bohatá na ryby a zeleninu. Zavedena byla také výjimečná strava pro maminky v porodnici. Snídaní si vybírají z rautu, mají celodenní přístup k mléčným výrobkům, ovoci a zelenině. Základ rautů spočívá v pestré nabídce čerstvých potravin, z nichž velkou část tvoří ovoce a zelenina. Pečlivě se volí druhy ovoce vhodné pro kojící matky, tzn. že se eliminují například citrusové plody, kiwi a podobné potraviny, jež mohou vyvolat alergické reakce. Preferuje se zelenina s velkým množstvím vlákniny, s kyselinou listovou a minerálními látkami.

Součástí rautových snídaní tvoří zdravé poháry připravované v místním stravovacím provozu, obsahující ovesné vločky, jogurt, tvaroh, chia semínka, tapiokové perly, čerstvé ovoce. Maminky si také mohou dopřát smoothie nápoje, které si mohou kdykoliv během dne samy připravit ve smoothie mixéru. Ten je

Ředitel nemocnice Schellong na závěr uvádí: „Pro mnohé nemocnice to však stále není téma. My jim chceme ukázat, že může jít o jejich konkurenční výhodu. Protože i nemocnice si konkurují, i my budujeme o pacienty, jejichž zákroky jsou různě ekonomicky bonitní. Ten trh prostě existuje. Nejdůležitější je samozřejmě odborná klinická stránka, ale při srovnatelné kvalitě péče ji může doplnit lepší úroveň hotelových služeb.“

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 vitrína s pestrou nabídkou mléčných výrobků, zabezpečující dostatečný příjem vápníku a bílkovin, které jsou v laktačním období nezbytné. Již dlouhodobý standard představuje i výběr ze tří jídel na oběd, z čehož jedno je vždy vegetariánské. Nemocnice Havířov

potvrzuje rčení, že když se chce, všechno jde.

Odborný léčebný ústav Metylovice

Vedení sanatoria v Moravskoslezském kraji nabízejícího léčebné pobyty pro nemocné děti, včetně pobytů dětí s nadváhou a obezitou, mělo zájem intenzivněji řešit výživu klientů. Proto se rozhodlo vstoupit do projektu Globopolu v pilotním 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 soukromá školení a možnosti zlepšení pak ve spolupráci s členy Globopolu opakovaně probírali i přímo v léčebně.

Hned po prvním setkání se realizovaly následující změny: rozběhnutí zeleninového bufetu s čerstvou zeleninou a saláty – děti i jejich případný doprovod si mohou z baru vybrat podle chuti; postupně nahrazování běžného bílého pečiva kvasovým chlebem a kvalitnějšími celozrnnými výrobky; rozšíření nabídky domácích pomazánek;





zařazování snídaňových kaší ze základních potravin, z vloček a neslazených jogurtů, které se ochucují ovocem, semínky a ořechy; větší zastoupení ryb v jídelníčku; vyloučení druhé večeře – adekvátně však byla posílena večeře první, respektive i strava v průběhu dne; zahušťování polévek zeleninou a luštěninami místo bílé pšeničné mouky; vyřazení slazených mlék a dalších slazených mléčných produktů.

Důležitý krok znamenalo i propojení diet do jedné stravy: Namísto dosud nabízené racionální a redukční diety se racionální strava ozdravila natolik, že všechny děti mohou jíst společně. Popsaná změna je prospěšná pro obézní i neobézní děti. Řada prvních zmíněných se setkává ve škole s šikanou a vylučováním z kolektivu, proto není vhodné, aby byly i v léčebně oddělovány od ostatních jinou dietou. Zdravá

Přístup ke stravě shrnu-la lékařka léčebny: „Zdravá strava není o dietě a hladu, ale o skutečném jídle, které je vhodné pro všechny.“

strava přitom prospěje rovněž neobézním dětem, a to nejen jako prevence nadváhy. Všem dětem se nabízejí pouze neslazené nápoje, bylo omezeno/vyloučeno pečivo z bílé pšeničné mouky, omáčky se zahušťují rozmixovanou zeleninou či luštěninami. Některá sladká jídla byla nahrazena vhodnější a výživově hodnotnější stravou, jejich četnost se celkově omezila. Omezení počtu diet má také vliv na práci v kuchyni, která se usnadní, což umožní věnovat čas a peníze na přípravu kvalitnější stravy.

O vyjádření k projektu „Nemocniční strava“ jsme požádali i specialistku na zdravotní prevenci a výživu

Margit Slimákovou, která patří mezi jeho klíčové osobnosti: „V rámci projektu jsme v Globopolu dali dohromady základní metodiku ke zlepšování nemocniční stravy. Za nejdůležitější považujeme přípravu jídel ze skutečných, kvalitních a ideálně i lokálních a sezonních potravin. Jídla mají být výživná a chutná proto, aby byli pacienti spokojeni a vyživeni a takto i lépe zvládali aplikovanou léčbu. Metodiku jsme zkoušeli v nemocnicích a zdravotnických zařízeních, která měla zájem zlepšení výživy u sebe zkusit. Průběžně jsme také monitorovali nabídku nemocniční stravy v zahraničí. Aktuálně sepisujeme české i zahraniční zkušenosti do rozsáhlé detailní zprávy. Součástí této zprávy bude i metodika – návod, jak stravu v nemocnicích a zdravotnických zařízeních zlepšovat tak, aby ji každé zařízení mohlo samo zkusit podle svých možností a schopností. První výsledky budou prezentovány na webové stránce nemocnicistrava.cz, která bude zprovozněna během podzimu letošního roku.“

V květnu tohoto roku proběhl v Praze ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví diskusní panel nutričních terapeutů, kde zástupci zapojených nemocnic prezentovali své výsledky. Jednoznačně máme vyzkoušeno a zdokumentováno, a to napříč Českem a nejrůznějšími zdravotnickými zařízeními, že změna je možná. I v nemocnicích se může vařit skvěle.“

SHRNUTÍ

- **Doporučení vydaná v rámci Globopolu se zakládají výhradně na současných poznatcích světové vědy a jsou naprosto nezávislá na komerčních nebo politických zájmech.**
- **Jsou poskytovány zcela objektivní informace a pomocná ruka se podává všem, kdo hledají záchytný bod v záplavě tvrzení o tom, co je zdravé a co lidem prospívá.**
- **Globopol se zaměřuje na otázky výživy i zdravotní prevence, přičemž propojuje lékaře, odborníky na zdravotní prevenci a nezávislé výživové experty.**