

## POSUDZOVANIE STAVU VÝŽIVY

*Výživa je zložitá činnosť, ktorou organizmus z okolitého prostredia prijíma, spracováva a využíva látky potrebné k udržaniu homeostázy vnútorného prostredia organizmu.*

**Zdravá výživa** má zabezpečovať normálnu činnosť organizmu u dospelého a v detskom veku normálny telesný a duševný vývin. V súčasnom ponímaní zdravej výživy sú platné nasledovné odporúčania : zvýšiť príjem bielkovín vo forme rastlinných produktov, znížiť príjem hovädzieho mäsa, mäsových výrobkov, uprednostňovať ryby a hydinu, obmedziť príjem tukov a potravín bohatých na cholesterol (napr. masné mäso, salámy, vyprážané pokrmy), atď.

### Požiadavky na výživu

Pre udržanie homeostázy je potrebný prísun jednotlivých zložiek potravy v určitom pomere a s vhodnou energetickou hodnotou. **Energetická hodnota živín** je daná množstvom energie získanej z 1gramu jednotlivých živín. **Biologická hodnota potravín** predstavuje pomer bielkovín (B), tukov (T) a cukrov (sacharidov) (C).

Súčasťou úloh sestry pri stravovaní a podávaní jedla pacientom je aj posudzovanie stavu výživy jednotlivých pacientov. V klinickej ošetrovateľskej praxi sestra využíva pri posudzovaní stavu výživy **metódu ABCD**, čo znamená: \*

- A** - Antropometrické vyšetровacie metódy
- B** - Hodnotenie biochemických parametrov
- C** - Hodnotenie klinických parametrov (*clinical signs*)
- D** - Výživová anamnéza (*dietary history*).

### A - ANTROPOMETRICKÉ VYŠETROVACIE METÓDY

Antropometrické vyšetровacie metódy zahŕňajú:

#### 1. Meranie telesnej výšky a telesnej hmotnosti

Pri zisťovaní hmotnosti a na porovnanie s normami môžeme použiť rôzne metódy:

- a) Broccov vzorec
- b) Broccov index (BI)

#### 2. Meranie telesných obvodov a výpočet

- a) Body mass index (BMI)
- b) Index WHR

#### 3. Meranie množstva tuku v ľudskom tele pomocou tukomera (merača tukov)

#### 4. Meranie obvodu svalov ramena (ukazovateľ telových proteínových rezerv)

#### 5. Hodnotenie habitu tela

### B - HODNOTENIE BIOCHEMICKÝCH PARAMETROV

Sestra odoberá vzorky biologického materiálu na zistenie určitých látok alebo metabolitov podľa ordinácie lekára. Pri hodnotení stavu výživy sa vyšetruje tieto látky **v krvi a moči**.

---

\* **OSACKÁ, P. a kol.** *Techniky a postupy v ošetrovateľstve* [CD-ROM]. 1. vyd. Bratislava : JLF UK, 2007. 505 s. ISBN 978-80-88866-48-0.

## C - HODNOTENIE KLINICKÝCH PARAMETROV

Sestra posudzuje:

**Gastrointestinálny trakt:** nechutenstvo (anorexia), pocit nevoľnosti (nauzea), hnačky, zápcha, ťažkosti s trávením. *Hmotnosť* - zvýšená/znížená

**Kožný aparát:**

- **koža:** suchá, mastná, šupinatá, zhrubnutá, s vyrážkami, modriny (nesprávne zloženie stravy, (nedostatok B, nadbytok T a C, alergia), *sliznica dutiny ústnej:* suchosť, opuchnutie (nedostatok príjmu tekutín)

- **jazyk:** suchý, začervenaný,

- **vlasy:** mastné, suché, lámavé, nerovnako dlhé,

- **nechty:** lámavé.

**Kardiovaskulárny systém:** hypertenzia, nepravidelný srdcový rytmus, zvýšená frekvencia pulzu (zvýšený príjem cholesterolu).

**Kostrosvalový systém:** svalstvo chabé (tonus znížený), mäkké, málo vyvinuté (nedostatok bielkovín).

**Oči:** suché, začervenané.

**Nervový systém:** znížené reflexy, zvýšená dráždivosť, nepozornosť, zmätenosť, emočná labilita.

**Vitalita:** zníženie energie, únavnosť, apatia.

**Spánok:** problémy so spánkom.

## D - VÝŽIVOVÁ ANAMNÉZA

Sestra rozhovorom získava od pacienta výživovú anamnézu. Zameriava sa na posúdenie a zistenie stravovacích návykov, príjmu tekutín v priebehu dňa, užívania vitamínov a minerálov (doplnkov), obmedzenia v stravovaní, stravovacích problémov, zdravotnej anamnézy, sebestačnosti viazanej na nakupovanie a prípravu jedla.

Sestra posudzuje **sebestačnosť pacientov** pri príjme potravy a **faktory ovplyvňujúce výživu** (napr. chemoterapia, operačný zákrok na GITE).