



DOBRY POSIŁEK W SZPITALU

Program optymalnego modelu żywienia

Drodzy Pacjenci,

od 1 grudnia Szpital Powiatowy w Złotoryi uczestniczy w pilotażowym programie "Dobry posiłek w szpitalu".

Celem tego projektu jest zwiększenie dostępności porad żywieniowych oraz wdrożenie optymalnego modelu żywienia osób przebywających w szpitalach. Program obejmuje pacjentów oddziałów: neurologicznego, chorób wewnętrznych, rehabilitacji, pediatrii, ginekologii i położnictwa oraz chirurgii.

Czym jest optymalny model żywienia?

Nasza „dieta” na co dzień powinna pokrywać całkowite zapotrzebowanie kaloryczne na energię, składniki pokarmowe i odżywcze. Sposób odżywienia powinien być pełnowartościowy, bogaty w witaminy i minerały oraz przede wszystkim urozmaicony.

Do codziennej diety warto włączyć owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, białko roślinne i zwierzęce, a także zdrowe tłuszcze. Nie można także zapominać, że przy niektórych jednostkach chorobowych, model żywienia powinien wyglądać nieco inaczej – dieta ma bowiem wspomagać proces zdrowienia, ale także odgrywa ważną rolę w zapobieganiu niektórym chorobom. Lekarz prowadzący oraz dietetyk kliniczny z naszego Szpitala dbają o to, aby dieta była dopasowana do potrzeb danego pacjenta.

Zbilansowana dieta w szpitalu i jadłospis na stronie www

Nowe żywienie wprowadzone w złotoryjskim szpitalu w ramach programu „Dobry posiłek w szpitalu” jest urozmaicone i zbilansowane w zakresie odpowiedniej ilości białka, węglowodanów, tłuszczów, witamin, minerałów, aby wspierać zdrowie i funkcje życiowe pacjentów. Przede wszystkim do posiłków wprowadzono większą ilość warzyw i owoców. Posiłki serwowane są o stałych porach. Szpitalny dietetyk osobiście dba o regularność posiłków oraz o ich odpowiednią liczbę w ciągu dnia. Przerwa między posiłkami nie może być dłuższa niż 12 godzin. Śniadania wydawane są o godzinie 8:00, obiady o 13:00 razem z podwieczorkiem, kolacje o godzinie 16:30. Dodany został także posiłek po kolacji, tzw. posiłek wieczorny – podawany ok. godz. 20:00. W ramach programu na stronie internetowej Szpitala publikowane są jadłospisy na co najmniej 7 dni, w których zawarta jest kaloryczność, dokładne ilości składników pokarmowych, tj. białko, tłuszcze, węglowodany, błonnik, zawartość kwasów tłuszczowych, a także lista alergenów występujących w danym posiłku. Weryfikacja i ocena jakości, świeżości oraz wyglądu posiłków jest prowadzona codziennie, w co najmniej połowie rodzaju stosowanych diet. Dodatkowo we wszystkie dni robocze na stronie internetowej są publikowane zdjęcia co najmniej dwóch posiłków, spośród najczęściej stosowanych diet z danego dnia.

Wskazówki żywieniowe na przyszłość

Dzięki programowi „Zdrowy posiłek w szpitalu” mamy możliwość zaprezentowania pacjentom zdrowych nawyków żywieniowych i wskazania, w jaki sposób powinna wyglądać zbilansowana dieta. W ten sposób pacjenci po opuszczeniu placówki będą mieli większą wiedzę i świadomość w zakresie zdrowszych wyborów żywieniowych.

Porady dietetyczne

Podczas pobytu w naszym Szpitalu pacjenci mają także możliwość skorzystania z profesjonalnych porad żywieniowych u dietetyka klinicznego. Prowadzone są one za porozumieniem z lekarzem prowadzącym dany oddział czy konkretnego pacjenta. Pacjenci mogą także uczestniczyć w zajęciach grupowych. Zajęcia te będą ustalane wcześniej, tak aby pacjenci mogli zgłosić chęć udziału. Tematyka tego typu zajęć ustalana będzie z lekarzem i dostosowana do potrzeb pacjentów lub oddziałów.

Paulina Kurczab
Dietetyk kliniczny