

PAŃSTWOWY POWIATOWY
INSPEKTOR SANITARNY
W WODZISŁAWIU ŚLĄSKIM

ul. BOGUMIŃSKA 3
44-300 WODZISŁAW ŚLĄSKI
sekretariat@psse.wodzislav.pl

tel. 32 456-38-10, 32 456-38-11
fax. 32 455-15-96
hzz@psse.wodzislav.pl

Wodzisław Śl. 03.10.2019r.

NS/HZZ-462-1564 - 4711 /2019

W.O.L.O. i Z.O.L. w Gorzycach

wplynęło dnia 04 PAZ. 2019

t. dz. 16.7.19 / 01.10.19

Wojewódzki Ośrodek Lecznictwa Odwykowego
i Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego
w Gorzycach
ul. Zamkowa 8, 44-350 Gorzyce

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wodzisławiu Śląskim przesyła analizę diety podstawowej podanej w w/w obiekcie od 25.08.2019r. do 03.09.2019r. Oceny dokonano na podstawie analizy jadłospisów i obliczeń teoretycznych opartych na danych magazynowych i raportach.

W opracowaniu danych wykorzystano program Dieta 6d działający w oparciu o „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw” Instytutu Żywności i Żywienia, Warszawa 2017. Do obliczeń porównawczych przyjęto średnioważone normy na energię i składniki odżywcze dla mężczyzn o aktywności fizycznej PAL=1,4-1,75, a określone na podstawie znowelizowanych norm żywienia człowieka z 2017r. W związku z tym, przyjęto średnioważoną wartość energetyczną w zakresie 2240 - 2800 kcal.

Sporządzono analizę jadłospisów z 10 dni w oparciu o „Normy żywienia dla populacji Polski” pod redakcją prof. dra hab. med. _____ (Instytut Żywności i Żywienia 2017) oraz „Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” po redakcją prof. dra hab. med. _____ (IŻŻ 2011).

Zestawienie otrzymanych wyników:

- Średnia wartość kaloryczna ustalona na podstawie danych z dekady tj. od 25.08.2019r. do 03.09.2019r. dla żywienia całodziennego w szpitalu [Tab.1]

całodziennego wyżywienia	Wartość energetyczna (kcal)			
	śniadanie	obiad	podwieczorek (dwa w dekadzie)	kolacja
2442	869	802	29	742

- Procentowy udział energii (z dekady):
z białka 14,8
z tłuszczu 30,5
z węglowodanów 52,6
- Porównanie średniej wartości kalorycznej i zawartości składników pokarmowych na podstawie danych z dekady (dieta podstawowa) [Tab. 2]

	Kalorie (kcal)	Białko (g) (RDA)		Tłuszcz (g)	Węglowodany (g) (RDA)	Wapń (mg) (RDA)	Żelazo (mg) (RDA)	Witamina C (mg) (RDA)	Sód (mg) (AI)
		Ogółem (RDA)	Zwierzęce						
Wartości otrzymane	2442	89,3	48,0	83,5	346	653	12,6	150,0	4720
Wartości zalecane	2240-2800	50-77	powinno stanowić 60% białka ogółem	50-109,0	nie mniej niż 130	1000	10	90,0	1430 wystarcza jące spożycie

Obliczenia teoretyczne wykazują, iż całodziennie zapotrzebowanie na energię zabezpieczone jest w 100%, zatem osiąga wartość zalecaną dla żywienia chorego z dietą podstawową. Analiza udziału energii oraz ilości podstawowych składników pokarmowych wykazała, że mieszczą się one w granicach uznanych za prawidłowe, jedynie poziom wapnia osiąga ok. 66 % wartości zalecanej. Poziom żelaza i witaminy C w diecie w pełni zaspokaja dziennie zapotrzebowanie. Ilość białka wykracza poza zalecany poziom, natomiast jego procentowy udział w diecie jest prawidłowy. Średnie rozplanowanie energii (kcal) przy 3 posiłkach w ciągu dnia powinno wynosić: śniadanie 30-35%, obiad 35-40%, kolacja 25-30%. Z przeprowadzonych obliczeń średnia wartość energetyczna dla śniadań wynosi ok. 35,0%, dla obiadów ok. 33,0%, a dla kolacji ok. 30,0 %, zatem wartość procentowa udziału posiłków jest prawidłowa. Zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia udział energii z białka powinien wynosić 10 – 20%, z tłuszczu nie wyższy niż 35% (zalecana wartość 25-35%), natomiast z węglowodanów przyjmuje się udział 45 – 65%. Zatem uzyskane procenty składników odżywczych mieszczą się w wartościach zalecanych.

W dekadzie uwzględniono porcję ryby, dostarczając tym samym w diecie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, jak również zaplanowano podanie porcji nasion roślin strączkowych. Ograniczono podanie potraw smażonych do czterech w dekadzie. W dziennym spożyciu uwzględniono porcję surowych warzyw i owoców. Należy pamiętać, że zgodnie z zaleceniami IZZ w dziennym spożyciu należy planować podanie około 400 g warzyw i owoców (w proporcjach $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców). W dekadzie uwzględniono również produkty zbożowe z pełnego przemiału np. kasza gryczana, płatki owsiane. Mimo, że w analizowanych jadłospisach starano się uwzględnić mleko i przetwory mleczne, zawartość wapnia w diecie jest niższa od wartości zalecanej. Należy pamiętać, że szklanka mleka 200-250 ml mleka, zawiera aż ok. 240-300 mg wapnia, a porcja jednej szklanki mleka (200-250 ml), odpowiada 1 szklance jogurtu/kefiru/maślanki lub 2 cienkim plasterom żółtego sera (ok. 30g). Zgodnie z obowiązującymi normami zaleca się ograniczenie spożycia soli kuchennej, czyli NaCl (łącznie z produktami i dosalania) do 5g dziennie dla osoby dorosłej. Wystarczające średnie spożycie sodu w przeliczeniu na sól dla analizowanej grupy mężczyzn wynosi około 3,6 g na dzień, natomiast całkowita zawartość soli w posiłkach (sól w pożywieniu + sól dodana) wynosi około 10,0g/osobę/dzień. Należy zwrócić uwagę, że uzyskany poziom soli wykracza powyżej 5g, a znaczna ilość soli występuje w produktach przetworzonych - pieczywie, serach podpuszczkowych. Warto pamiętać, że do poprawy walorów smakowych potraw można używać przypraw ziołowych, zamiast soli.

Otrzymują:

1. adresat
2. a/a.

Z upoważnienia Państwowego
Powiatowego Inspektora Sanitarnego
w Wodzisławiu Śląskim