

Odżywianie: pomoc podczas posiłków



Opracowanie zrealizowane staraniem Regionu Emilia-Romagna - Naczelnej Dyrekcji ds. Zdrowia i Polityki Społecznej - Serwis Planowania i Rozwoju Usług Socjalnych oraz Socjalno-sanitarnych - Dział Osób Starszych i Upośledzonych w zakresie podejmowania zintegrowanych projektów mających na celu podtrzymywanie powstawania i poprawy jakości pracy asystentów rodzinnych na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych

Teksty broszur zostały opracowane przy współpracy następujących autorów:

Federica Aleotti, Psycholog - lokalny zakład opieki zdrowotnej (AUSL), Reggio Emilia

Maria Grazia Battistini, Pracownik socjalny – Gmina Cesena (FC)

Silvia Bellettini, Kierownik działalności asystenckiej - szkoła zarządzania (SAA), Modena

Susanna Beltrami, Kierownik działalności asystenckiej - szkoła zarządzania (SAA), Modena

Andrea Fabbo, Lekarz geriatra – lokalny zakład opieki zdrowotnej (AUSL), Modena, Distretto di Mirandola (MO)

Agnese Fabbri, Pielęgniarka - Zakład Geriatrii – Oddział długoterminowej opieki po stanach ostrych i rehabilitacji ekstensywnej – Zakład szpitalny S.Orsola-Malpighi di Bologna

Diana Gavioli, Asystent osoby niepełnosprawnej – lokalny zakład opieki zdrowotnej (AUSL), Modena, Distretto di Mirandola (MO)

Saadia Laffimi, Mediator językowo - kulturalny – Komisja równych szans “Mosaico” regionu Bazzano (BO)

Letizia Lambertini, Koordynator Komisji Równych Szans “Mosaico” regionu Bazzano (BO)



Eliana Lombardi, Rehabilitantka – Zakład Geriatrii - Oddział długoterminowej opieki po stanach ostrych i rehabilitacji ekstensywnej – Zakład szpitalny S.Orsola-Malpighi, Bologna

Mohammed Louhui, Presidente AMIL – Stowarzyszenie mediatorów językowo – kulturalnych w Bolonii

Marinella Richeldi, Koordynator Kierownik Służb Socjalnych w Modenie

Eros Rilievo, Kierownik obszaru socjalnego - Modena-dział kształcenia (MO)

Sara Saltarelli, Pracownik socjalny – Spółdzielnia socjalna (Cooperativa Sociale) “Dolce” w Bolonii

Chiara Scarlini, Pracownik socjalny – Gmina Mirandola (MO)

Roberta Sordelli, Szef sali Zakładu chirurgii – Szpital w Bazzano (BO)

Odpowiedzialny za projekt:

Simonetta Puglioli, Dział Osób Starszych i Upośledzonych Regionu Emilia Romagna

Tłumaczenia, ilustracje i druk:

Tracce s.r.l.

Broszura, przetłumaczona na rosyjski-polski-angielski-arabski-rumuński-francuski-hiszpański-albański oraz w języku włoskim, może być pobrana ze strony internetowej:

<http://www.emiliaromagnasociale.it/> - dział – osoby starsze.

Odżywianie: pomoc podczas posiłków

ELEMENTY HIGIENY I BEZPIECZEŃSTWA ŻYWNOŚCI

(konserwacja i przygotowywanie)

Obecnie wszystkie mieszkania są wyposażone w kuchenkę gazową i lodówkę. Oba te sprzęty gospodarstwa domowego są niezbędne w naszym klimacie, aby zapobiec (choć niestety nie zawsze) **niebezpieczeństwu zatrucia** (rischio di infezioni) pokarmowego.

Przed przystąpieniem do gotowania potraw bardziej lub mniej skomplikowanych należy dokładnie umyć ręce, a powierzchnie na których kładzie się pożywienie należy często przemywać, pamiętając aby nie pozostawić śladów detergentu.


Po zakończeniu posiłku należy natychmiast umyć naczynia i w miarę możliwości każdego wieczoru wyrzucać śmieci, aby resztki pożywienia nie stanowiły „pokarmu“ dla insektów, które bardzo szybko mogłyby się roznieść po kuchni. Z tych samych powodów należy usuwać wilgoć.

Makaron (pasta), **mąka** (farina), **cukier** (zucchero), **suche jarzyny strączkowe** (legumi secchi) przed skonsumowaniem muszą zostać przygotowane i ugotowane, ale na tym nie koniec; ważna jest również konserwacja, aby skutecznie zapobiec rozmnażaniu się w opakowaniach **larw insektów** (larve di insetti). Nie należy przechowywać w spizarni dużych ilości jedzenia, jeżeli nie zostało ono opakowane metodą podciśnieniową.

Nie zaleca się też otwierania dwóch opakowań jednocześnie, a jeśli już się to zdarzy, otwarte opakowania należy przechowywać w lodówce. Przechowywanie produktów w zamkniętych słoikach **szklanych** (vetro) (makaronu, mąki itp.) sprzyja ich dłuższej konserwacji w porównaniu z opakowaniami kartonowymi lub z tworzywa. Dzięki temu dieta podopiecznego może być bardziej urozmaicona.

Mięso (carne) i **ryby** (pesce) muszą być przechowywane w lodówce i w każdym razie powinny być skonsumowane w ciągu 48 godzin od chwili zakupu. Produkty te spożywa się po ugotowaniu.

Również **jajka** (uova) należy przechowywać w lodówce i pamiętać, że na ich opakowaniu podana jest data ważności, do upływu której



muszą zostać skonsumowane. Nie należy jeść jajek surowych, ani niewiadomego pochodzenia. Jeżeli poza tym na skorupce znajdują się ślady odchodów, jajka należy wyrzucić; to samo trzeba zrobić, jeśli białko lub żółtko będzie miało dziwny kolor lub zapach.

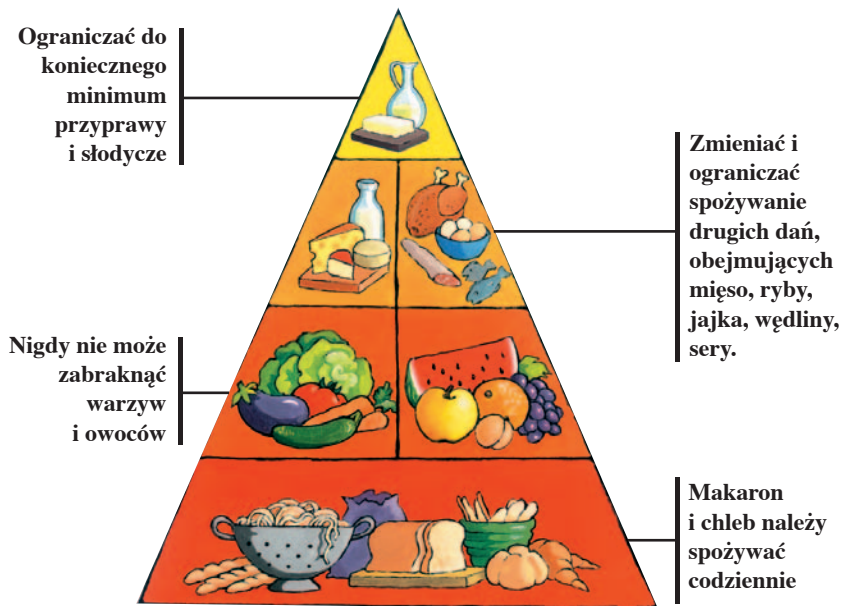
Warzywa (verdura) i **owoce** (frutta) należy jadać i **surowe** (crude), i **gotowane** (cotta), ale po ich dokładnym umyciu, usuwającym wszelkie pozostałości mniej lub bardziej widoczne. Są dostępne na rynku produkty na bazie chloru, których stosowanie w odpowiednich proporcjach skutecznie zabezpiecza zdrowie konsumentów.

Sery (formaggio) należy przechowywać w lodówce i konsumować tylko te, których źródło pochodzenia jest znane.

Nie zaleca się samodzielnego wekowania **sosów** (salse), **dżemów** (marmellate), **konserw** (sottoli...) itp., ponieważ mogą one łatwo stać się źródłem zatrucia, nawet śmiertelnego. To samo dotyczy opakowań kupionych, które należy wyrzucić, jeżeli wykazują oznaki fermentacji (np. gaz).

KATEGORIE PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH

Dieta zawsze musi być zbilansowana i urozmaicona, aby zapobiec **brakowi** (carenze) niektórych ważnych dla naszego organizmu składników odżywczych.



W celu urozmaicenia jadłospisu produkty żywnościowe zostały podzielone na kilka grup, w ramach których poszczególne artykuły wzajemnie się równoważą, a więc jedne mogą być zastąpione drugimi: przynajmniej jeden produkt z każdej grupy musi wchodzić w skład codziennej diety.

1° grupa: mięso (wołowina, baranina, drób itd.), ryby i jajka, z wyłączeniem warzyw; produkty te zawierają proteiny i tłuszcze zwierzęce, żelazo, witaminy z grupy B (przede wszystkim B12);

2° grupa: mleko (latte), sery i jogurt zawierają dużo protein, wapna i witamin z grupy B;

3° grupa: produkty zbożowe (cereali), takie jak pszenica, jęczmień, ryż, kukurydza i **ziemniaki** (patate) to artykuły spożywcze bogate w skrobię, czyli „cukry“ oraz proteiny, chociaż gorszej jakości; ta grupa produktów stanowi gotową „rezerwę energetyczną“ dla pracy fizycznej;

4° grupa: jarzyny strączkowe: są niezastąpionym źródłem żelaza, **włókien** (fibre) przeczyszczających jelita, wysokojakościowych protein i soli mineralnych;

5° grupa: obejmuje **tłuszcze** (grassi) używane do gotowania i do przyprawiania (śłonina, masło, śmietana, smalec) pochodzenia zwierzęcego lub roślinnego (oliwa z oliwek, olej nasienny, słonecznikowy, arachidowy itp.); należy ich używać w ilościach minimalnych z powodu szkodliwości dla zdrowia (otyłość, choroby sercowo-naczyniowe itp.);

6° grupa: owoce i warzywa o barwie zielonej lub żółto-cytrynowej: duża zawartość witamin (głównie witaminy A), minerałów i włókien (szpinak, sałata, marchew itp.);

7° grupa: warzywa i owoce kwaskowate (np. kalafior i owoce cytrusowe): zawierają dużo witaminy A i C, minerałów i włókien. Dzienna liczba posiłków osób zdrowych jest zdecydowanie zindywidualizowana. Zwykle wynosi od trzech do pięciu posiłków dziennie w zależności od przyzwyczajęń i rodzaju pracy. Są to trzy główne posiłki: śniadanie, obiad i kolacja oraz drugie śniadanie i/ lub podwieczorek przed południem i po południu. Liczba posiłków może ulegać zmianie, ale nie może jednak zmieniać się spożywana ilość poszczególnych produktów spożywczych:

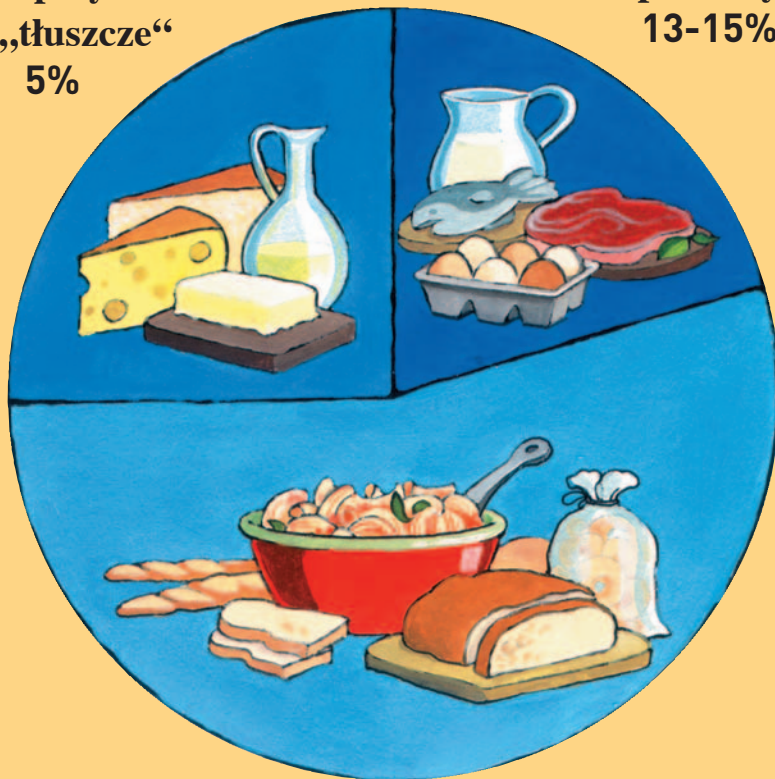
proteiny: ich ilość zawarta w mięsie, rybach, jajkach, mleku... nie może być mniejsza, niż 13-15% dziennie;

węglowodany: zawarte w makaronie, chlebie, sucharkach muszą stanowić ok. 60% kalorii dziennie, pochodzących tylko w bardzo minimalnej części z obwarzanków, owoców, ciastek itp.

Lipidy lub „tłuszcze“: zawarte w oleju, maśle, mięsie, serach; stanowią 25% skład diety, ale należy preferować tłuszcze pochodzenia roślinnego (oliwa z oliwek).

Poza tym posiłki spożywane w ciągu dnia powinny być odpowiednio zbilansowane: rano potrzebna jest większa ilość energii służącej do rozpoczęcia dnia i dlatego śniadanie powinno zawierać dużo węglowodanów. Wieczorem natomiast, z racji przewidywanego odpoczynku, posiłek nie powinien być obfity, aby uniknąć objawów refluksu (tj. odpływu żołądkowo-przełykowego), **nudności** (nausea), wrażeń niestrawności.

Lipidy
lub „tłuszcze“
5%



proteiny
13-15%

węglowodany:
60%

Starsze osoby często mają kłopoty ze zdrowiem i - mimo że nie wynikają one bezpośrednio z funkcjonowania układu trawiennego - mogą być uzależnione od niewłaściwego odżywiania (problemy naczyniowe, ataki dny ...). Należy więc uzgodnić z lekarzem najbardziej odpowiednią dietę, aby móc rozdysponować produkty spożywcze w ciągu dnia tak, by zadowolić i wymagania zdrowotne, i upodobania podopiecznego.

ZASADY PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA

Obecnie w każdym sezonie mamy do dyspozycji najróżnorodniejsze produkty spożywcze; nie oznacza to, że zawsze są one „dobre“. Jeżeli bowiem owoce i warzywa dojrzewają w sposób naturalny na otwartym powietrzu, zawierają więcej **witamin i minerałów** (witamine e minerali) oraz są lepsze smakowo. Nie wiedząc, które produkty są typowe dla danego sezonu, należy o to zapytać podopiecznego (jeśli jest zorientowany), lub poprosić o informację rodzinę, sąsiadów czy po prostu sprzedawcę w sklepie, w który robi się zakupy.

Przyzwyczajenia – tradycje (abitudini – tradizioni) - **kultura**. Chociaż prawdą jest, że w dzisiejszych czasach wiele chorób jest wynikiem niewłaściwego odżywiania, prawdą jest również i to, że nie możemy powiedzieć osobie, której udało się osiągnąć sędziwy wiek, iż do tej pory źle się odżywała.

Pojawienie się kłopotów zdrowotnych może zrodzić określone wymogi kliniczne i opiekuńcze, dotyczące również pokarmów, ale wymogi te należy wprowadzić, starając się przede wszystkim powiadomić podopiecznego o ich konieczności. Dobre stosunki z lekarzem i terytorialnymi ośrodkami opiekuńczymi mogą również w przypadkach takich pomóc w zintegrowaniu wymagań zdrowotnych z miejscowymi tradycjami; na przykład cukinię można piec na rozgrzanej płycie kuchennej i potem przyprawić oliwą, zamiast smażenia, zaś znany boloński sos **ragu**⁴ (ragù) (z mielonego mięsa) można przygotować bez śmietany i masła itp. Właściwe odżywianie nie jest bowiem synonimem niedostatecznej ilości lub **niesmacznego** (sapore) jedzenia. Przygotowane potrawy muszą być apetyczne i smakować starszej osobie, aby jedzenie zawsze i w każdym razie pozostało przyjemnością, a nie nakazem. Aby zapobiec ewentualnym odmowom, należy ustalić jadłospis zgodny z przyzwyczajeniami smakowymi, tradycjami i rodzajem patologii, wciągając w miarę możliwości starszą osobę w czynności związane z przygotowaniem posiłków.



KONTROLA I POMOC W PRZYJMOWANIU LEKARSTW

Opiekunka domowa wraz z lekarzem i rodziną może przygotować godzinowy „**rozkład dzienny**“ (pro-memoria) przyjmowanych dawek lekarstw. Powinna ona również sprawdzać terminy upływu ważności, podane na opakowaniach lekarstw tak w momencie ich zakupu, jak i ich przyjmowania oraz przechowywać je w miejscu bezpiecznym, chłodnym i suchym.

SUBSTANCJE WYDALANE FIZJOLOGICZNIE

Obserwowanie i ewentualne uwagi przydatne pod względem medycznym odnośnie: wymiotów, moczu, kału, płwocin; dla stanu zdrowia podopiecznego bardzo ważne jest dokładne obserwowanie tych wydzielin i powiadamianie lekarza o wszelkich ewentualnych ich zmianach.

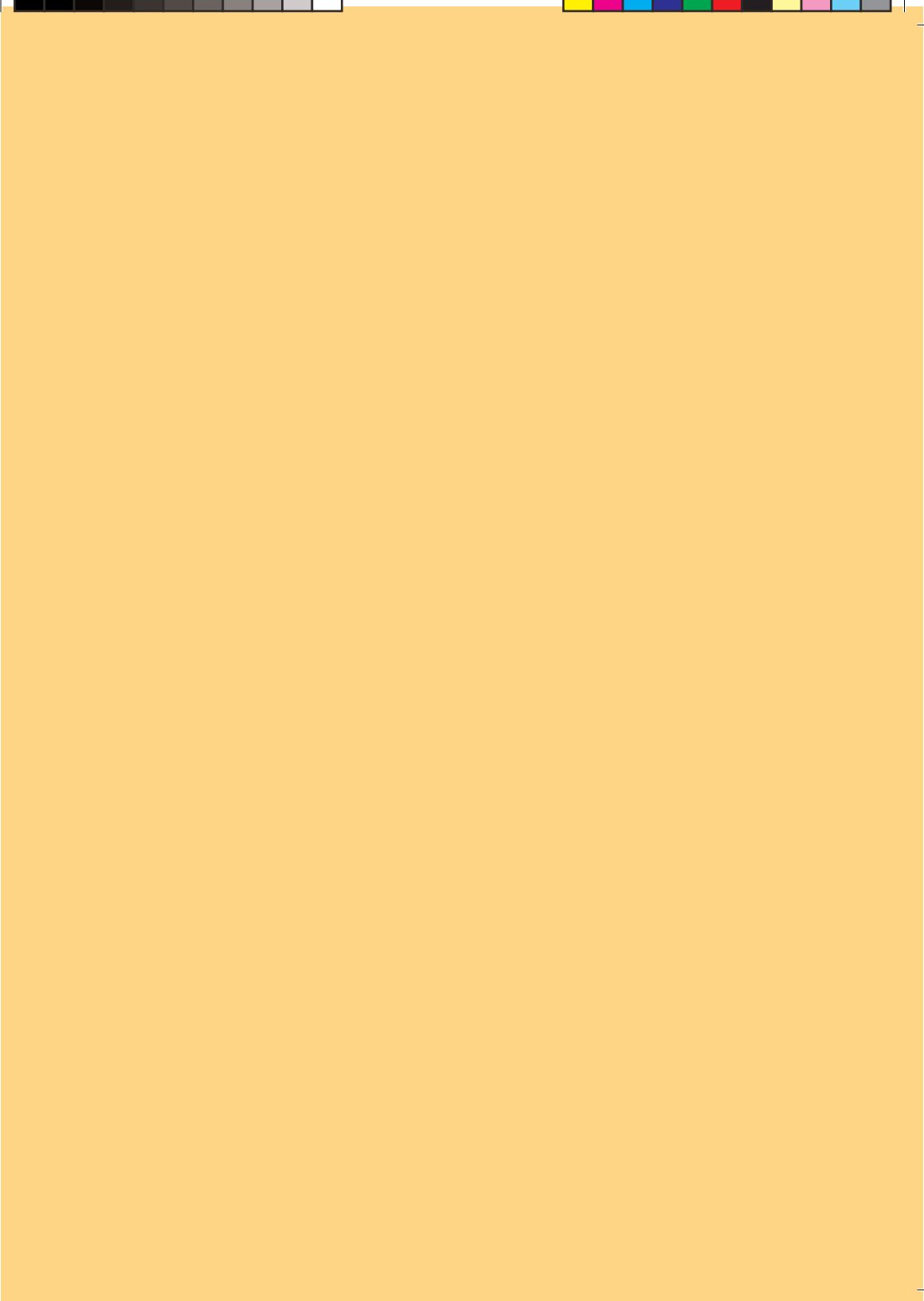
DIETETYCZNY SOS „RAGÙ“

Składniki: trzydzieści deka zmielonej wołowiny, pół cebuli, pół marchewki, pół łydgi selera, pół łyżki potrójnego koncentratu pomidorowego lub 150 g przecieru pomidorowego, niewielka ilość oliwy „extravergine“ z oliwek, woda i sól.

Wlać do garnka dwie - trzy łyżki oliwy; drobno posiekać cebulę, marchewkę i seler. Siekanina musi być taka drobna, aby nie można rozróżnić poszczególnych składników i najlepiej służy do tego półokrągły nóż do siekania, nazywany w Bolonii „coltella“ (we wszystkich domach jest przynajmniej jeden taki nóż, a często nawet dwa) i wystarczy poprosić o pokazanie go. Posiekane jarzyny należy dusić na małym ogniu pod pokrywką, bez smażenia. Trzeba uważać, aby nie przywarły do dna i mieszać w tym celu drewnianą łopatką. Gdy jarzyny stały się przezroczyste i miękkie, należy wrzucić do nich zmielone mięso, zwiększając płomień. Po równomiernym przyrumienieniu się mięsa, należy dodać koncentrat pomidorowy i szklankę wody, a płomień ponownie zmniejszyć do minimum i dusić na nim ragout przez przynajmniej trzy godziny, mieszając od czasu do czasu i dolewając wody, aby uniknąć przywierania potrawy do dna i jej przypalenia. W razie braku potrójnego koncentratu należy użyć przecier pomidorowy, uważając aby nie przywierał do dna. Końcowym rezultatem powinien być sos o niezbyt gęstej konsystencji i kolorze niezbyt czerwonym, rozprowadzany w makaronie, z którym jest podawany.

Smacznego!!!

Ponieważ nie jest to sos tłusty, należy pamiętać, aby po odcedzeniu dodać do makaronu łyżkę oliwy, gdyż w przeciwnym razie będzie się on zlepiał i nie łączył dobrze z ragout.





 Regione Emilia-Romagna
ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI
www.emiliaromagnasociale.it