

RizikaMalnutrice.cz

#Malnutrice 

**TÝDEN  
RIZIK  
MALNUTRICE**

# Týden rizik malnutrice poprvé v ČR

## 1.-5. 11. 2021

Tisková konference MZ ČR, 25. 10. 2021





**doc. MUDr. Pavel Těšínský**, FNKV, Předseda správní rady APNP

---

Malnutrice, výskyt ve zdravotnických zařízeních, NutritionDay 2021

# TÝDEN RIZIK MALNUTRICE NUTRIČNÍ DEN 2021



**PRACOVNÍ SKUPINA MZ ČR**



**Pavel Těšínský  
František Novák  
Ivana Pražanová  
Lucie Růžičková  
Martina Kollerová**



**MZ ČR**

**Praha, 25.10.2021**



**Malnutrice  
je častý, podceňovaný  
a nákladný problém  
i v rozvinutých ekonomikách**

---

# CO JE TO MALNUTRICE?

---

## **stav výživy,**

který je způsoben nedostatečným, nadměrným nebo nevyváženým příjmem **energie, bílkovin** a dalších živin a/nebo poruchou vstřebávání živin z již přijaté potravy.

- nepříznivý vliv na složení a funkci těla i celkový zdravotní stav
- úbytek svalové hmoty
- náchylnost k onemocněním
- zhoršování průběhu již existujících onemocnění
- komplikace
- v extrémním případě i smrt

# MALNUTRICE U HOSPITALIZOVANÝCH

- při přijetí cca 30%
- dalších cca 10 – 15% během hospitalizace (iatrogenní malnutrice)
  - tuto skupinu lze ovlivnit správným nemocničním stravováním
- přímé ohrožení malnutricí / katabolickým stavem: 3-5% hospitalizovaných
- nárůst délky pobytu v nemocnici o 2,4 až 7,2 dne
- Náklady na výživu jako % výdajů na zdravotnictví (EU):

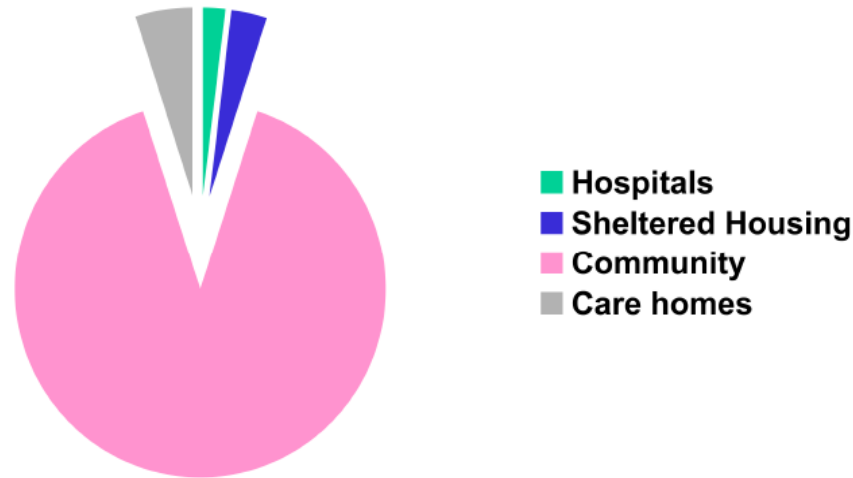
**2,1 % - 10 %**

# 33 milionů lidí v Evropě trpí podvýživou



## Where do we find the malnourished?

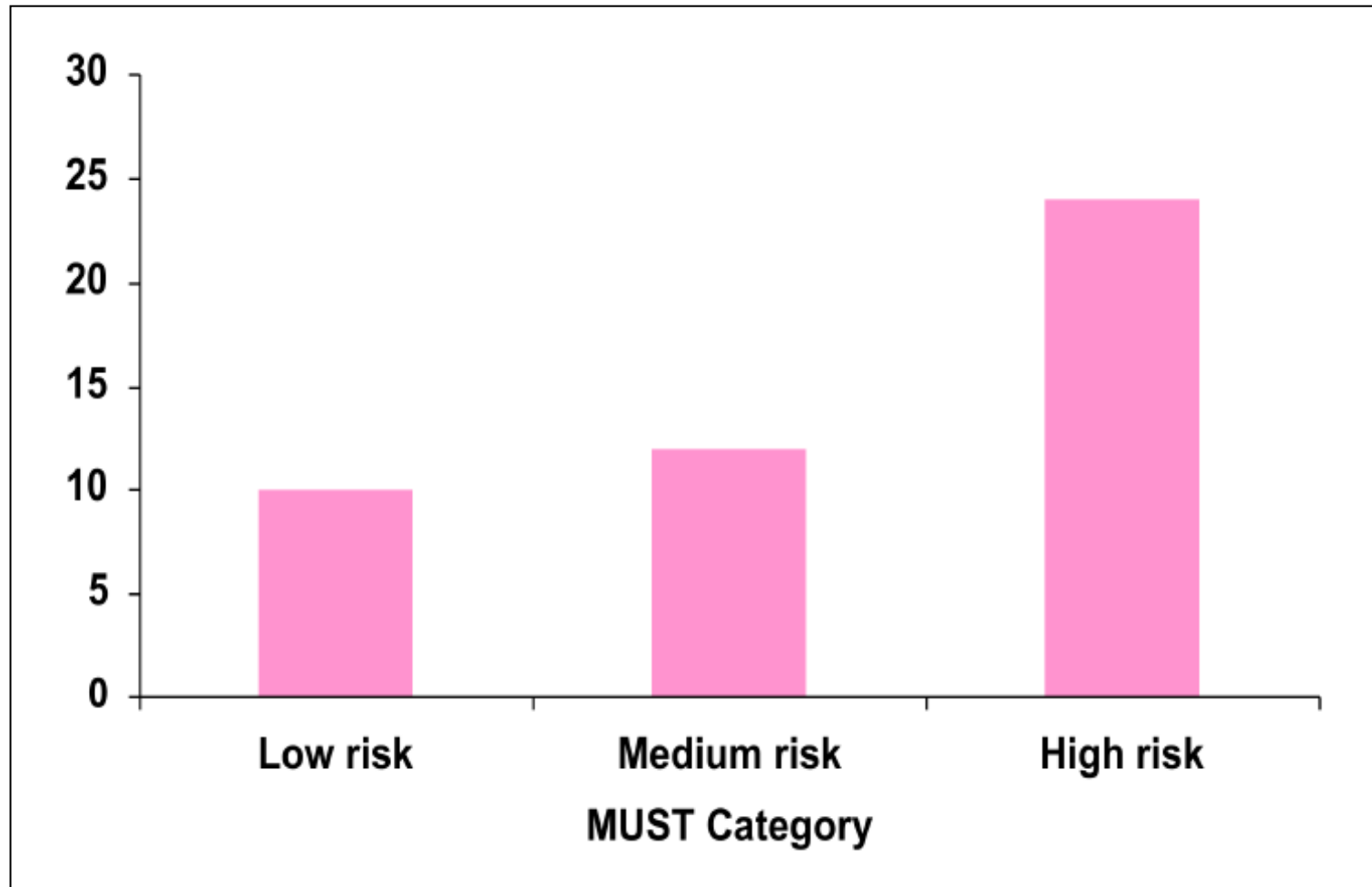
(Elia 2009)



At any given point in time, > 3 million people in the UK are malnourished or at risk of malnutrition. Most are in the community.

***This transforms to > 33 million people in Europe...***

# Podvýživa zvyšuje mortalitu



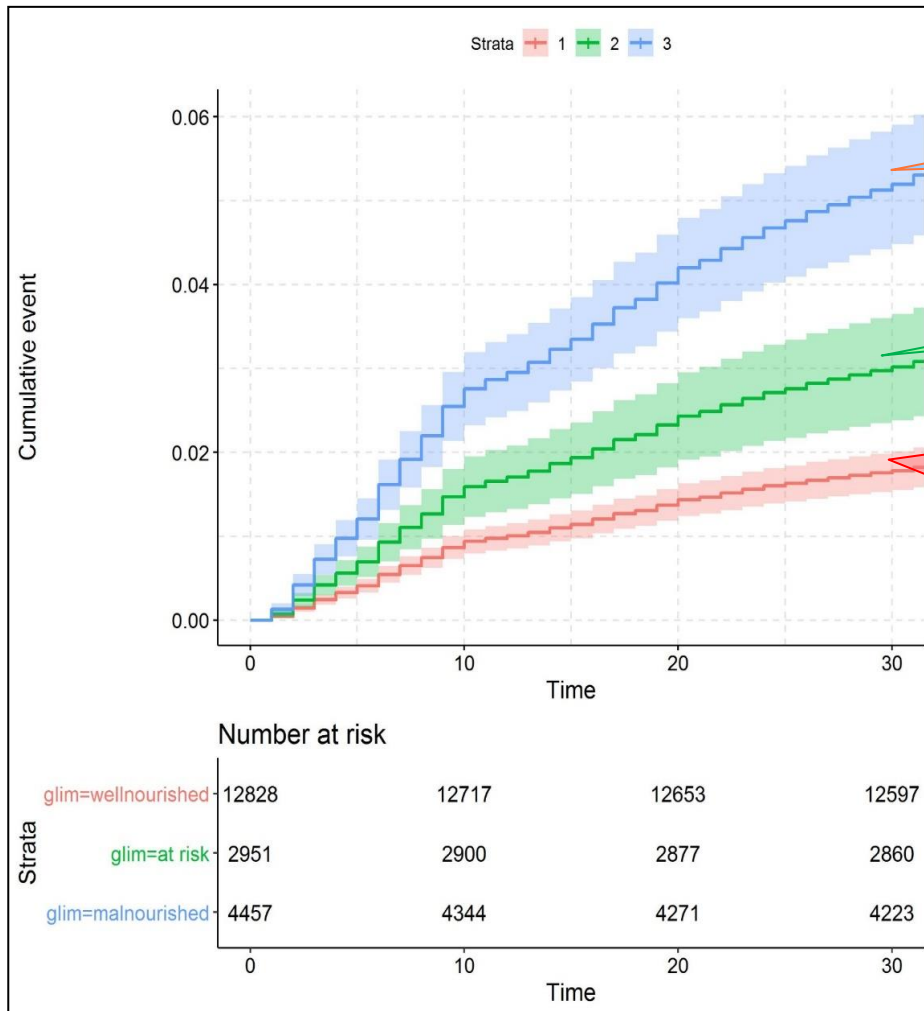
*Stratton et al 2006*



# ND 2016-2018: GLIM & death in hospital



nutritionDay  
WORLDWIDE



malnourished: 22% of all patients

at risk: 14% of all patients

wellnourished: 63% of all patients

$\approx 2\%$  of **wellnourished** died until D30  
 $\approx 3\%$  of **at risk of malnutrition** died until D30  
 $\approx 5\%$  of **malnourished** died until D30

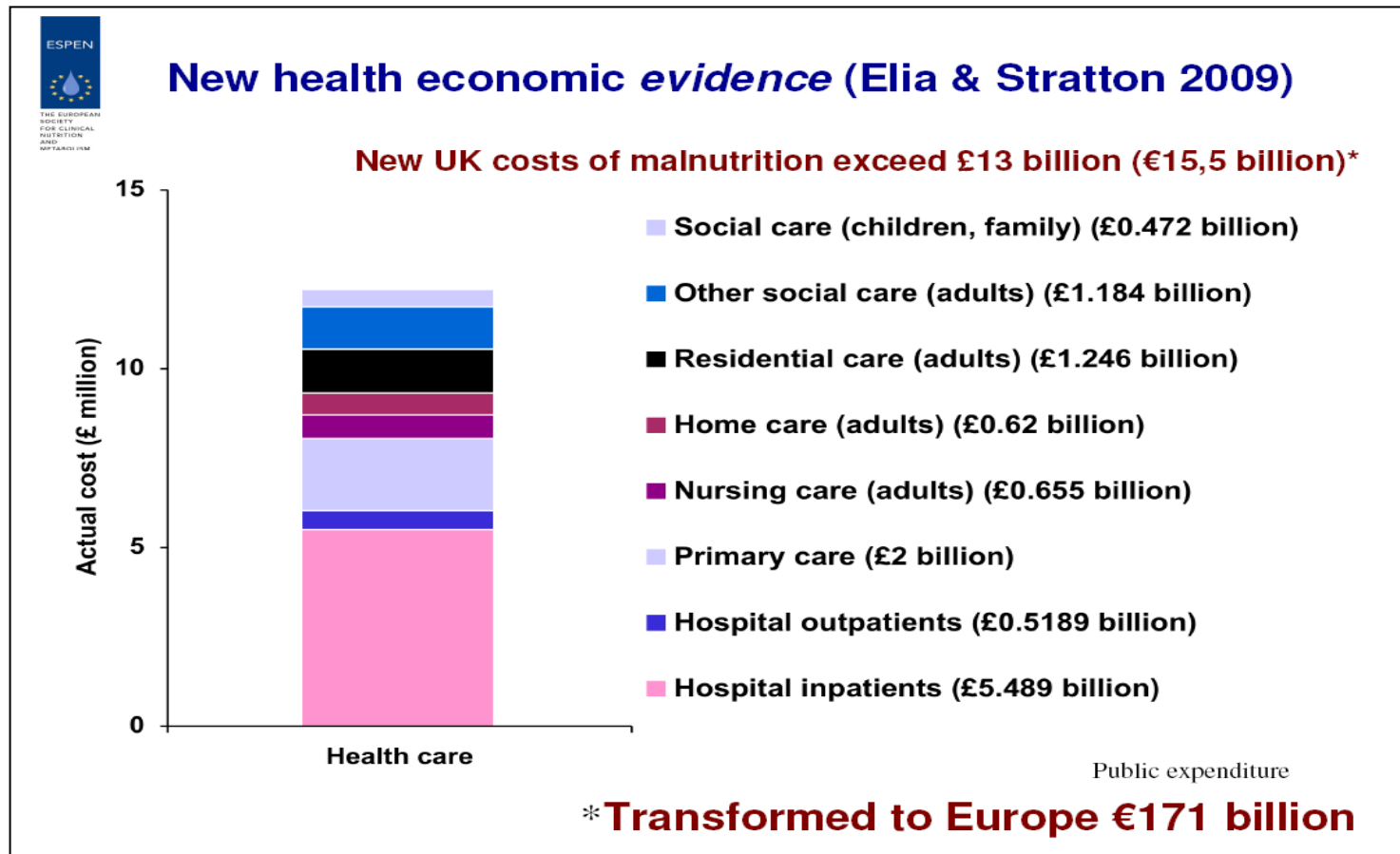
Preliminary analysis with unit clustering & adjusted for LOS before nutritionDay

Hiesmayr & nutritionDay 2019

ESPEN



# Podvýživa je nákladná



Evropa: 700 mil. obyvatel

4275 mld. Kč

UK: 60 mil. obyvatel

387 mld. Kč

ČR: 10 mil. obyvatel

64 mld. Kč

# METODICKÉ DOPORUČENÍ PRO ZAJIŠTĚNÍ STRAVY A NUTRIČNÍ PÉČE

## **Autorský kolektiv:**

Doc. MUDr. Pavel Těšínský

Doc. MUDr. František Novák, Ph.D.

Mgr. Ing. Ivana Pražanová

Mgr. Lucie Růžičková

Mgr. et Bc. Martina Karbanová Mgr. Martin Krobot

MUDr. Peter Szitányi, Ph.D.



nutritionDay  
IN EUROPE

NutritionDay in hospitals

NUTRIČNÍ DEN V ČR: 4.11.2021



## NATIONAL REPORT

A snapshot  
on nutrition care

---

an initiative to improve healthcare

supported by

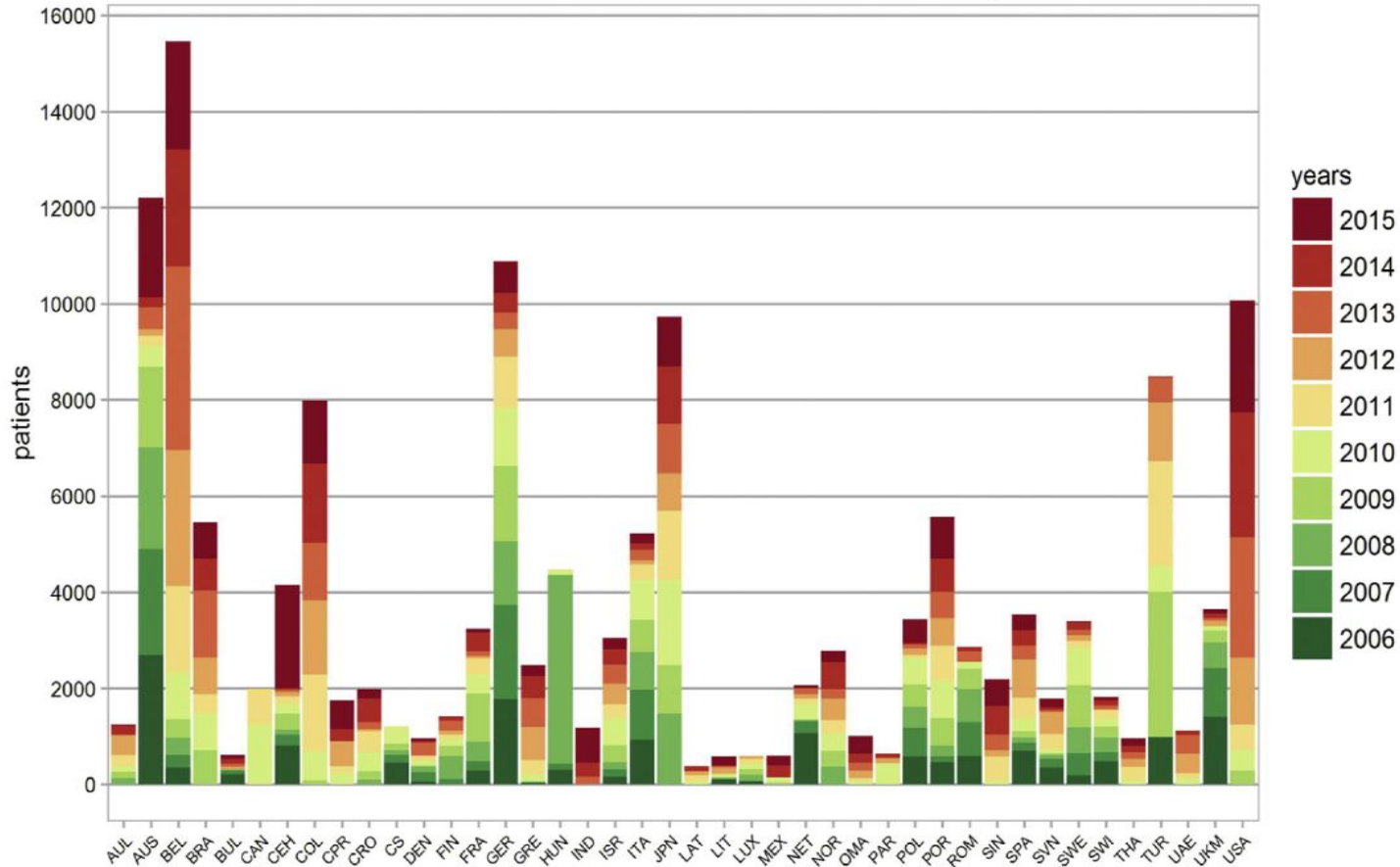


# Worldwide participation



nutritionDay  
WORLDWIDE

Patients per country over the years (n>250)



# ONCA (Optimal Nutritional Care for All)

---

- celoevropská iniciativa založená v roce 2014 s podporou Evropského parlamentu podle programu WHO EURO
- implementace správné praxe výživy prostřednictvím národních multidisciplinárních platforem v jednotlivých zemích EU
- 15 zemí + EFAD, ESPEN, ILC UK, MNI, pacientské organizace a vyzvaní experti v oboru výživy
- ČR od roku 2016

Ministr zdravotnictví České republiky

přijímá

**ZÁŠTITU**

nad

**kampaní**

**TÝDEN RIZIK MALNUTRICE**

1. – 5. listopadu 2021



Adam Vojtěch

ministr zdravotnictví

Ministr zdravotnictví České republiky

přijímá

**ZÁŠTITU**

nad

**akcí**

**NutritionDay 2021**

**Mezinárodní jednodenní audit nutriční péče**

4. listopadu 2021



Adam Vojtěch

ministr zdravotnictví



**MUDr. Petra Holečková, Ph.D., MBA, FNB**

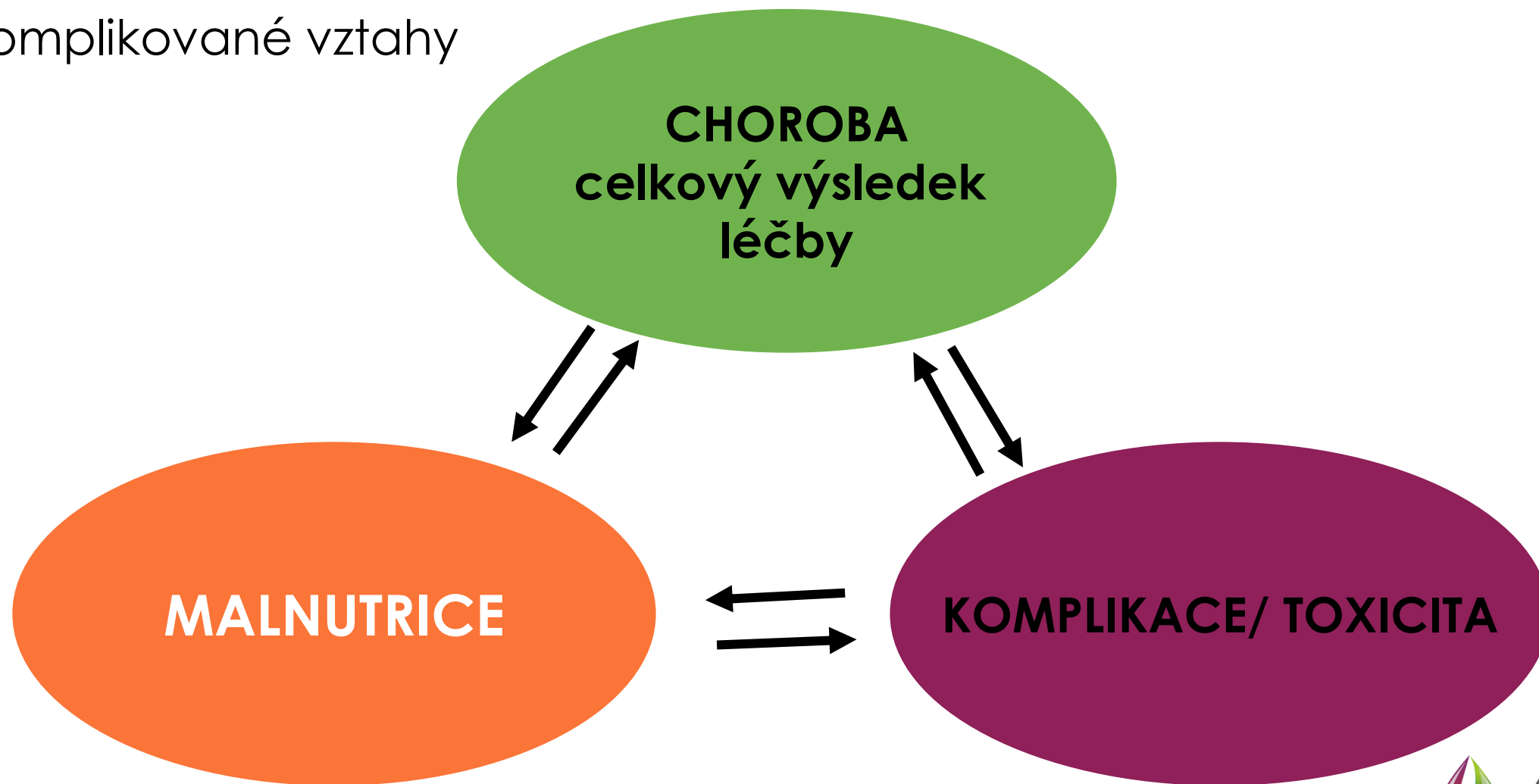
---

Malnutrice u onkologických pacientů



# Onemocnění a nutriční stav

Komplikované vztahy



# Výživou ovlivňujeme:

---

- Průběh nádorového onemocnění
- Průběh léčby nádorového onemocnění
- Přežití a kvalitu života



# Žádný pacient neprofituje z malnutrice

---

## Medián OS v měsících

podle ztráty hmotnosti a BMI, n=8160

	BMI 28	25	22	20		
<b>WL</b>	21,5	19,9	15,7	13,5	8,4	17,3
<b>2,5 %</b>	14,2	11,9	10,5	10,6	7,8	11,3
<b>6 %</b>	10,7	9,2	6,8	6,7	4,7	7,5
<b>11 %</b>	8,1	8,1	6,2	5,4	4,4	6,2
<b>15 %</b>	7,1	4,8	4,7	3,7	4,1	4,4
	13,1	10,2	8,1	6,1	4,7	

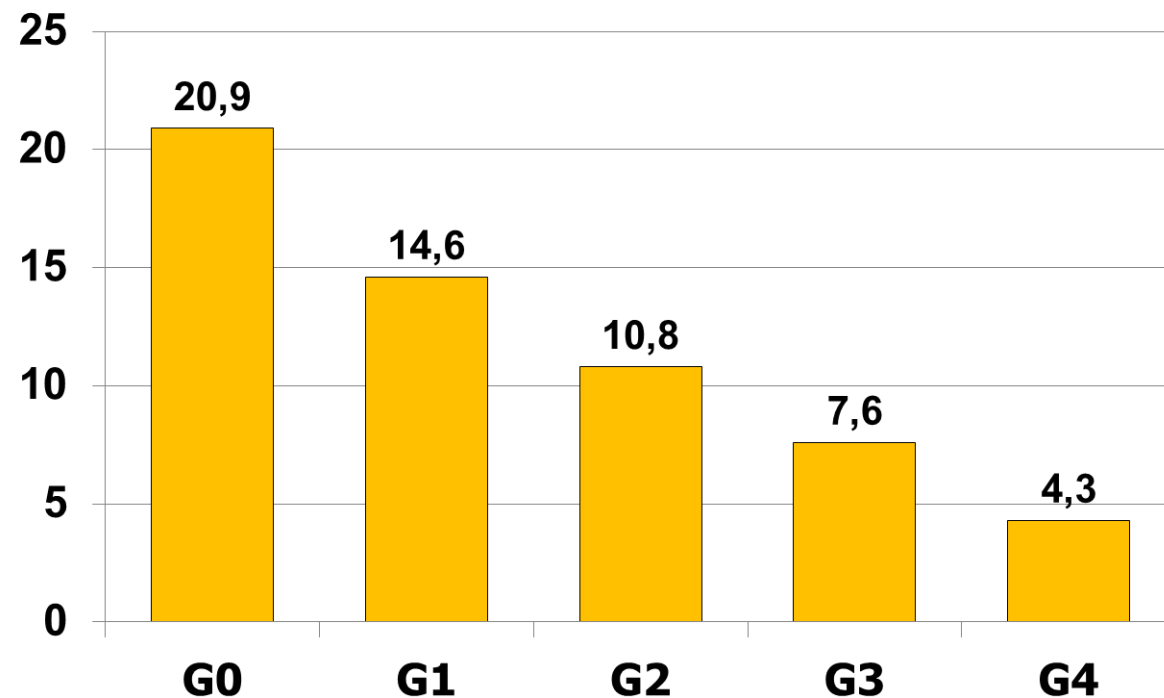
Martin L...Baracos V. J Clin Oncol 2015; 33:90-99.

## Stupně (grading/G) ztráty hmotnosti

	BMI 28	25	22	20	
<b>WL</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>WL</b>
<b>2,5 %</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2,5 %</b>
<b>6 %</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6 %</b>
<b>11 %</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>11 %</b>
<b>15 %</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>15 %</b>
	<b>BMI 28</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	

Martin L...Baracos V. J Clin Oncol 2015; 33:90-99.

## Medián OS, podle stupně ztráty hmotnosti training sample, n=81 60



*Martin L ... Baracos V. J Clin Oncol 2015; 33:90-99.*

# Stupeň ztráty hmotnosti

---

**Rozlišuje nemocné s různou prognózou**

**G4 znamená příliš krátké přežívání** s ohledem na určité typy onkologické léčby

G4 koresponduje s kritérii toxicity léčby stupně 4 podle mezinárodní klasifikace CTC-AE

**Stav výživy je nezávislý prognostický faktor v onkologii**

# Předpoklady

## úspěšné nutriční intervence v onkologii

1. **včasné** zahájení
2. podřídit vše **compliance** pacienta
3. vysoký obsah **proteinu** (1,2- **1,5** -2 **g/ kg/ d**)
4. adekvátní přísun energie
5. použití parenterální výživy i v době, kdy střevo funguje
6. **Pohyb**
7. **Motivovaný pacient a jeho blízcí**





**Mgr. et Mgr. Martina Kollerová, NT, FTN**

---

Týden rizik malnutrice, web [RizikaMalnutrice.cz](http://RizikaMalnutrice.cz), self-screeningový nástroj

# Týden rizik malnutrice



Kampaň „Malnutrition Awareness Week“ - r. 2012 v USA s cílem **upozornit na význam včasného zjištění malnutrice** a její léčby. Ke kampani se záhy připojila Kanada, VB a v 2020 měla premiéru v několika evropských zemích. Kampaň je zaměřena nejen na zdravotníky, ale i na veřejnost a vládní instituce.

**Cílem** kampaně v ČR je:

- 1. Zvýšit povědomí o malnutrici** u laické i odborné veřejnosti
- 2. Naučit lidi rozpoznat problém malnutrice** - nabídnout jednoduchý selfscreeningový nástroj
- 3. Poskytnout první pomoc** - jak postupovat, na koho se obrátit

Klíčový komunikační nástroj kampaně je web: [RizikaMalnutrice.cz](https://RizikaMalnutrice.cz)

MALNUTRICE	TÝDEN RIZIK MALNUTRICE	KALKULAČKA RIZIKA	NA KOHO SE OBRÁTIT	O APNP
<p>Co je malnutrice</p> <p>Jaké jsou příznaky</p> <p>Komu hrozí malnutrice?</p> <p>Důsledky malnutrice</p> <p>Malnutrice při nemoci</p> <p>Malnutrice a senioři</p> <p>Řešení malnutrice</p>	<p>Představení MAW</p> <p>ČR se připojuje poprvé</p> <p>Nutriční den</p>	<p>Self-screeningový test</p> <p>Spočítat riziko malnutrice</p> <p>Jak si můžete pomoci</p>	<p>Kdo je kdo ve výživě</p> <p>Nutriční ambulance</p> <p>Nutriční terapeuti</p>	<p>Představení Aliance</p> <p>Poslání a cíle</p> <p>Partneři</p> <p>Kontakt</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. srozumitelně informují o tom, <b>co je malnutrice</b></li> <li>2. nabízí jednoduchý <b>self-screeningový nástroj</b> pro hodnocení rizika malnutrice</li> <li>3. poskytují <b>informační první pomoc</b> v případě pozitivního výsledku hodnocení</li> <li>4. nabízí <b>odkazy na nutriční ambulance</b> (lékaři) a nutriční poradny (NT)</li> </ol>				

Dlouhodobě bude web nabízet komplexní aktualizované informace a materiály ke stažení o malnutrici

Míra rizika:

**NÍZKÁ**

JAK SPRÁVNĚ JÍST  
Rady pro pacienty a pečující osoby

Průvodce správným stravováním

**STŘEDNÍ**

JAK ZÍSKAT Z JÍDLA CO NEJVÍCE  
Rady pro pacienty a pečující osoby

Méně a častěji

Obohacené potraviny = kalorie navíc

Typy na svačiny

**VYSOKÁ**

SIPINKY NEBO LI PERORÁLNÍ NUTRIČNÍ DOPLNKY  
Rady pro pacienty a pečující osoby

Význam dobré výživy

Jak a kolik balení bych měl užívat?

# www.rizikamalnutrice.cz - kalkulačka

Malnutrice ▾ Týden rizik malnutrice ▾ Kalkulačka rizika ▾

Malnutrice ▾ Týden rizik malnutrice ▾ Kalkulačka rizika ▾

KALKULAČKA

## RIZIKA MALNUTRICE

Vyplňte všechna políčka a klikněte na tlačítko „Výsledek“

Výška [cm]

výška v cm

Aktuální hmotnost [kg]

hmotnost v kg

Hmotnost před 3-6 měsíci [kg]

hmotnost v kg

Byl úbytek hmotnosti neplánovaný?

ANO  NE

Vyberte ANO v případě, že jste úbytek hmotnosti neplánovali.

Míra rizika **VYSOKÁ**

**VÝSLEDKY:**

Dle vámi vložených údajů máte BMI 22 kg/m<sup>2</sup> a neúmyslný hmotnostní úbytek 11.8 %. Tento výsledek odpovídá **VYSOKÉMU** riziku malnutrice.

**Co to znamená a co mám udělat?**

Výsledek odpovídá **VYSOKÉMU** riziku malnutrice. Prozatím vám mohou pomoci doporučení, dostupná v názorných průvodcích „[Jak získat z jídla co nejvíce](#)“ a „[Sipping neboli perorální nutriční doplňky](#)“, se kterými můžete začít již dnes.

Doporučujeme kontaktovat vašeho ošetřujícího lékaře. Váš lékař vás může odeslat ke specialistovi do [nutriční ambulance](#), nebo vás odkáže na [nutričního terapeuta](#), který vám poskytne individuálně zaměřené rady, jak postupovat. Přečtěte si také [JAK SI POMOCI V PĚTI KROCÍCH](#).

\* BMI je míra, kterou můžete využít ke zjištění, zda máte vy nebo osoba, o kterou pečujete zdravou hmotnost ke své výšce.





**doc. MUDr. František Novák, PhD., VFN**

---

Malnutrice v komunitě, jak postupovat na základě výsledku kalkulačky

# Riziko malnutrice – tři scénáře pro každého z nás

## **Tři cesty – která je správná pro Vás** **– kalkulačka jako rozcestník**

### **- NÍZKÉ RIZIKO (0 bodů) - Jak správně jíst?**

Nadváha a obezita není protipólem malnutrice. Naopak obezita se špatnou fyzickou kondicí je velmi nebezpečná zejména u mladších ročníků. Přispívá k rozvoji tzv. nepřenosných onemocnění jako cukrovka, hypertenze, ateroskleróza, nádory, nemoci pohybového ústrojí.

### **- STŘEDNÍ RIZIKO (1 bod) - Jak získat z jídla co nejvíce?**

Malnutrice při nemoci se od počátku nesmí podceňovat. Komplikuje onemocnění a prodlužuje zotavení. Jednoduchá opatření k navýšení příjmu zejména energie a bílkovin jsou účinná zejména, pokud příjem stravy nekomplikuje ztráta chuti nebo obtíže po jídle.

### **- VYSOKÉ RIZIKO (2-4 body) - Když samotná strava nestačí?**

V tomto případě je třeba vyhledat odbornou zdravotnickou pomoc. Nutriční péče je nedílnou součástí léčby pacientů v nutričním riziku napříč obory medicíny

## ALGORITMUS VYHODNOCENÍ:

Ze zadaných údajů se počítají 2 proměnné:

**BMI** (kg/m<sup>2</sup>) = současná hmotnost (kg) / výška (v m)<sup>2</sup>

**Neplánovaný úbytek hmotnosti** (v %) = (1 - současná hmotnost / hmotnost před 3-6 měsíci) \* 100

### Přidělení bodů

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Body
> 20	0
18,5 – 20	1
< 18,5	2

Neplánovaný úbytek hmotnosti (%)	Body
< 5	0
5 – 10	1
> 10	2

### Výpočet výsledného skóre a vyhodnocení MÍRY RIZIKA malnutrice

Výsledné skóre se získá součtem bodů za **BMI** a **neplánovaný úbytek hmotnosti**

Výsledné skóre	Míra rizika
0	<b>NÍZKÁ</b>
1	<b>STŘEDNÍ</b>
2-4	<b>VYSOKÁ</b>

Míra rizika:

NÍZKÁ

## JAK SPRÁVNĚ JÍST

Rady pro pacienty a pečující osoby

Tento leták vám pomůže při sestavení vyváženého jídelníčku a zachování si tak vašeho zdraví na co možná nejvyšší úrovni.

Yvvážená strava je nezbytná k zajištění všech živin, které vaše tělo potřebuje a pomůže vám udržet si zdraví a cítit se co nejlépe.

Průvodce správným stravováním vám poskytne více informací o tom, co jíst, aby vaše strava byla vyvážená.

### Průvodce správným stravováním

Průvodce správným stravováním vám pomůže sestavit si vyvážený jídelníček ze zdravých i udržitelných potravin. Ukazuje, jakou část celkového jídelníčku by měly tvořit potraviny z jednotlivých skupin.



Abyste naše strava byla zdravá a vyvážená, měli bychom:

- Jíst hodně ovoce a zeleniny – cílem je alespoň 5 porcí denně
- Ovoce a zelenina obsahují vitamíny a minerální látky k posílení imunitního systému a jsou dobrým zdrojem vlákniny, která přispívá ke zdravému trávení. Vybírejte si z různých druhů různých barev.
- Ovoce a zelenina může být čerstvá, mražená, konzervovaná: vše se počítá!

Součástí každého jídla by měly být sacharidy

- Tyto potraviny jsou zdrojem energie
- Zdroji sacharidů jsou brambory, chléb, těstoviny, rýže, cereálie
- Pokud možno, preferujte celozrnné varianty

RizikaMalnutrice.cz



STŘEDNÍ

## JAK ZÍSKAT Z JÍDLA CO NEJVÍCE

Rady pro pacienty a pečující osoby

V tomto letáku najdete jednoduché rady, jak z jídla získat co nejvíce důležitých živin, které vaše tělo potřebuje.

Pokud dodržujete zvláštní dietu kvůli svému zdravotnímu stavu, trpíte potravinovou alergií nebo máte potíže při polykání, rady v tomto letáku pro vás nemusí být vhodné. V případě nejistoty se, prosím, poraďte se svým ošetřujícím lékařem.

### Obohacené potraviny = kalorie navíc

Dávejte přednost plnotučným, smetanovým výrobkům s cukrem před „light“ a nízkotučnými variantami bez cukru, např. smetanovým slazeným jogurtům



Prispívávejte strouhaný sýr do polévek, na bramborovou kaši, jídla s těstovinami a omáčky s masem

Na chlebičky, do salátů a na brambory přidejte majonézu, máslo a olejové zálivky

Přidejte extra porci másla nebo margarínu na chléb při přípravě mícháných vajec nebo k zelenině

Do sladkých jídel přidejte smetanu nebo kondenzované mléko

Přidejte cukr, džem, med nebo sušené mléko do ovesné kaše, snídanových cereálií a jiných sladkých jídel

Volte přípravu jídla na oleji, jako například smažení. Pokud pečete nebo grilujete, potřete suroviny olejem, případně použijte olej ve spreji



RizikaMalnutrice.cz



VYSOKÁ

## SIPPING NEBOLI PERORÁLNÍ NUTRIČNÍ DOPLŇKY

Rady pro pacienty a pečující osoby

V tomto letáku najdete rady, co dělat v případě, že samotná strava nestačí pokrýt potřebu energie a živin

Sipping (neboli perorální nutriční doplňky) patří do klinické výživy určené k popíjení. Tato výživa je speciálně vyrobená tak, aby obsahovala energii, bílkoviny, vitamíny a minerální látky.

Je dostupná ve formě nápojů, polévek nebo dezertů a pomáhá lidem, kteří nedokážou jíst dostatečně, aby získali všechny potřebné živiny z běžné stravy.

Sipping vám může pomoci nabrat hmotnost nebo si zdravou hmotnost udržet a také vám může pomoci lépe se vyrovnat s nemocí, snášet terapii nebo se z nemocí zotavit.

### Význam dobré výživy

Abychom zůstali aktivní a v dobré kondici, potřebujeme dodat našemu tělu energii a všechny nezbytné živiny, jakými jsou např. bílkoviny, minerální látky nebo vitamíny, obsažené v potravinách. Důležitá je i dobrá hydratace, proto nesmíme zapomínat na pití dostatečného množství vody.

Pokud se necítíte dobře nebo se zotavujete z nemoci, nemusí vám chutnat jídlo a pít.

Vaše nemoc, léky, nebo vlastní průběh léčby mohou způsobit, že pokrmu chutná jinak, mohou také ovlivnit vaši chuť k jídlu a způsobit, že se budete cítit dříve syti.

V případě, že samotná strava nestačí pokrýt potřebu energie a živin, lékař nebo nutriční terapeut může doporučit tzv. sipping.

Rady, jak obohatit obvyklou stravu jsou uvedeny v samostatném letáku „Jak získat z jídla co nejvíce“. Pokud budete i nadále nemocní, doporučujeme kontaktovat vašeho ošetřujícího lékaře. Váš lékař vás může doporučit k nutričnímu terapeutovi, nebo odeslat ke specialistovi do nutriční ambulance – ambulance klinické výživy.

### Jak a kolik balení bych měl užívat?

Každý z nás má odlišné potřeby. Váš ošetřující lékař nebo nutriční terapeut vám může poradit, kolik výrobků byste měl/a denně užívat a které druhy jsou pro vás nevhodnější. Obvykle se doporučují 1–3 výrobky denně.

Sipping zlepší váš denní příjem energie a bílkovin. Je důležité, abyste denně užíval/a doporučené množství výrobků. Pokud je to však pro vás obtížné, sdělte tuto informaci svému ošetřujícímu lékaři.

Sipping se užívá po malých dávkách mezi hlavními jídly, ráno po probuzení a večer před ulehnutím k spánku. Někomu vyhovuje popíjet sipping po malých douškách pravidelně v průběhu dne. Sipping se může také stát součástí vašeho obilného jídla (viz druhou stranu tohoto letáku). Většina druhů sippingu (nápoje a dezerty) chutnají nejlépe vychlazené, polévky jsou chutnější teplé. Nápoje se mají před otevřením důkladně protřepat. Většinu nápojů je možno pít přímo z lahvičky (brčkem) nebo si je můžete nalít do hrnku nebo sklenice.

RizikaMalnutrice.cz





# VĚNUJTE POZORNOST VÝŽIVĚ

Malnutrice může vést ke snížené schopnosti bojovat s infekcemi, zhoršení hojení ran, ztrátě zdatnosti i soběstačnosti



MÁTE VY NEBO NĚKDO Z VAŠICH BLÍZKÝCH NĚKTERÝ Z TĚCHTO PŘÍZNAKŮ?

NEÚMYSLNÁ ZTRÁTA  
HMOTNOSTI



ZTRÁTA CHUTI  
K JÍDLU



NESCHOPNOST  
SNÍST CELÉ PORCE



STÁLÝ POCIT ÚNAVY,  
ZTRÁTA ENERGIE



ZMĚNA NÁLADY,  
SOUSTŘEDĚNÍ





RizikaMalnutrice.cz

#Malnutrice 

**TÝDEN  
RIZIK  
MALNUTRICE**

**Děkujeme za pozornost**

 **APNP**  
ALIANCE PRO NUTRIČNÍ PÉČI