

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH VĚD
Ústav ošetrovatelství

Bc. Andrea Tešlová

**Predstavy zdravých osôb o obsahu živín a energie v potrave verzus
skutočnosť**
Diplomová práce

Vedúci práce: Mgr. Bc. Pavla Kudlová, PhD., odb. as.

Olomouc 2011

ANOTÁCIA DIPLOMOVEJ PRÁCE

Názov práce v SJ: Predstavy zdravých osôb o obsahu živín a energie v potrave verus skutočnosť

Názov práce v ČJ: Představy zdravých osob o obsahu živin a energie v potravě verus skutečnost.

Názov práce v AJ: Imagination of healthy people about the content of nutrition and energy in the food versus the reality

Dátum zadania: 15.01.2010

Dátum odovzdania: 05.05.2011

Vysoká škola, fakulta: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta zdravotníckých vied
Ústav: Ústav ošetrovatelství

Autor práce: Bc. Andrea Tešlová

Vedúci práce: Mgr. Bc. Pavla Kudlová, PhD., odb. as.

Oponent práce: Doc. MUDr. Rudolf Chlup, CSc.

Abstrakt v SJ: Cieľom práce bolo zistiť rozdiely a veľkosť týchto rozdielov medzi názormi zdravých osôb a tabuľkovými údajmi o zložení potravín na začiatku a na konci kurzu diabetológie v príslušných rokoch. Zber dát sa uskutočnil v rokoch 2005, 2006, 2007, 2009, 2010/2011 pomocou nutričného monitoringu. Prieskumu sa zúčastnili zdravé osoby – zdravotníci – edukátori diabetológie, ktorí navštevovali kurz, ktorého garantmi sú Doc. MUDr. Rudolf Chlup, CSc. a Mgr. Bc. Pavla Kudlová, PhD., odb. as. Výsledky sme spracovali v tabuľkovej a grafickej forme. Boli vyhodnocované inventúrnou metódou na podklade dát energetického a nutričného zloženia potravín. Hodnoty edukátorov diabetológie boli uvádzané v skonzumovaných množstvách, preto sme pre porovnanie hodnôt tieto množstvá prepočítavali na množstvá tabuľkové. U každého jedla, ktoré edukátor diabetológie v rámci edukačných obedov skonzumoval sme vypočítali aritmetický priemer hodnôt (názor edukátorov diabetológie) a následne vypočítali percentuálnu odchýlku v absolútnom vyjadrení hodnôt živín a energie zaznamenaných edukátormi diabetológie na príslušných kurzoch voči tabuľkovým hodnotám výpočtu živín a energie vopred stanovenej porcie jedla. V závere každého kurzu bola vypočítaná percentuálna odchýlka za celý kurz ako aritmetický priemer jednotlivých živín a energie na základe čoho sme následne posudzovali a porovnávali výsledky na začiatku a na konci kurzov.

Priemerné hodnoty živín a energie za všetky podané jedlá podľa názorov edukátorov diabetológie voči tabuľkovým hodnotám v porovnaní so vstupným dňom kurzu za roky 2005, 2006, 2007, 2009 a 2010/2011 boli

kladne. V roku 2005 došlo k zlepšeniu oproti vstupnému kurzu o 14,43% bodov. V roku 2006 o 26,05% bodov, v roku 2007 o 34,78% bodov a v roku 2010/2011 o 14,59% bodov oproti vstupnému kurzu. Výrazne zlepšenie bolo v roku 2009 kde sa kurz v porovnaní so vstupným dňom zlepšil o 1424,16% bodov.

Edukátori diabetológie po absolvovaní certifikovaného kurzu získavajú, mimo iné, odbornú spôsobilosť v zostavovaní jedálničku zameranom na sacharidy. Na základe toho môžeme konštatovať, že v roku 2005 sa edukátori diabetológie vo výpočte sacharidov zlepšili o 36,36% bodov, v roku 2006 o 43,3% bodov, 2007 o 39,98% bodov a v roku 2009 o 58,89% bodov. Oproti tomu v roku 2010/2011 sa zhoršili iba o 1,81% bodov.

Abstrakt v AJ: The purpose of the diploma work was to find out the differences and the sizes of these differences between the opinions of healthy people and the data table containing composition of food in the beginning and in the end of diabetological course in concerned years. Collection of data has been accomplished in the years 2005, 2006, 2007, 2009, 2010/2011 based on the help of nutrition monitoring. Healthy people – medics – educators of diabetology, who attended the course, have participated in the research. The garands of this course are Doc. MUDr. Rudolf Chlup, CSc. and Mgr. Bc. Pavla Kudlová, PhD., prof. as. The results have been processed in the form of tables and graphs. They have been evaluated by the method of an inventory based on data of energetic and nutrition food composition. The values of educators of diabetology were provided in consumed amounts. For the reason of comparison of the values, we have recalculated them in the table amounts. With every meal, which the educator of diabetology consumed within educational lunches, we have calculated the arithmetical average of the values (the opinion of educators of diabetology). Following, we have calculated the deflection percentage in the absolute expression of the values of nutriment and energy, which are recorded by educators of diabetology at the appropriate courses towards the table values of calculation of nutriment and energy at the head of specific portion of meal. In the end of every course the deflection of percentage of whole course was calculated in the term of arithmetical average of individual nutriment and energy, based on which we have adjudicated and compared the results in the beginning and in the end of the courses. The average values of nutriment and energy for all given meals towards the table values in comparison with the initial day of course for the years 2005, 2006, 2007, 2009 and 2010/201 are based on the opinions of educators of diabetology positive. In the year 2005 there was an improvement by 14,43% of points towards the initial course. In the year 2006 it was by 26,05% of points, in 2007 by 34,78% of points, and in 2010/2011 by 14,59% of points towards the initial course. The significant improvement came in the year 2009 where the course was improved by 1424,16% of points in comparison to the initial day. After attending the certificate course the educators receive also the professional ability in creating the menu specialized on sugars. Base on this, we can make a statement, that in the year 2005 the educators of diabetology have improved their calculations of sugars by 36,36% of points, in the year 2006 by 43,3% of points, in 2007 by 39,98% of points, and in 2009 by 58,89% of points. On the other hand, they turned for the worst in the year 2010/2011 just by 1,81% of points.

Klíčové slova v SJ: energia, zdravá výživa, zdravotníci, živiny, diabetologický kurz

Klíčové slova v AJ: energy, healthy nutrition, medics, nutrients, diabetological course

Rozsah: 218 s. (příloh 16)

Vyhlasujem, že predložená práca je mojim autorským dielom, ktoré som vypracovala samostatne. Všetku literatúru a ďalšie zdroje, z ktorých som pri spracovaní čerpala, v práci riadne citujem a sú uvedené v zozname použitej literatúry.

V Olomouci 05. mája 2011

.....

(podpis)

Ďakujem pani Mgr. Bc. Pavle Kudlovej, PhD., odb. as. za odborné vedenie, cenné rady, pripomienky a tiež čas, ktorý mi pri písaní diplomovej práci venovala. Ďalej by som sa chcela poďakovať pánovi Ladislavovi Molekovi za poskytnutie všetkých rád a dát v oblasti stravovania a Ing. Jánovi Tešlovi za odborné rady v oblasti spracovania dát v programe Microsoft Excel. A rovnako by som sa rada poďakovala všetkým účastníkom prieskumu.

OBSAH

ANOTÁCIA DIPLOMOVEJ PRÁCE	2
ÚVOD	9
1 ZDRAVÁ VÝŽIVA	11
1.1 História zdravej výživy	11
1.2 Zdravie našich buniek	11
1.3 Naše bunky	13
1.4 Ako predchádzať ochoreniam	15
2 VÝZNAM ŽIVÍN A POTRAVÍN VO VÝŽIVE ČLOVEKA	17
2.1 Makroživiny	17
2.1.1 Bielkoviny.....	20
2.1.2 Tuky.....	21
2.1.3 Cukry	22
2.1.4 Vláknina (neškrobové polysacharidy).....	23
2.1.5 Voda.....	24
2.1.5.1 Minerálne vody	25
2.2 Mikronutrienty	26
2.2.1 Vitamíny.....	27
2.2.2 Minerálne látky	27
3 ODPORÚČANÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY	29
3.1 História odporúčaných denných dávok.....	31
3.2 Nutričný monitoring	35
4 PRAKTICKÁ ČASŤ	36
4.1 Formulácia problému	36
4.2 Ciele diplomovej práce	36
4.3 Charakteristika súboru	37
4.4 Metóda a techniky zberu dát	38
4.5 Organizácia výskumu.....	39
4.6 Spracovanie dát.....	40
4.7 Interpretácia výsledkov výskumného šetrenia	41
4.7.1 Interpretácia výsledkov prieskumného šetrenia z roku 2005	43

4.7.2 Interpretácia výsledkov prieskumného šetrenia z roku 2006	49
4.7.2.1 Porovnanie veľkosti rozdielov na začiatku a na konci kurzu r.2006	55
4.7.3 Interpretácia výsledkov prieskumného šetrenia z roku 2007	56
4.7.3.1 Porovnanie veľkosti rozdielov na začiatku a na konci kurzu r.2007	61
4.7.4 Interpretácia výsledkov prieskumného šetrenia z roku 2009	62
4.7.4.1 Porovnanie veľkosti rozdielov na začiatku a na konci kurzu r.2009	68
4.7.5 Interpretácia výsledkov prieskumného šetrenia z roku 2010/2011	69
4.7.5.1 Porovnanie veľkosti rozdielov na začiatku a na konci kurzu r.2010/2011	74
4. 8 Diskusia.....	75
ZÁVER	90
BIBLIOGRAFICKÉ ZDROJE	93
ZOZNAM SKRATIEK	97
ZOZNAM TABULIEK	98
ZOZNAM GRAFOV	101
ZOZNAM PRÍLOH.....	102

ÚVOD

Za zdravého človeka nie je považovaný človek, ktorý vyzerá zdravo a krásne. Ale človek, ktorý má zdravé bunky. Preto je na mieste zamyslieť sa nad otázkou: Čo konzumujeme a v akom množstve? Možno veľa ľudí nechápe prečo je dôležité sa nad touto otázkou zamyslieť, ale odpoveď je prostá. Každá jedna bunka v našom tele je vybudovaná len z toho čo zjeme.

Viete ako si zabezpečiť kompletnú základnú výživu? Viete čo by ste mali jesť? Odkiaľ vziať všetky potrebné proteíny, vitamíny, minerály a stopové prvky? Ako by mala vyzerat' zdravá strava? Obávam sa toho, že väčšina ľudí na tieto otázky nepozná odpoveď. A domáham sa tvrdenia, že určite poznajú odpoveď na otázku: Čo sa môže stať ak ich strava nie je zdravá?

Výsledkom nevhodnej a nezdravej stravy je rada ochorení, ktoré sú v prvom rade zapríčinené nadváhou. A práve vznik nadváhy ma na svedomí často krát nevhodná a zlá strava. Musím však pripustiť, že nadváha je vo veľkej miere spôsobená osvojením si aj zlých stravovacích návykov. Aby si človek osvojil správne stravovacie návyky musia mu byť známe pojmy ako sú: doporučené výživové dávky energie, živín a pridávaných látok; doporučania založené na skupinách potravín a nutričné štandardy.

Diplomová práca je členená na teoretickú a praktickú časť. Teoretická časť pozostáva z jednotlivých kapitol a podkapitol, ktoré zhromažďujú informácie ohľadom zdravej výživy, jej histórie. Popisujú význam živín a potravín vo výžive človeka a oboznamujú nás s pojmami ako sú doporučené výživové dávky energie, živín a pridávaných látok, odporúčenia založené na skupinách potravín a nutričné štandardy. Nosnou časťou tejto práce je praktická časť, ktorá pomocou nutričného monitoringu formou vyhodnocovania zapísaného stravovacieho záznamu (jedálnička) analyzuje obsah živín a energie v potrave zdravých osôb.

Cieľom práce je:

- I.** Vytvoriť základnú databázu vybraných jedál, ktoré boli konzumované pri edukačných obedoch v rámci kurzu diabetológie
- II.** Vytvoriť databázu vyjadrujúcu názory konzumentov (edukátorov diabetológie) na zloženie potravín uvádzaných v základnej databáze vybraných jedál

- III.** Zistiť rozdiel medzi názormi konzumentov a tabuľkovými údajmi o zložení potravín
- IV.** Porovnať veľkosť týchto rozdielov na začiatku a na konci kurzu
- V.** Posúdiť kvalitu stravovacích záznamov (jedálničkov) na začiatku a na konci kurzu

1 ZDRAVÁ VÝŽIVA

Výživa má pre všetky organizmy základný a existenčný význam. Organizmy ňou dostávajú látky, ktoré potrebujú na svoj rast, vývoj, obnovu orgánov, reprodukciu, obranu atď.

Nielen organizmy, ale aj človek je závislý od výživy. Od jej charakteru, kvality, hygieny a konzumácie. Jeho vývoj bol a je úzko závislý s výživou, ktorá bola až do predcivilizačného obdobia prirodzená (Zachar, 2008, s. 15—16).

1.1 História zdravej výživy

Výžive vo vzťahu k zdraviu bola venovaná pozornosť už pred stáročiami. Najstaršia tzv. Sumerská tabuľa, pochádzala z roku 1900 p.n.l a obsahuje záznam stravy školského chlapca. Známa je aj egyptská lekárska encyklopédia Papyrus Ebers z roku 1550 p.n.l, ktorá obsahuje kapitoly venované detskej výžive a významu materského mlieka. V prácach Hippokrata, Galena či ďalších arabských lekárov sa popisuje vzťah medzi výživou a dĺžkou života, nadmernou hmotnosťou a predčasnou smrťou. Cirkev na tento podnet zaradila prejedanie medzi sedem ťažkých hriechov.

Vďaka rozvoju lekárskej vedy od konca 19. a v priebehu 20. storočia sa intenzívne venovala pozornosť zdravému a psychickému vývoju človeka. Boli vypracované doporučené dávky základných živín, minerálov, stopových prvkov a vitamínov, ktoré zabezpečujú optimálny rast, vývoj a fungovanie organizmu. (Béderová, 2008, s. 35).

1.2 Zdravie našich buniek

Nato aby sme boli fyzický a duševne zdravý je dôležité v prvom rade ZDRAVIE NAŠICH BUNIEK, pretože bunky vytvárajú tkanivá a orgány (Bukovský, 1998, s. 7). Je podstatné aby sme si uvedomili dve veci:

I. Každá bunka môže byť vybudovaná len z toho, čo zjeme.

II. Žiadna choroba nevznikne z večera do rána. Všetky choroby sa vyvíjajú niekoľko rokov. A sú zapríčinené tak povediac „pokazenými“ bunkami. Choré srdce, žlčníkové kamene, zápal slepého čreva, bolesti brucha, cukrovka, ale i mnoho iných chorôb sú výsledkom „pokazených“ buniek. Tieto bunky sa „pokazili“ nevhodnou a zlou stravou (Bukovský, 1998, s. 7, 23).

Mnoho záverov rôznych výskumov poukazuje nielen na to, že nevhodnou výživou si spôsobujeme choroby. Ale aj nato, že zdravou výživou je možné liečiť srdcové choroby, cukrovku a obezitu. Iné výskumy naznačujú, že výživa môže výrazne ovplyvniť priebeh rôznych druhov rakoviny, autoimunitných ochorení, stav kostí, obličiek, zraku a choroby mozgu v starobe (napr. poruchy myslenia či Alzheimerovu chorobu) (Krausová, 2010).

O našom zdraví teda rozhoduje všetko čo skonzumujeme. A predovšetkým aj to ako sa staráme o svoje bunky. Správna starostlivosť o bunky si vyžaduje:

- **Vhodnú a pestrú stravu s dostatkom všetkých potrebných látok.**
- **Dostatok tekutín** – voda, minerálna voda, bylinkové čaje, ovocné a zeleninové šťavy.
- **Pravidelné a primerané telesné zaťaženie.**
- **Odstraňovanie zbytočného stresu** – fajčenie, káva, alkohol, nedostatok odpočinku.
- **Využívanie pozitívneho stresu** – motivácia, rozhodovanie, zmena životných hodnôt.
- **Dostatok odpočinku** – prestávka v práci, spánok, dovolenka (Bukovský, 1998, s. 23, 38).
- **Vhodné stravovacie návyky** (Minárik, 2008, s. 38).

Za zdravú bunku považujeme bunku, ktorá dokáže a je schopná vykonávať celú škálu svojich funkcií. Tieto funkcie môže vykonávať len vo veľmi úzkom rozpätí podmienok – v homeostáze. Ak je zmena príliš vysoká bunka ju nevie kompenzovať a zomiera (Bukovský, 1998, s. 28).

Každá zo 100 triliónov buniek, ktoré vlastníme, je ako tovariš. Na rozdiel od továrne bunky nikdy neprestávajú pracovať. Každú sekundu v našom tele odumiera asi 50 miliónov buniek a sú nahradené novými (Kráľ, 1991).

1.3 Naše bunky

Ako už bolo spomenuté vyššie, každá jedna bunka v našom tele je vybudovaná z toho čo zjeme. Pri zlej a nevhodnej strave, ktorá je ovplyvňovaná aj zlou starostlivosťou dochádza k tomu, že sa naše bunky „pokazia“. Výsledkom týchto „pokazených“ buniek je rada ochorení, ktoré sú v prvom rade zapríčinené obezitou. A práve vznik obezity ma na svedomí často krát nevhodná a zlá strava (Bukovský, 1998).

Výsledky experimentálnych a klinických štúdií posledných rokov popisujú, že tukové tkanivo ako endokrinný orgán, vylučuje do krvného obehu hormóny, ktoré zohrávajú dôležitú úlohu v rozvoji ochorení spojených s inzulínovou rezistenciou, obezitou, cukrovkou a kardiovaskulárnymi ochoreniami (Blanárová, Zavatčanová, Tajtáková, 2008, s. 5).

Odborníci odhadujú, že obezita v určitých európskych krajinách pokrýva 3–8 % celkových výdavkov zdravotníctva, čo je rovnaká čiastka aká ide pre programy na liečbu rakoviny a AIDS (European Food Information Council, 1997—2011, online).

Vedecká štúdia, o ktorej informoval odborný časopis *Circulation*, uvádza že pokiaľ ide o zdravotné riziká, nie je celková váha natoľko dôležitá ako to v ktorých partiách tela sa tuk ukladá. Ľudia s objemným pásom hrozí, že bez ohľadu na telesnú hmotnosť zomrú na chorobu srdca a rakovinu. Ľudia v tvare jablka, alebo s veľkým objemom v páse, sú obzvlášť ohrození upchávaním tepien, vysokým krvným tlakom, ktorý sa ukladá v páse (Barošová, 2008).

V novej štúdií americký výskumníci z National Institutes of Health a z Harvard Medical School zistili, že ženy vyššieho a stredného veku s pásom 89 cm a vyšším majú väčšiu pravdepodobnosť zomrieť na choroby srdca, rakovinu než ženy s pásom nižším. Čo sa týka rakoviny hrozia ženám so širším pásom až o 63 % viac ako štíhlejším (Barošová, 2008).

I. SRDCOVÉ OCHORENIA

Obezita spôsobuje ochorenia srdca, upchávanie tepien, vysoký krvný tlak. Preto ak chceme mať srdce a cievy zdravé, tak by sme nemali poškodzovať kvalitu pružného „potrubia“ a krvné zásobovanie aterosklerózou, nepreťažovať systém vysokým

krvným tlakom. Je dôležité chrániť si svoje srdce a cievy pred vznikom zrazenín. Potraviny, ktoré sú najúčinnnejšie pre zníženie cholesterolu, a tiež aj úprave stravy pri zvýšenom cholesterole a triglyceroloch (viac príloha 1). Tuky, ktoré sú vhodné, bezpečné a zároveň potrebné pre naše srdce a cievy (viac príloha 1) (Bukovský, 2006, s. 62—66).

Vzťah tukov v potrave na kardiovaskulárny systém, najmä na ischemickú chorobu srdca (ICHS) bol výsledkom širokého množstva dôkazov, pokusov na zvieratách rovnako ako aj pozorovacích, klinických a metabolických štúdií vykonaných v rôznych ľudských populáciách. Zistilo sa, že pomer celkového cholesterolu HDL sa ukázal ako silný indikátor rizika ICHS. Ďalej sa zistilo aj to, že na trombózu a funkcie endotelu má veľký vplyv účinok tukov v potrave. Podobné účinky tukov v potrave boli zaznamenané v pozorovacích a experimentálnych výskumoch aj na krvný tlak (Reddy, Katan, 2004).

Na kardiovaskulárny systém sa vykonalo 89 štúdií, kde známou je aj štúdia, ktorá skúmala účinok konzumácie rýb na kardiovaskulárny systém. Výsledok bol prekvapujúci a bol zverejnený v roku 2006 v marci v lekárskom časopise *British Medical Journal*. Podľa britských vedcov nie je zodpovedné na základe dostupných údajov očakávať konzumáciou rýb zníženie rizika infarktu alebo mozgovej porážky u zdravých ľudí. V stanovisku Americkéj kardiologickej spoločnosti sa uvádza, že súhlasia so závermi britských vedcov, ale napriek tomu považujú konzumáciu rýb za bezpečnejšiu ako konzumáciu červeného mäsa. Odporúča sa konzumovať iba tie ryby, ktoré majú vysoký obsah omega-3 mastných kyselín (MK) (Bukovský, 2006, s. 66).

Pre kardiovaskulárny systém sú vhodné hlavne tie potraviny, ktoré obsahujú sójové bielkoviny. Zverejnil to Úrad pre potraviny a liečiva v novembri 1999, ktorý vydal rozhodnutie, podľa ktorého potraviny obsahujúce aspoň 6,25 gramov sójových bielkovín sú zdravé a zdraviu prospešné. Neskôr Americká kardiologická asociácia potvrdila, že denná konzumácia 25 gramov sójových bielkovín výrazne znižuje kardiovaskulárne ochorenia (Garčár, 2008).

II CUKROVKA

Cukrovka patrí spolu s aterosklerózou a rakovinou k trojici ochorení, ktoré spôsobuje nevhodne zloženie stravy a obezita. Tieto choroby sú povestné svojou zákernosťou a väčšinou udrú nečakane (Bukovský, 2006, s. 144).

Štúdiá z Harvardskej univerzity potvrdzuje, že železo získavané z mäsa a vnútorností pri pravidelnej konzumácii spôsobuje trvalé poškodenie niektorých ľudských tkanív. Jedným z takýchto prejavov je aj cukrovka II. typu (Bukovský, 2006, s. 149).

Pri cukrovke nesmieme zabúdať aj nato, že potravina, ktorá namiesto cukru obsahuje umelé sladidlo, ešte nemusí byť nízko kalorická. A práve naopak môže obsahovať veľa tuku (Bukovský, 2006, s. 152). Ľudom s cukrovkou sa v minulosti zakazovala konzumácia cukru, medu a javorového sirupu. Podľa americkej diabetickej asociácií nie je dôvod aby si človek s cukrovkou odopieral tieto pôžitky. Nebezpečnejšie ako trochu medu, malý banán sú výrobky z bielej múky, bielej ryže a zemiakov (Bukovský, 2006, s. 148). O včel'om mede a jeho využití vo výžive ľudí (viac príloha 2) (Fatrcová-Šramková, 2008, s. 35).

Štúdie na zvieratách poukazujú na to, že zabrániť rozvoju cukrovky I. typu a spomaliť jej postup ak sa už rozvinula pomáha účinok zeleného čaju. Pitie zeleného čaju počas dňa zvyšuje účinnosť inzulínu o 20–50 % po každej šálke na niekoľko hodín. Tradične sa používa na kontrolu krvného cukru v tele (University of Meriland Medical Center, 1997—2011, online).

1.4 Ako predchádzať ochoreniam

Urbanizácia, ekonomický rozvoj a globalizácia trhu v posledných desiatich rokoch priniesla rýchle zmeny v strave a životnom štýle. Tieto zmeny majú obrovský vplyv na zdravie a stav výživy obyvateľstva. Kým životná úroveň sa zlepšila, postupom času došlo k jej negatívnym dôsledkom. Ide o nevhodné stravovacie návyky, zníženú fyzickú aktivitu a zvýšenú spotrebu tabaku.

Zvýšená spotreba energie v kombinácii s nízkym výdajom energie je hlavným determinantom vzniku vážnych chorôb.

Výdaj energie prostredníctvom fyzickej aktivity, je dôležitou súčasťou rovnice energetickej bilancie, ktorá určuje, telesnú hmotnosť (Word Health Organization, 2003, online).

Nízky výdaj energie, ktorý je zapríčinený znížením fyzickej aktivity je pravdepodobne jedným z hlavných faktorov, ktoré prispievajú ku globálnej epidémii nadváhy a obezity.

Naša strava a telesná aktivita má veľký vplyv v prevencii týchto spomínaných ochorení. A čo je najdôležitejšie, má veľký vplyv nato či sa u jedinca, alebo nie budú časom vyvíjať už spomínané choroby ako je rakovina, cukrovka a kardiovaskulárne choroby (World Health Organization, 2003, online).

2 VÝZNAM ŽIVÍN A POTRAVÍN VO VÝŽIVE ČLOVEKA

Základnými článkami výživy sú látky, ktoré organizmus človeka nutne potrebuje. Tieto látky sa nazývajú živiny (nutriciá, nutrienty). Nutrienty sa delia na makroživiny a mikroživiny (Zachar, 2008).

2.1 Makroživiny

Tvorí prevažnú časť prijímaných látok a patria k nim: bielkoviny (proteíny), cukry (sacharidy) a tuky (lipidy).

Podľa ich obsahu v jedle sa posudzuje výživová hodnota požívatín (Zachar, 2008, s. 19). Požívatiny sú všetky látky, ktoré človek prijíma ústami a sú prostriedkom jeho výživy. Rozdeľujú sa na:

- I. POTRAVINY**, ktoré majú energetickú alebo biologickú výživovú hodnotu (mäso, mlieko, ovocie, múka). Ide o zložky ľudskej potravy živočíšneho a rastlinného pôvodu.
- II. POCHUTINY**, ktorými sa umožňuje úprava potravín a svojou chuťou a vôňou stimulujú trávenie v gastrointestinálnom systéme. Ide o požívatiny bez výživovej hodnoty (korenie, soľ, káva, čaj).
- III. VODU**, ktorá je základnou súčasťou všetkých potravín a jej výživová hodnota spočíva v tom, že je bezpodmienečne potrebná pre látkovú premenu človeka (Beňo, 2003, s. 9).

Dôležité je aby makroživiny nemali len určité množstvo, ale aby medzi nimi bol zachovaný aj určitý pomer, ktorý ak sa nedodrží, môže dochádzať k vážnym poruchám výživy a tiež aj zdravia (Zachar, 2008, s. 19).

Podľa množstva bielkovín, cukrov a tukov sa hodnotí aj energetická hodnota stravy výživy, pričom sa pre výpočet berú tieto hodnoty: 1 g bielkovín – 16 KJ, tukov – 36 KJ a sacharidov – 16 KJ. Pomer jednotlivých makroživín sa vyjadruje v % z celkovej spotreby energie v potrave, napr.: bielkoviny 8 %, tuky 25 %, sacharidy 67 %, spolu 100 % základných makroživín. S ohľadom na vyššiu energetickú hodnotu

tukov oproti bielkovinám a sacharidom je hmotnostný pomer odlišný: 9,3 g: 12,99 g: 77,8 g na 100 g makroživín, resp. 148,8 KJ bielkovín: 464,4 KJ z tukov: 1244,8 KJ zo sacharidov, spolu 1858 KJ na 100 g potravy. Pri konzumácii 500 g živín denne v stráviteľnej potrave bez vlákniny dostávame v danom prípade príjem 9 290 KJ denne.

Podľa doteraz známych poznatkov boli vypracované relatívne a absolútne hodnoty pre jednotlivé skupiny ľudí, pričom sa predpokladá, že odporučené množstvá živín sú optimálne, normálne, nižšie ako normálne sú nedostatočné, vyššie sú nadmerné, môžu spôsobovať poruchu výživy, a tým aj poruchu zdravia (Zachar, 2008, s. 20—30). Podľa toho sa výživa člení na 9. typov (viac tab. 1).

Tab. 1: Členenie výživy (Zachar, 2008, s. 20—30)

VÝŽIVA DOBRÁ	Odpovedá potrebám človeka. Ide o výživu prirodzenú a táto výživa zabezpečuje prirodzené funkcie organizmu a nespôsobuje mu ochorenie.
VÝŽIVA NADMERNÁ	Dodáva organizmu viac látok a energie ako je potrebné.
VÝŽIVA NEDOSTATOČNÁ	Dodáva organizmu chudobnejšie živiny a energiu ako si vyžaduje organizmus na plnenie svojich životných funkcií.
VÝŽIVA NARUŠENÁ	Rozumieme ňou výživu, ktorá má nevyvážený pomer základných látok voči požiadavkám organizmu.
VÝŽIVA DIÉTNA	Delí sa zhruba do troch kategórií podľa toho, či choroba vznikla nadmernou výživou, podvýživou alebo nevyváženou výživou.
VÝŽIVA UMELÁ	Ide o výživu podávanú inak ako ústami. Uskutočňuje sa výlučne pri vážnych zdravotných poruchách, úrazoch, operáciách atď.
HLADOVANIE, PÔST	Ide o vynechávanie jedla po určitú dobu. Pôsobí to na telo veľmi kladne, pretože sa telo zbavuje odpadových produktov. Hladovanie je veľmi významné ak človek má malo pohybu a konzumuje ťažko stráviteľnú

	potravu.
VÝŽIVA PLNOHODNOTNÁ	Sú v nej podľa potrieb človeka zastúpené všetky zložky výživy, a to najmä tie ktoré si telo nevie vytvoriť. Takými zložkami sú: voda, proteíny, sacharidy, lipidy v požadovanej štruktúre a pomere, vláknina, vitamíny, minerálne látky.
VÝŽIVA FORTIFIKOVANÁ	Ide o výživu posilňujúcu, obohacujúcu. Používa sa v prípadoch, keď výživa nie je plnohodnotná a na dosiahnutie jej plnohodnotnosti sa do výživy pridávajú chýbajúce látky. Je doporučená u ľudí s osteoporózou, kardiovaskulárnymi ochoreniami atď.
VÝŽIVA OCHRANA	Slúži na ochranu zdravia ľuďom pracujúcim alebo žijúcim v oblastiach so zvýšeným obsahom škodlivín v prostredí.

Naša strava by mala byť pestrá, a preto by sa v nej mali vyskytovať všetky druhy potravín, pretože každý druh a skupina hrajú vo výžive človeka svoju rolu (Piňha, Poledne, 2009, s. 29). Mala by sa posudzovať z hľadiska energetickej a biologickej hodnoty (Beňo, 2003, s. 9).

Kedysi jedol priemerný človek 10–13 rôznych typov potravín, dnes ich je priemerne 6 až 8. Väčšina týchto potravín pochádza z jednej hlavnej skupiny, a to zo sacharidov.

Každý deň musí naše telo prejsť viac ako 10 000 krokov, premyslieť si 40 000 myšlienok, prečerpať 36 000 litrov krvi v krvnom riečisku a vysporiadať sa so všetkými stresmi a námahou moderného života. Nato aby to dokázalo potrebuje energiu. Oblúbeným „palivom“ tela je cukor nazývaný glukóza, ktorý si vyrába organizmus zo škrobu a cukrov, prítomných v potrave, ktorú konzumujeme.

Potraviny s obsahom sacharidov nám môžu chutiť, ale zároveň v našom tele narúšať rovnováhu. Výsledkom nerovnováhy sú napr. únava, výkyvy nálad atď. Preto je vhodné aby sme si zvolili potraviny, ktoré budú v našom tele vyvolávať len priaznivé reakcie (Foster, 2004, s. 10—11).

Glukóza sa tvorí v pečeni potom ako potrava prejde tráviacim procesom. Vzniknutá glukóza sa buď okamžite spaľuje, keď beháme alebo chodíme, alebo sa ukladá do zásoby v svalovom a tukovom tkanive na neskoršie použitie. Tento proces prebieha pri každom jedle, ktoré obsahuje sacharidy, či je to tanier špenátu alebo šišiek. Rozdiel je však v tom ako rýchlo táto reakcia prebehne. A práve glykemický index (GI) je mierou tejto rýchlosti. Potraviny s vysokým GI sa menia na glukózu rýchlo, no v porovnaní s nízkym GI je tento proces pomalší. Trávenie potravín s nízkym GI trvá dlhšie, takže človek sa cíti dlhší čas sýty a nenarúša spomínanú rovnováhu tela. Ak chce mať človek istotu, že konzumuje výrobok s nízkym GI, vyberie si značku s obsahom sacharidov menším ako 4 g v jednej porcii (250 ml). Tento údaj sa uvádza na obale výrobku pri výživovej hodnote (Foster, 2004, s. 10—11).

2.1.1 Bielkoviny

Bielkoviny (proteíny) predstavujú najdôležitejšiu živinu v strave jedinca (Beňo, 2001). Prijímame ich vo forme živočíšnej a rastlinnej. Všeobecne platí, že biologická hodnota živočíšnych bielkovín je vyššia než bielkovín rastlinných (Stožický, 2006). Skladajú sa z jednotiek nazývaných aminokyseliny. Rozdiel medzi plnohodnotnými a neplnohodnotnými bielkovinami (viac príloha 3).

Nedostatok bielkovín spôsobuje v detstve poruchy rastu. Je nutné zdôrazniť, že napr. u detí v období rastu je potreba plnohodnotných bielkovín takmer dvojnásobná, než v dospelosti (Pitřha, Poledne, 2009, s. 15). Požiadavky na príjem bielkovín sa riadia niekoľkými hľadiskami:

- Kvalitou prijímaných bielkovín
- Celkovou energetickou potrebou organizmu
- Fyzickou aktivitou

Ako doporučená výživová denná dávka bielkovín pre dospelú zdravú populáciu bola stanovená hodnota od 0,75 až do 0,8 g bielkovín/kg telesnej hmotností. Proteínová potreba kojencov do 6 mesiacov je 1,73 g/kg, okolo 1 roku veku to je 1,2 g/kg. U 15–12 ročných detí ide o 1 g/kg telesnej hmotností. U tehotných žien sa potreba bielkovín zvyšuje o 15 g denne a v období plného kojenia až o 20 g denne. Za maximálnu hodnotu príjmu bielkovín v potrave je považovaná hodnota od 1,5 do 1,7 g bielkovín/kg/denne za adekvátneho príjmu energie (Svačina, 2008, s. 29).

BIELKOVINY Z HĽADISKA GI

Čisté bielkovinové pokrmy ako sú mäso, ryby, hydina, neobsahujú žiadne sacharidy a preto majú nízky GI. No existujú však jedlá, ktoré obsahujú veľké množstvo bielkovín, ale zároveň aj určité množstvo sacharidov a preto majú vyšší GI.

Strukoviny – podľa výskumných pracovníkov z austrálskej univerzity Monash, patrí strukovinám prvé miesto v rebríčku potravín podporujúcich dlhovekosť. Väčšina strukovín má nízky GI – fazuľa, šošovica, sójové bôby, hrach.

Mliečne výrobky – všeobecne sa predpokladá že ide o čisto bielkovinové potraviny. No obsahujú však cukor laktózu, ktorá sa v tele premieňa na glukózu. Výhodou je, že sa premieňa pomaly. Zaraďovať do jedálneho lístka mlieko, syr, jogurt ba dokonca nízkoenergetickú zmrzlinu je rozumné (Foster, 2004, s. 28—29).

2.1.2 Tuky

Patria k dôležitej a nenahraditeľnej zložke potravy. Majú zhruba dvojnásobnú energetickú hodnotu na jednotku váhy oproti bielkovinám a sacharidom. Vyvolávajú pocit sýtosti, ktorý sa dostavuje najskôr za pol hodiny po konzumácii pokrmu. Delíme ich na rastlinné a živočíšne. Medzi živočíšne patrí mliečny tuk, sadlo a rybí tuk. Rastlinné tuky sú oleje a stolné tuky vyrobené z olejov.

Oleje u ktorých ide o kvapalné tuky obsahujú 100 % tukov, pričom tuhé tuky obsahujú 25–100 % tukov. Príliš vysoký obsah tukov môže podporovať vznik a rozvoj kardiovaskulárnych chorôb, cukrovky a obezity. Aj nízky obsah tukov v potrave pod 20 % celkového energetického príjmu (CEP) je rizikový. Môže spôsobovať nedostatočný prívod vitamínov rozpustných v tukoch, neskoré hojenie rán, poruchy srdcového rytmu.

Najdôležitejšou zložkou a stavebnou jednotkou tukov sú MK. Na ich zložení závisí naše zdravie (Pit'ha, Poledne, 2009, s. 20—23).

Účinnou náhradou nasýtených MK z hľadiska vplyvu na kardiovaskulárne ochorenia sú nenasýtené MK, zvlášť kyselina linolová. Doporučená výživová denná dávka pre dospelú osobu je 2–3 g kyseliny linolovej za deň, čo odpovedá 1–2% celkovej dennej energie. U detí je hodnota 0,2 g/kg tzv. 2,7 % celkovej dennej energie (Svačina, 2008, s. 31).

Skladba stravy by mala obsahovať viac-nenasýtených MK: 6–10 % CEP, pričom by mali byť zastúpené v optimálnom množstve. Nenasýtené MK n-6 5–8 %, a n-3

nenasýtené MK 1–2 %. Nasýtené MK by sa mali podieľať menej než 10 % z celkového denného energetického príjmu a trans-nenasýtené MK menej než 1 % (Piňha, Poledne, 2009, s. 20—23).

TUKY Z HĽADISKA GI

Nízky GI majú mnohé potraviny s vysokým obsahom tukov ako sú čokoláda, orechy, mäso, mliečne výrobky. Ak sa chceme stravovať zdravo musí výživa obsahovať správne typy tukov a nízky GI. A preto je vhodné sa zamerať na potraviny, ktoré obsahujú zdravé tuky a minimalizovať príjem nezdravých tukov (Foster, 2004, s. 31).

2.1.3 Cukry

Cukry (sacharidy) sú najdôležitejším a rýchlym zdrojom energie pre človeka (Beňo, 2001; Stožický, 2006).

Najdôležitejším sacharidom v organizme je glukóza. Je bezprostredným dodávateľom energie pre všetky bunky, predovšetkým pre bunky centrálného nervového systému a erytrocyty (Beňo, 2001).

Sacharidy nachádzame najmä v potravinách rastlinného pôvodu a to vo výrobkoch z obilnín, ryže, kukurice, ovocia, mede či rafinovanom cukre a zemiakoch (Zachar, 2003).

Doporučená dávka sacharidov v potrave je 55–60 % CEP, to je okolo 270–350 a viac gramov denne. Na 1 g bielkovín a 1 g tukov by mali pripadať vo výžive človeka 4 gramy sacharidov (Svačina, 2008, s. 36).

SACHARIDY Z HĽADISKA GI

Chlieb, cereálie, semená, cestoviny, zemiaky a ryža sú potraviny, ktoré tvoria väčšiu časť nášho jedálneho lístka.

Ak hovoríme o nízkom GI je vhodné aby sme si vybrali chlieb, ktorý obsahuje viac vlákniny. Najvhodnejšími sú: jačmenný, sójový, pšeničný, ražný, čierno ražný atď.

Vhodné je aj konzumovať cereálie s nízkym GI, pretože po konzumácii cereálií s vysokým GI budeme mať rovnaký hlad ako pred ich konzumáciou (Foster, 2004, s. 18—25).

Preto je vhodné vyhnúť sa cereáliam s medom, cukrom atď. Čo sa týka GI nás mätú najviac cestoviny. V skutočnosti majú všetky cestoviny nízky GI, pretože múka, ktorá sa používa na ich výrobu obsahuje bielkoviny a tie spomaľujú trávenie. Na jednu vec sa pri príjme cestovín zabúda, a tou je, že mnohí z nás jedia omnoho väčšie porcie, ako sa doporučuje. Nesmieme zabúdať nato čím väčšie množstvo človek zje tým viac sa glukózy z potravy vytvorí. Čím viac domäkka cestoviny uvaríme tým budú mať vyšší GI.

Zemiaky sú skvelým zdrojom vitamínu C, draslíka, glutatiónu, čo je živina ktorá pôsobí proti starnutiu. No v skutočnosti majú zemiaky vysoký GI, príčina je pravdepodobne vo vysokom obsahu škrobu v hľuzách.

Glykemický index ryže závisí od toho aké škrobové zrno obsahuje. Buď amylozu, kde sú jednotlivé čiastočky vedľa seba, alebo amylopektín, ktorý sa rozvetvuje do priestoru. Ryže s vyšším obsahom amylozy majú nižší GI. Stredný GI má ryža biela alebo hnedá ryža-natural, ryža „basmati“. Vysoký GI má ryža, ktorá sa varí 10 minút a lepí sa. Ryže s nízkym GI neexistujú (Foster, 2004, s. 18—25).

2.1.4 Vlákna (neškrobové polysacharidy)

Vlákna je nestráviteľná zložka rastlinného pôvodu. Rozdeľuje sa na nerozpustnú, ktorá obsahuje najmä celulózu a niektoré hemocelulózy, a rozpustnú, ktorá je zložená z pektínu, niektorých hemicelulóz a iných látok.

Nerozpustná vlákna ovplyvňuje črevnú peristaltiku, ako aj pocit sýtosti tým, že zväčšuje obsah v gastrointestinálnom systéme.

Rozpustná vlákna priaznivo ovplyvňuje vstrebávanie sacharidov a metabolizmus cholesterolu, ale môže mať negatívny účinok na vstrebávanie minerálnych látok a vitamínov.

Pozitívnu vlastnosťou vlákna je absorpcia toxických látok v lúmene čreva, ktoré sa potom nevstrebávajú do krvného obehu. Predpokladá sa aj účinok na imunitu a antibakteriálnu aktivitu (Beňo, 2001). Jej nedostatok môže byť príčinou zápchy a môže zvyšovať riziko vzniku apendicitídy (Stožický, 2006).

Zdrojom nerozpustnej vlákna sú najmä celozrnné obilniny, predovšetkým otruby, zelenina, ovocie, strukoviny a obilniny (Zachar, 2003).

Denný príjem vlákna by mal u dospelého človeka predstavovať 25 až 35 gramov (Svačina, 2008, s. 36).

VLÁKNINA Z HĽADISKA GI

Ovocie patrí medzi potraviny s nízkym GI. Je to zaujímavé pretože ovocie má obvykle sladkú chuť a telo ho veľmi rýchlo strávi.

Čím je ovocie kyslejšie tým má nižší GI. Ovocné plody obsahujú množstvo rozpustnej vlákniny, ktorá znižuje GI. Potvrdilo sa, že ovocie s najvyšším obsahom rozpustnej vlákniny (jablka, hrušky) majú súčasne najnižší GI a potláčajú chuť k jedlu.

Vyšší GI v porovnaní s plodmi má šťava s ovocia, pretože sa zbavila vlákniny.

Stredný a vysoký GI majú: melón, marhule, banány, ananás, figy, červené hrozno atď.

Rovnako ako ovocie má aj väčšina druhov zeleniny nízky GI čo je spôsobené veľmi vysokým obsahom vlákniny. Existujú však výnimky najmä koreňová zelenina s obsahom škrobov – tekvica, paštrnák.

Glykemický index je trochu vyšší ak sa zelenina uvarí alebo inak spracuje (Foster, 2004, s. 26—27).

2.1.5 Voda

Podľa najnovších vedeckých teórií sa vraj časť fylogenézy ľudstva, spojená s intenzívnym rozvojom mozgu a počiatkom vzpriamenej chôdze, odohráva práve vo vode. Naše telo tvorí z troch štvrtín voda a jej dostatočný prísun do organizmu neznamená len to, že nás udrží pri živote, ale ovplyvňuje aj náš celkový zdravotný stav.

Nedostatok vody zapríčiňuje aj mnohé civilizačné choroby, ale podpisuje sa napr. aj pod nepeknú a zvráskavenú pokožku a starecké zabúdanie. Kvalitná voda je dôležitá pre správne trávenie, vstrebávanie, vylučovanie a tiež stabilizuje metabolizmus a vnútorné prostredie.

Denne sa z organizmu strácajú 2 litre vody, ktoré samozrejme treba neustále nahradzovať. Tak ako sa o správnej výžive, tak aj o pitnom režime sa v poslednom čase hovorí často. Napriek tomu všetkému sa stretávame nielen so zlými stravovacími návykmi, ale aj s nesprávnym prístupom k pitnému režimu.

Ak pociťujeme smäd, to už naše telo bije na poplach. Aby sme sa tomu vyhli je potrebné piť počas dňa pravidelne a primerane (Vojteková, 2008, s. 16). Pojem pravidelne znamená pitie vody tak aby neboli narušené tráviace pochody, a preto

pijeme ráno nalačno, a potom vždy hodinu až dve po jedle, a polhodiny pred jedlom. Primerane zasa znamená pitie 6–8 pohárov denne. A jedným pohárom sa rozumie 2–3 dl objemu.

Počas horúcich dní a zvýšeného potenia treba zvýšiť aj prívod tekutín. Dobrým indikátorom zavodnenia organizmu je farba moču. Mal by byť svetlý a bezfarebný.

Ani na vodu však neplatí názor, že 2,5 litra je dobre a 5 litrov bude ešte lepšie. Dlhodobý nadbytok môže škodiť (Bukovský, 1998, s. 38). Bilancia vody musí byť za normálnych podmienok v rovnováhe (Beňo, 2003, s. 32).

Tab. 2: Primerané hodnoty (príjmvýdaj vody) (Beňo, 2003, s. 32)

Príjem vody ml/deň	Výdaj vody ml/deň
Nápoje 1200–1500	Obličky 950–1500
Potrava v tuhom stave 750–1150	Plúca, koža 900–1400
Metabolická voda 200–300	Stolica 100–250
Spolu 2150–2950	Spolu 1950–3150

2.1.5.1 Minerálne vody

Za posledné roky sa stali minerálne vody centrom pozornosti viacerých odborníkov. Názory na pitie minerálky sa rôznia, no väčšinou sa odborníci zhodujú, že nie všetky minerálky sú vhodné na celodenné pitie (Vojteková, 2008, s. 17).

Na Slovensku sa uskutočnil výskum, v rámci ktorého odborníci z viacerých oblastí medicíny pozorovali vzorky niekoľkých minerálok. MUDr. Peter Minárik, gastroenterológ-obezitológ; MUDr. Michal Hulman, kardichirurg a MUDr. Ján Breza, urológ, sledovali zloženie minerálok hlavne z hľadiska obsahu sodíka, vápnika. Spomedzi testovaných viacerých slovenských minerálok vyšla Mitická ako optimálna minerálna voda.

Primár kliniky srdcovej chirurgie v Bratislave MUDr. Michal Hulman uviedol, že vždy záleží na konkrétnom ochorení, a pacienti s vysokým krvným tlakom by určite nemali piť minerálky s vysokým obsahom sodíka, ale naopak sa zameriavať na vyšší príjem horčíka, ktorý je dobrou prevenciou kardiovaskulárnych chorôb (Vojteková, 2008, s. 17).

Gastroenterológ MUDr. Peter Minárik upozornil, že na pravidelné pitie nie sú vhodné minerálky s obsahom sodíka a chloridov, tie sú vhodné iba na niektoré typy chorôb ako sú napríklad ochorenia žľáz, obličiek, cukrovky.

MUDr. Ján Breza, prednosta Urologickej kliniky Fakultnej nemocnice s poliklinikou, zase varuje pred príliš vysokým obsahom vápnika v minerálkach. (Vojteková, 2008, s. 17).

Vhodnou tekutinou je voda a minerálne vody s nízkym obsahom Na⁺ alebo zriedené bylinkové čaje (Bukovský, 1998, s. 38).

NÁPOJE Z HĽADISKA GI

Na glukózu sa v našom tele nemení len pevná potrava, ale aj nápoje. Výber nápoja s nízkym GI je rovnaký ako výber jedál s nízkym GI.

Nízky GI má: voda, bylinkový čaj, mlieko, paradajková, jablková, mrkvová ananášová šťava atď.

Čo sa týka alkoholických nápojov je vhodné vyhýbať sa nápojom ako je vodka, džin, whisky, majú minimálny vplyv na hladinu glukózy v krvi a z toho vyplýva, že majú nízky GI, no spôsobujú však iné zdravotné problémy. Vhodným destilátom je červené víno, pretože obsahuje dôležité antioxidanty a má stredný GI (Foster, 2004, s. 30).

2.2 Mikronutrienty

Ide o biologicky aktívne látky, ktoré v organizme plnia veľa dôležitých funkcií. Angažujú sa v ochrane organizmu pred najrôznejšími nepriaznivými činiteľmi, zapájajú sa do metabolických procesov, aktivity enzýmov, prevodu vzruchov v nervovom systéme. Sú nevyhnutné pre výstavbu organizmu, udržiavajú konštantnú štruktúru i obnovu buniek a tkanív. Ich nedostatok, ale aj nadbytok môže ohroziť vývin a normálnu činnosť tela. Disbalancia sa prejaví v správaní, spôsobí neurologické poruchy, metabolické odchýlky a ochorenia, ktoré môžu byť pre organizmus fatálne (Fraňková, 2003). K mikronutrientom zaraďujeme vitamíny a minerálne látky.

2.2.1 Vitamíny

Vitamíny sú nevyhnutné pre správny priebeh látkovej premeny v organizme. Prijímajú sa v minimálnych množstvách, nemajú energetický význam a nezúčastňujú sa na výstavbe organizmu. Ich absolútny nedostatok (avitaminóza) spôsobuje vážne poruchy funkcie a morfológie orgánov. V súčasnosti je avitaminóza v našej populácii zriedkavá. Častejšie sú identifikované skryté nedostatky vitamínov (hypovitaminózy) rôzneho stupňa, v mnohých prípadoch bez typických príznakov. Zriedkavé je predávkovanie príjmu niektorých syntetických vitamínov, najmä rozpustných v tukoch, čo sa prejaví toxickými účinkami ako hypervitaminóza (Beňo, 2001; Dylevský, 2003).

Prejavy nedostatku a nadbytku vitamínov (viac príloha 4).

I. VITAMÍNY ROZPUSTNÉ V TUKOCH

K tejto skupine vitamínov je zaradovaný vitamín A, provitamín A (betakarotén), vitamín D, vitamín E a vitamín K. Vyskytujú sa v potravinách živočíšneho i rastlinného pôvodu a ich trávenie a vstrebávanie prebieha iba za spoluúčasti tukov (Beňo, 2001).

Zdroje vitamínov rozpustných v tukoch (viac príloha 5).

II. VITAMÍNY ROZPUSTNÉ VO VODE

Vitamíny rozpustné vo vode sa nazývajú hydrosolubilné a patria k nim najmä vitamíny skupiny B: tiamín, riboflavín, niacín, pyridoxín, kyselina pantoténová, kyselina listová, kobalamín, biotín a vitamín C. Ich význam spočíva predovšetkým v zabezpečovaní látkovej premeny vo všeobecnosti, pôsobia teda najmä ako koenzýmy enzymatických reakcií. V tele človeka sa zásoby týchto vitamínov zvyčajne nevytvárajú (s výnimkou vitamínu B₁₂), pričom pri zníženom príjme sa ich koncentrácia rýchlo znižuje, čo môže vyvolať rýchlejšie prejavy hypovitaminózy a pri pokročilých malnutríciách až avitaminózy (Beňo, 2001; Nevoral, 2003).

Zdroje vitamínov rozpustných vo vode (viac príloha 5).

2.2.2 Minerálne látky

Minerálne látky sú stálou a nevyhnutnou súčasťou všetkých buniek a telových tekutín a tvoria asi 4,7 % hmotnosti tela. Mnohé z nich majú esenciálny charakter.

Plnia v organizme významnú stavebnú úlohu a zúčastňujú sa na tvorbe tkanív, na raste orgánov a ich funkcií; sú súčasťou mnohých biochemických procesov v metabolizme živín; podieľajú sa na vedení nervových vzruchov a iných fyziologických činnostiach (Dylevský, 2003).

Tab. 3: Delenie minerálnych látok (Beňo, 2001, s. 24)

MAKROELEMENTY (ELEKTROLYTY):	vápnik (Ca), fosfor (P), horčík (Mg), síra (S), sodík (Na), draslík (K) a chlór (Cl)
MIKROELEMENTY:	železo (Fe), zinok (Zn), meď (Cu), selén (Se), jód (I), chróm (Cr)
STOPOVÉ PRVKY:	<p>arzén (As), bór (B), mangán (Mn), molybdén (Mo), nikel (Ni), kremík (Si), vanád (V), bróm (Br), fluór (F), olovo (Pb), cín (Sn) a iné</p> <p>Prejavy nedostatku a nadbytku vybraných stopových prvkov (viac príloha 6).</p> <p>Zdroje vybraných stopových prvkov (viac príloha 7).</p>

3 ODPORÚČANÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY

Pre vedenie výživy sú zostavované rôzne normy nazývané ako odporúčané výživové dávky energie, živín a prídavných látok, ktoré sú Ministerstvom zdravotníctva vždy v určitých časových intervaloch aktualizované. Tieto odporúčané dávky, v zahraničnej terminológii nazývané aj ako „kvantitatívne výživové odporúčania“. Vyjadrujú množstvo energie, živín a prídavných látok v príslušnej jednotke (joule, gram) potrebnej na deň alebo na kilogram telesnej hmotnosti na deň (Stožický, 2006).

Odporúčané výživové dávky sa líšia podľa krajiny, v ktorej vznikli. Sú určené pre:

- hodnotenie spotreby potravín rôznych populačných skupín, prípadne jednotlivcov,
- dlhodobé sledovanie a hodnotenie spotreby potravín u skupín obyvateľov,
- zostavovanie stravovacích dávok a jedálnych lístkov pre skupiny ako sú napr. kolektívy detí v predškolských a školských zariadeniach,
- orientáciu výrobcov potravín a ďalším subjektom, ktoré môžu ovplyvňovať výživu,
- účely zdravotnej výchovy,
- značenie potravín (Kudlová, 2005).

Výživová hodnota potravy je daná obsahom energie a šiestich druhov živín: bielkovín, tukov, cukrov, vitamínov, minerálnych látok a vody (Kudlová, 2005).

Potreba dennej dávky bielkovín nie je ovplyvnená iba vekom a pohlavím, ale tiež ich biologickou hodnotou. Čím vyššia je biologická hodnota, tým nižšia je ich denná potreba. Taktiež proteíny s vysokou hodnotou minimálne zaťažujú organizmus dusíkatými splodinami látkovej premeny, ktoré musia byť vylučované obličkami (Stožický, 2006). Celkovo by bielkoviny mali pokrývať 12–15 % CEP (Ághová, 2003). Podľa Svačinu (2008) ide o 10–15 %.

Denná potreba cukrov ako základného zdroja energie je 55–75 % CEP, pričom monosacharidy a dysacharidy by nemali presiahnuť 10 % (Svačina, 2008, s. 51).

Odporúčaná denná dávka lipidov je 55 g, resp. 40 g (Stožický, 2006). Približne 1/3 z tohto množstva by mal tvoriť tuk s nenasýtenými MK, druhá 1/3 by mala byť zastúpená viac nenasýtenými MK a posledná 1/3 MK s jednou nenasýtenou väzbou.

Ďalšou dôležitou súčasťou stravy, ktorá je zavádzaná do jedálneho lístka, je vláknina. Odporúčané množstvo jej denného príjmu podľa Stožického (2006) je 14 g. Množstvo prijatej vlákniny by malo rešpektovať vek jedinca: „vek v rokoch + päť“ (Nevoral, 2003, s. 121). A mala by presahovať viac ako 25 g/deň (Svačina, 2008, s. 51).

V roku 1989 Študijná skupina WHO a tiež WHO/FAO odporučili potrebu dennej dávky tukov, cukrov, proteínov, cholesterolu, chloridu sodného, ovocia a zeleniny, strukovín, orechov, semien a celkovej vlákniny (viac tab. 4).

Tieto odporúčania korešpondujú s vyššie uvedenými odporúčaniami (Nishida, Uauy, Kumanyika, Shetty, 2004).

Tab. 4: Príjem živín podľa odporúčaní študijnej skupiny z roku 1989 a WHO/FAO

Diétne faktory	Študijná skupina odporúča (1989)	2002 Joint WHO/FAO odporúča	
Celkové množstvo tukov	15–30 %	OBEZITA/KARDIOVASKULÁRNE OCHORENIA/CUKROVKA	
Celkové množstvo sacharidov	55–75 %	OBEZITA/ZUBNÉ OCHORENIA	
Celkové množstvo bielkovín	10–15 %		
Cholesterol	0–300 mg/deň	< 300 mg/deň	KARDIOVASKULÁRNE OCHORENIA
Chlorid sodný	< 6 g/deň	< 5 g/deň	KARDIOVASKULÁRNE OCHORENIA
Ovocie, zelenina	> 400 g/deň	KARDIOVASKULÁRNE OCHORENIA/RAKOVINA	
Strukoviny, orechy, semená	> 30 g/deň		

Celkové množstvo vlákniny	27–40 g/deň	Z jedla
---------------------------	-------------	---------

3.1 História odporúčaných denných dávok

Od prvých odporúčaní zdravej výživy z počiatku 50. rokov minulého storočia stále platí:

- množstvo tuku ma presahovať 25–35 % a nasýtené MK majú tvoriť 1/3 z tohto množstva,
- udržiavanie normálnej telesnej hmotnosti je požiadavkou na celý život, preto je dostatočná pohybová aktivita dôležitá.

V 80. rokoch sa rozšírili poznatky o vplyve príjmu cholesterolu vo strave na jeho výslednú hladinu v krvi. Išlo o zistenie, že na túto hladinu ma pomerne významný vplyv príjem cholesterolu do 400 mg/deň. Pri vyššom príjme sa u ¾ z nás ďalej cholesterol v krvi nezvyšuje. Je stále platné, že jedinci so zvýšenou koncentráciou cholesterolu v krvi sa musia sústrediť na obmedzenie jeho príjmu vo strave – maslo, šľahačka, syry a ďalšie mliečne výrobky, väčší dôraz sa kladie na zníženie živočíšnych tukov.

Záver minulého storočia priniesol dôležité poznatky z výsledkom projektu Štúdie amerických sestier a Štúdie zdravotníckych pracovníkov. Podľa tejto štúdie je treba zdôrazniť, že pravidelná spotreba zeleniny znižuje riziko srdcového infarktu. V súčasnej dobe sa výživové odporúčania delia na:

- obecné výživové tvrdenia,
- odporúčania založené na skupinách potravín, najčastejšie uvádzaná formou potravinových pyramíd,
- referenčné hodnoty vo forme nutričných štandardov, niekedy označované ako výživové odporúčané dávky (Svačina, 2008, s. 51).

I. OBECNÉ VÝŽIVOVÉ TVRDENIA

Hlavné nutričné ciele, ktoré je dôležité v Európe a Severnej Amerike dosiahnuť s cieľom znížiť mortalitu popisuje dokument WHO, vyhlásený na 57. zasadnutí WHO

v roku 2004. Ide o Globálne stratégie výživy, fyzickej aktivity a zdravia. Z hľadiska výživy zhrňujú 5 hlavných nutričných cieľov:

- udržiavať optimálnu telesnú hmotnosť,
- nezvyšovať príjem tuku vo strave nad 30 % (nasýtené MK by mali tvoriť 10 %), znížiť príjem živočíšnych tukov a naopak zvýšiť podiel rastlinných olejov a tukov,
- dosiahnuť denný príjem zeleniny a ovocia na 600 g, vrátane zeleniny tepelne upravenej. Pomer zeleniny a ovocia by mal byť 2:1, v niektorých prípadoch aj 3:1. Príjem zeleniny a ovocia by nemal poklesnúť na 400 g/deň,
- obmedziť príjem voľných cukrov,
- obmedziť spotrebu soli (Svačina, 2008, s. 51).

MZ ČR vydalo v roku 2005 oficiálny dokument nazvaný Výživové doporučenia MZ ČR, ktorý rozpracováva ciele Globálnej stratégie pre ČR a je určený širokej verejnosti k podpore zdravia. Je rozpracovaný v bodoch a okrem 5 hlavných nutričných cieľov ďalej rozpracováva:

- Konzumovať niekoľkokrát denne chlieb, pečivo, cestoviny, ryžu alebo ďalšie výrobky z obilnín predovšetkým celozrnných.
- Neprekračovať dennú dávku alkoholických nápojov na 20 g čo je tzv. 0,5 l piva, 2 dc vína alebo 5 cl 40% destilátu.
- Do konca 6 mesiaca veku dieťaťa podporovať plné kojenie, potom kojenie s príkrmom do 2 rokov dieťaťa aj dlhšie (Svačina, 2008, s. 52).

II. ODPORUČENIA ZALOŽENÉ NA SKUPINÁCH POTRAVÍN

Druhým stupňom odporúčení sú práve „Odporúčenia založené na skupinách potravín“ Ide o vyjadrenia nutričných štandardov a obecných výživových odporúčení najčastejšie v grafickom vyjadrení vo forme potravinovej pyramídy (Svačina, 2008, s. 52).

Pyramídový model zdravej výživy je veľmi známy a znázorňuje doporučený denný počet porcií základných potravinových skupín. Pyramída graficky symbolizuje:

- **PESTROŠŤ** – farebným odlíšením potravinových skupín
- **PRIMERANOSŤ** – rozdielnou šírkou potravinových skupín
- **UMIERNENOSŤ** – postupným zužovaním – v širšej báze sa nachádzajú potraviny s nízkym obsahom tukov a jednoduchých cukrov, hore na vrchole

sú potraviny s bohatším obsahom týchto látok, ktoré síce môže človek konzumovať ale pri vyššej fyzickej aktivite

- **POSTUPNÉ ZLEPŠOVANIE** – stupienky vyjadrujú možnosť každodenného postupného zlepšovania stravovania a životného štýlu jednotlivca (Fatricová-Šramková, 2008, s. 35).

Teoretické základy tvorby potravinovej pyramídy sú uvedené v dokumente WHO 880/1998 „Preparation and Use of Food – Based Dietary Guidelines“. Pri ich tvorbe je potrebné vychádzať z lokálnych dát morbidity a mortality a ich vzťahov k výžive, z analýzy stravovacích zvyklostí s preukázanými väzbami medzi výživou a zdravím. V ČR bola táto problematika rozpracovaná Brázdovou et al. (1998), a vydaná v odporučniach MZ ČR 2005 (Svačina, 2008, s. 52).

Ministerstvom poľnohospodárstva USA v roku 2005 vydalo nový model potravinovej pyramídy. Do tohto nového modelu pyramídy bola spracovaná aj každodenná telesná aktivita ako nevyhnutná a dôležitá súčasť zdravej výživy a zdravého životného štýlu (Jurkovičová, 2007).

Odlišne koncipované je aj nové grafické vyjadrenie potravinovej pyramídy vydané ministerstvom poľnohospodárstva USA v roku 2006 pod názvom „My guide pyramid“. V tejto pyramíde sú umiestnené vo vzájomnom pomere všetky hlavné potravinové komodity. Spojenie týchto základní s vrcholom tak vytvára niekoľko vedľa seba umiestnených trojuholníkov odpovedajúcich vždy jednej potravinovej komodite. Smer k vrcholu znamená nižšiu doporučenú frekvenciu zaraďovania do jedálneho lístka (Svačina, 2008, s. 52).

Na základe výsledkov z mnohých štúdií vypracovalo české Fórum zdravej výživy aktuálnu potravinovú pyramídu, ktorá sa má stať vodíkom pre výber vhodnej a zdravej stravy, a to špeciálne pre ČR. Pyramída reaguje na zdravotný stav obyvateľstva ČR. Novú potravinovú pyramídu, ktorá je pomôckou na zostavenie zdravého jedálneho lístka, zaviedli doc. Ing. Rudolf Poledne, CSc.; MUDr. Václava Kunová a nutričná terapeutka Tamara Starnovská. Zmyslom odporučení je predchádzať zdravotným rizikám, ktoré zo súčasného výživového správania českej verejnosti vyplývajú, pomôcť obyvateľstvu, aby sa jeho zdravotný stav nezhoršoval ale vrátil sa k pozitívnemu vývojovému modelu. Potraviny sú radené podľa vhodnosti ku konzumácii v rámci každého poschodia v smere zľava doprava. Potraviny umiestnené na základe pyramídy by sa mali jesť najčastejšie a najväčšom množstve. Na vrchole

pyramídy sú potraviny, ktoré by sme mali konzumovať striedamejšie a v našom jedálničku by sa mali vyskytovať len výnimočne. Pyramída by sa mala stať vodíkom k zostavovaniu zdravej výživy, no samozrejme ľudia nemusia byť v zostavovaní jedálnička každodenne bezchybní. Čím častejšie sa im podarí jesť zdravo, tým väčšiu majú šancu na život bez choroby a obezity (Fatrovová-Šramková, 2008, s. 36).

III. NUTRIČNÉ ŠTANDARDY

Tretím typom doporučení vzťahujúcich sa k nutričnej skladbe výživy sú „nutričné štandardy“. Sú definované ako množstvo živín na deň. Sú zhodné s pojmom zavedeným v USA ako RDA – recommended dietary allowances – doporučená výživová dávka, alebo v EÚ ako PRI – population reference intake – populačný referenčný príjem.

Nutričné štandardy sú stanovené pre zdravú odbornú verejnosť a slúžia ako „referenčné hodnoty“ a sú definované ako dávka schopná u väčšiny zdravých ľudí zabezpečiť pokrytie fyziologickej potreby z hľadiska veku a pohlavia.

Výživové odporúčenia, ktoré sa v súčasnosti označujú ako referenčné hodnoty vo forme nutričných štandardov majú v ČR dlhú tradíciu. Prvé vznikli v roku 1954 a boli v pravidelných intervaloch revidované v súlade s novými vedeckými poznatkami (Svačina, 2008, s. 53—55).

V súčasnej dobe je v ČR k dispozícii verzia nutričného zloženia potravín vydaná Spoločnosťou pre výživu v Spolupráci s Ministerstvom poľnohospodárstva ČR v knižnej forme pod názvom „Potravinové tabuľky“. Boli vydané v roku 1992 a Potravinové tabuľky diel II., vydané v Prahe v roku 1993. Ide o databázy zloženia potravín, ktoré obsahujú vyčíslenie nutričných údajov.

Americké aj nemecké tabuľky výživových hodnôt poskytujú viac ukazovateľov a sú najpresnejšie, najpodrobnejšie (Bukovsky, 2006, s. 294; Svačina, 2008, s. 55—57).

3.2 Nutričný monitoring

Pomocou nutričného monitoringu je možné stanoviť odhad príjmu jednotlivých potravín či živín v populácií. Pomáha identifikovať populačné podskupiny s vysokým rizikom nízkeho nutričného či potravinového príjmu a sledovať vývoj spotreby potravín či živín v danej populácií (Svačina, 2008, s. 55—57). Najčastejšie používané metódy sú:

I. METÓDA POTRAVINOVÉHO FREKVENČNÉHO DOTAZNÍKA

Ide o metódu založenú na zisťovaní frekvencie príjmu jednotlivých potravinových skupín behom vymedzeného obdobia. Častou chybou tejto metódy je podhodnocovanie frekvencie niektorých záznamov napr.: sladkostí, alkoholu, zámena frekvencie za počet.

Dôležitým kritériom použitia frekvenčných potravinových dotazníkov je ich validita a reliabilita. O užívaní tejto metódy i v kvantitatívnom odhade sa snažia niektorí autori (Svačina, 2008, s. 55—57).

II. METÓDA VYHODNOCOVANIA ZAPÍSANÉHO STRAVOVACIEHO ZÁZNAMU (JEDALNIČEK)

Ide o inventúrnu metódu. Rozlišujú sa priemerne zapísané jedálničky (dietary record). Kvalita stravovacích záznamov je ovplyvňovaná zo strany vyšetřovaného ako jeho monitorovanosťou podať či účelovo skresľovať pravdivosť záznamov.

Problémom tejto metódy je poznanie jedla, nielen s presnosťou odhadu veľkosti porcie, ale aj pri porovnaní rovnakých a rozdielnych porcií. V závislosti na vzhľade, tvare a potravine ľudia môžu podhodnocovať alebo nadhodnocovať rovnakú porciu. Preto je ideálnym riešením využívanie váh.

Tieto záznamy sa vyhodnocujú inventúrnou metódou na podklade dát energetického a nutričného zloženia potravín. Vysoká kvalita dát je kľúčovou potrebou pre odhalenie nutričného príjmu (Svačina, 2008, s. 55—57).

4 PRAKTICKÁ ČASŤ

4.1 Formulácia problému

Určite sa každý z nás už niekoľko krát zamyslel nad otázkou: K čomu dochádza pri nezdravej a nevyváženej strave, ktorú každodenne prijímame? Dovolím si tvrdiť, že na kvalite našej stravy, ktorú počas života prijímame v skutočnosti závisí naše zdravie.

Účet za prejedanie sa a zlú životosprávu nám nevstaný naše telo okamžite. Niekedy si treba na tento účet počkať aj desiatky rokov. Preto by prvým varovným signálom toho, že niečo nie je s našim telom v poriadku by mala byť nadváha. Priamo úmerne nadváhe vzrastá aj riziko, že človek ochorie na nejaké kardiovaskulárne, metabolické ochorenie a čím viac organizmus zaťažuje jedmi zo stravy, tým viac sa k nemu približuje aj Damoklov meč s názvom rakovina.

Diéty z časopisov často krát tento problém neriešia. Rieši sa len nadváha, ale jej príčiny ako je zlé stravovacie zvyky a zlé zloženie stravy sa spomínajú len okrajovo. Akoby na kvalite našej stravy naozaj nezáležalo.

4.2 Ciele diplomovej práce

- I.** Vytvoriť základnú databázu vybraných jedál, ktoré boli konzumované pri edukačných obedoch v rámci kurzu diabetológie
- II.** Vytvoriť databázu vyjadrujúcu názory konzumentov (edukátorov diabetológie) na zloženie potravín uvádzaných v základnej databáze vybraných jedál
- III.** Zistiť rozdiel medzi názormi konzumentov a tabuľkovými údajmi o zložení potravín
- IV.** Porovnať veľkosť týchto rozdielov na začiatku a na konci kurzu
- V.** Posúdiť kvalitu stravovacích záznamov (jedálničkov) na začiatku a na konci kurzu

4.3 Charakteristika súboru

Do súboru prieskumného šetrenia boli zaradené zdravé osoby – zdravotníci – edukátori diabetológie, ktorí museli splniť dve základné kritéria:

Prvým kritériom bola účasť v multidisciplinárnom kurze na tému: „*Základy moderní diagnostiky a léčby diabetu*“. Do tohto kurzu boli zaradené aj prednášky, cvičenia a demonštrácie k výžive osôb s diabetom (napr.: „Glykemický index potravín, Demonštrácia jedál pre osoby s diabetom, Terapeutická edukácia pre zostavovanie jedálničkou a Edukačné obedy atď.“).

Kurz pripravuje Lekárska fakulta Univerzity Palackého (LF UP) v Olomouci a Fakultná nemocnica Olomouc (FN Olomouc) už 9 rokov.

Dĺžka kurzu je od roku 2005 nemenná – 70 vyučovacích hodín (8 dní). Program kurzu bol akreditovaný MZ ČR 16.08.2007 do 31.08.2013 pre teoretickú časť pod LF UP a pre praktickú časť pod FN Olomouc. Pokiaľ sa frekventant zúčastní celého 70 hodinového kurzu (ospravedlňuje sa len 10% absencia z vážnych dôvodov) a splní teoretickú a praktickú skúšku nad 70 % získa certifikát a 42 kreditových bodov.

Garantmi kurzu sú Doc. MUDr. Rudolf Chlup, CSc. a Mgr. Bc. Pavla Kudlová, PhD., odb. as. Kurz je rozdelený do 8 modulov (8 dní). Každý modul obsahuje 10 vyučovacích hodín. V jednotlivých moduloch sa striedajú prednášky, cvičenia, exkurzie na odborných pracoviskách, demonštrácie a individuálne cvičenia.

Kurz je podporovaný Diabetickou edukačnou a študijnou skupinou (DESG), sekcií Európskej asociácie pre štúdium diabetu, ktorá bola založená v Ženeve v roku 1979 na základe iniciatívy Jean-Philippe Assala (Kudlová, Chlup, 2010).

Druhým kritériom bolo prejavíť záujem o spoluprácu na prieskume.

Väčšiu časť edukátorov diabetológie tvorilo ženské pohlavie, muž bol iba jeden. Dohromady sa prieskumu zúčastnilo v roku 2005 tridsaťtri zdravotníkov, v roku 2006 šesťnásť zdravotníkov, v roku 2007 sedemnásť zdravotníkov, v roku 2009 dvadsaťpäť zdravotníkov a v roku 2010/2011 dvadsaťšesť zdravotníkov.

Pod pojmom edukátori diabetológie sú myslené zdravé osoby – zdravotníci – edukátori diabetológie, ktorí sa zaoberajú starostlivosťou o osoby s diabetom. Konkrétne išlo o praktikujúce všeobecné sestry, študentky vysokej školy študijného

oboru Ošetrovateľstvo a Všeobecná sestra, študentov medicíny 3. ročníka. V roku 2009, 2010/2011 išlo len o praktikujúce všeobecné sestry, pôrodné asistentky a lekárov. Títo zdravotníci nemali na začiatku kurzu žiadne skúsenosti s dietoterapiou, po absolvovaní certifikovaného kurzu získavajú, mimo iné, odbornú spôsobilosť v zostavovaní jedálnička zameranom na sacharidy a v edukácii osôb s diabetom. Odbornú spôsobilosť v rámci kurzu títo edukátori diabetológie získavajú aj v iných činnostiach, ktoré sú vymedzené v § 53 Vyhlášky 424/2004 (viac príloha 8).

4.4 Metóda a techniky zberu dát

Zber dát sa uskutočnil v rokoch 2005, 2006, 2007, 2009, 2010/2011 pomocou nutričného monitoringu. Na základe nutričného monitoringu je možné stanoviť odhad príjmu jednotlivých potravín či živín. Prieskumnú metódu nutričného monitoringu, ktorú sme si zvolili bola metóda vyhodnocovania zapísaného stravovacieho záznamu (jedálniček).

Jedálničky boli rozdávané edukátorom diabetológie v rámci kurzu vedeného Doc. MUDr. Rudolfom Chlupom, CSc. a Mgr. Bc. Pavlou Kudlovou, PhD v roku 2005, 2006, po dobu 6 dní, v roku 2007, 2009, 2010/2011 po dobu 8 dní. Jedálničky pozostávali z jedál, ktoré boli podávané v jedálni FN Olomouc, ktoré si kurz vopred zarezervoval. Súčasťou jedálnička okrem vopred stanoveného jedla, ktoré edukátori diabetológie prijímali bolo stanoviť aj jeho množstvo. Na základe stanoveného množstva museli edukátori diabetológie vypočítať sacharidy, bielkoviny, tuky (g) v potrave a energiu (KJ). Tieto výpočty vykonávali odhadom a pomocou nutričných tabuliek, ktoré obsahujú nutričné hodnoty vybraných potravín. Tieto tabuľky sú zaradené za článok zaoberajúci sa výživou:

KUDLOVÁ, P., CHLUP, R. Výživa osôb s diabetem. In *Racionální přístupy k léčbě osob s diabetem. Terapeutická edukace ve 3. miléniu*. Pořadatel R. Chlup. *Interní Med.* 2009, roč. 11, (suppl. B), s. 78—83. ISSN 1212-7299. ISBN 978-80-87327-09-8.

Obsiahnuté v- článku zasuplemente, na ktorého spracovaní sa podieľalo 20 odborníkov z FN Olomouc a LF UP v Olomouci. Ide o: „ *Interní medicínu pro praxi, 2009 / www.internímedicína.cz*“.

V závislosti na vzhľade, tvare a potravine mohli edukátori diabetológie podhodnocovať alebo nadhodnocovať rovnakú porciu, a preto ideálnym riešením, ktoré bolo zvolené bolo využívanie váh. V jedálni bola pripravená nutričná váha, kde si edukátori diabetológie mali možnosť zvážiť množstvo jednotlivých jedál a tiež odpočítat hmotnosť tanierov.

Prieskum zberu dát prebiehal písomnou formou. Pri prepisoch jedálničkov sme dodržali pravosť a autenticitu dát.

4.5 Organizácia výskumu

Pri výbere edukátorov diabetológie museli byť splnené už dve spomínané kritéria. Edukátori diabetológie museli byť zdravé osoby – zdravotníci, ktorí museli navštevovať certifikovaný kurz vedený Doc. MUDr. Rudolfom Chlupom, CSc. a Mgr. Bc. Pavlou Kudlovou, PhD., odb. as.. K šetreniu nebol nutný písomný súhlas, ale záležalo na každom edukátorovi diabetológie či prejaví záujem o spoluprácu. Čím bolo splnené kritérium druhé.

Zber dát nebol náročný. Návratnosť jedálničkov v roku 2005 v prvý deň činila z 33 edukátorov diabetológie 28, druhý a tretí deň 29, štvrtý a šiesty deň 21 a piaty deň 2. V roku 2006 návratnosť jedálničkov v prvý a druhý deň zo 16 edukátorov diabetológie činila 13, tretí a štvrtý deň 10, piaty deň 8 a šiesty deň 11. V roku 2007 návratnosť jedálničkov v prvý, druhý, šiesty deň zo 17 edukátorov diabetológie činila 17, tretí, štvrtý, piaty a siedmy deň 16, ôsmy deň 14. V roku 2009 návratnosť jedálničkov v prvý deň z 25 edukátorov diabetológie činila 23, druhý, štvrtý, piaty, šiesty a ôsmy deň činila 24, tretí deň činila 22, siedmy deň 25. V roku 2010/2011 návratnosť jedálničkov v prvý, tretí, piaty a ôsmy deň z 26 edukátorov diabetológie činila 24, druhý a štvrtý deň činila 25, siedmy 23 a šiesty deň 9.

4.6 Spracovanie dát

Jedálničky neboli anonymné, no v práci z dôvodu ochrany osobných údajov sme si ich očíslovali podľa mien edukátorov diabetológie ako sestra 1 atď.

Výsledky sme spracovali v tabuľkovej a grafickej forme. Boli vyhodnocované inventúrnou metódou na podklade dát energetického a nutričného zloženia potravín. Tieto údaje nám poskytol vedúci jedálne FN Olomouc. Jedlá, ktoré edukátori diabetológie konzumovali v rámci edukačných obedov vo FN Olomouc sú spracovávané programom STAPRO H od firmy STAPRO Pardubice. Tento program obsahuje nutričné údaje a čerpá ich z Tabuliek pre výživu z roku 1993. Údaje v nových receptúrach FN Olomouc čerpá spravidla z obalu výrobku, od výrobcu alebo z Kompletných energetických tabuliek z internetu www.lucy.cz kde sú len energie. Energetické údaje sú len orientačné, pretože sa vypočítavajú z receptúr, kde sú uvedené suroviny v hrubej váhe. Preto niektoré údaje FN upravuje kvalifikovaným odhadom.

Pri spracovávaní dát nám bol nápomocný program Microsoft Excel. Pomocou neho sme u každého jedla, ktoré edukátor diabetológie skonzumoval spracovali aritmetický priemer hodnôt – názor edukátorov diabetológie, a potom vypočítali percentuálnu odchýlku v absolútnom vyjadrení (je to hodnota bez ohľadu na znamienko) hodnôt živín a energie zaznamenaných jednotlivými sestrami na príslušných kurzoch voči tabuľkovým hodnotám výpočtu živín a energie vopred stanovenej porcie jedla. Hodnoty edukátorov diabetológie boli uvádzané v skonzumovaných množstvách, preto sme pre porovnanie hodnôt tieto množstvá prepočítavali na množstvá tabuľkové.

V závere každého kurzu bola vypočítaná percentuálna odchýlka za celý kurz ako aritmetický priemer hodnôt jednotlivých živín a energie na základe čoho sme následne posudzovali a porovnávali výsledky na začiatku a na konci kurzov.

K dosiahnutiu týchto cieľov sme použili nižšie uvedené štatistické metódy:

- **ARITMETICKÝ PRIEMER** – ide o najviac používaný ukazovateľ stredu, ktorý sme vo svojom zisťovaní využívali najčastejšie. Počíta sa ako súčet všetkých zistených hodnôt vydelený ich počtom. Jeho výhodou je, že dobre charakterizuje vlastnosti sledovanej vzorky. Je reprezentatívny a zohľadňuje veľkosť všetkých zisťovaných hodnôt v súbore (Zvárová, 2004).

- **MEDIÁN** – predstavuje strednú hodnotu, ak sa všetky zistené hodnoty zoradia podľa veľkosti a je priemerom dvoch stredových hodnôt. Na rozdiel od priemeru, medián nezohľadňuje veľkosť hodnôt ležiacich mimo stredu, v dôsledku čoho stráca ako ukazovateľ na reprezentatívnosti.
- **SMERODAJNÁ ODCHÝLKA** – je dôležitým ukazovateľom charakteru danej číselnej veličiny súboru. Pomocou nej možno hodnotiť relatívnu veľkosť odchýlok jednotlivých zisťovaných hodnôt od priemeru t.j. či ide o bežné hodnoty, ležiace blízko stredu, alebo o odchýlené hodnoty.
- **ROZPTYL** – je najpoužívanejšou mierou variability, ktorá sa rovná priemernému štvorcu odchýlky hodnoty od priemeru. Čím je rozptyl väčší, tým sa údaje odchyľujú od priemeru (Zvárová, 2004).

4.7 Interpretácia výsledkov výskumného šetrenia

V diplomovej práci sme si stanovili niekoľko cieľov. Jedným z cieľov bolo vytvoriť základnú databázu vybraných jedál, ktoré boli konzumované pri edukačných obedoch v rámci kurzu diabetológie a tiež databázu, ktorá vyjadruje názory konzumentov (edukátorov diabetológie) na zloženie potravín uvádzaných v základnej databáze vybraných jedál.

PRVÚ DATABÁZU, ktorú sme si nazvali ako: „*Základná databáza vybraných jedál 2005, 2006, 2007, 2009, 2010/2011*“ (viac príloha 9) obsahuje všetky jedlá FN Olomouc, ktoré edukátori diabetológie konzumovali v rámci edukačných obedov, a ktoré si vopred zarezervovali. Pozostávali z polievky, hlavného jedla, oblohy/ovocia. Nutrientné a energetické zloženie týchto jedál nám poskytol vedúci jedálne FN Olomouc. Zloženie jedál spracováva v programe STAPRO H od firmy STAPRO Pardubice. Tento program obsahuje nutričné údaje a čerpá ich z Tabuliek pre výživu z roku 1993. Údaje v nových receptúrach FN Olomouc čerpá z pravidla z obalu výrobku, od výrobcu alebo z Kompletných energetických tabuliek z internetu www.lucy.cz kde sú len energie. Energetické údaje sú len orientačné, pretože sa vypočítavajú z receptúr, kde sú uvedené suroviny v hrubej váhe. Preto niektoré údaje FN upravuje kvalifikovaným odhadom.

DRUHÚ DATABÁZU sme vytvorili na základe stravovacieho záznamu (jedálnička). Pri prepisoch jedálničkov do databázy sme dodržiavali pravosť a autenticitu dát. Edukátorov diabetológie sme si očíslovali ako Sestra 1 atď. Z dôvodu veľkého množstva dát je táto databáza uložená u Mgr. Bc. Kudlovej, PhD. a bude ďalej štatisticky spracovávaná. V rámci diplomovej práce boli využívané len dáta zo vstupných a výstupných jedálničkov kurzu z roku 2005–2011 (viac príloha č. 10).

Jedálničky boli rozdávané edukátorom diabetológie od roku 2005 do roku 2011 okrem roku 2008 v rámci kurzu diabetológie. Pozostávali z polievky, hlavného jedla, oblohy/ovocia.

Úlohou edukátorov diabetológie bolo na základe skonzumovaného množstva vypočítať bielkoviny, tuky, sacharidy (g) a energiu (KJ) v potrave. Tieto výpočty vykonávali odhadom a pomocou nutričných tabuliek a nutričnej váhy.

Ďalším cieľom práce bolo zistiť rozdiely medzi názormi edukátorov diabetológie a tabuľkovými údajmi o zložení potravín v príslušný deň kurzu. Veľkosť týchto rozdielov sme porovnávali na začiatku a na konci kurzu v jednotlivých rokoch 2005, 2006, 2007, 2009, 2010/2011.

Do prieskumného šetrenia boli zaradení edukátori diabetológie, ktorí navštevovali diabetologický kurz a prejavili záujem na prieskume. Na základe dostupných údajov, môžeme konštatovať, že sme sa stretli aj s takými edukátormi diabetológie, ktorí neprejavili záujem na tomto prieskumnom šetrení. Preto sme si museli na edukátorov diabetológie stanoviť ďalšie požiadavky (kritéria). Kritéria, ktoré sa na nich kládli okrem už spomínaných kritérií boli aj:

I. Úplné vyplnenie jedálnička, so všetkými číselnými hodnotami.

V prípade neuvedenia žiadneho názoru na dokazované zloženie potravín bol edukátor diabetológie z prieskumného šetrenia vyradený.

II. Účast' na vstupnom a výstupnom kurze, v prípade neúčasti bol edukátor diabetológie z prieskumného šetrenia vyradený.

III. Odovzdanie jedálnička, v prípade neodovzdania jedálnička bol edukátor diabetológie z prieskumného šetrenia vyradený.

Pri kritériách II a III naším cieľom nebolo zistiť či sa edukátor diabetológie zúčastnil/nezúčastnil kurzu, alebo či odovzdal/neodovzdal jedálničiek. Naším cieľom bolo porovnať jedálniček edukátora diabetológie s tabuľkovými hodnotami, a zistiť či

sa vo výpočte na začiatku kurzu v porovnaní s koncom kurzu zlepšil alebo zhoršil. Z toho dôvodu pri chýbajúcich údajoch resp. žiadnom zázname (jedálničku) sme edukátora diabetológie z prieskumného šetrenia vyradili, a neskúmali sme dôvody chýbajúcich záznamov (jedálničkov).

4.7.1 Interpretácia výsledkov prieskumného šetrenia z roku 2005

V roku 2005 bol celkový počet edukátorov diabetológie tridsaťtri. Z dôvodu nesplnenia nami položených kritérií, ktoré sú uvedené vyššie, sme museli vyradiť 17 edukátorov diabetológie.

Pri vstupnom kurze sme vyradili sestry: 13, 14, 17, 20, 29, 30, 31, 32, 33. Pri sestrách 29, 30 až 33 sme narazili na chýbajúce údaje, resp. k týmto sestrám sme nemali žiadne záznamy (jedálničky). U sestier 13, 14, 17, 20 sme zaznamenali neúplne údaje. Konkrétne sestra 13 neuviedla pri jedle č. 1 energiu, sestra 14 neuviedla pri jedle č. 4 tuky, sestra 20 neuviedla pri jedle č. 2 bielkoviny a sestra 17 neuviedla pri jedle č. 1 žiadne údaje iba množstva, ktoré skonzumovala (viac príloha 10 z dátumu 5.2.2005).

Pri výstupnom kurze sme vyradili sestry: 4, 8, 10, 12, 13, 15, 16, 18, 20, 28, 29, 31. Vypísané sestry (edukátori diabetológie) boli vyradené z dôvodu chýbajúcich údajov.

Z tohto zistenia sme do prieskumného šetrenia zaradili 16 účastníkov, čo činí 48,5 %. **Konkrétne ide o sestry: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27.**

Pri posudzovaní kvality jedálničkov okrem zisťovania úplných/neúplných číselných údajov sme narazili aj na 9 identických záznamov (t.j. všetky rovnaké hodnoty). Konkrétne medzi sestrami 2 a 3; 5, 6 a 7; 23 a 24; 25 a 26.

Pri vstupnom kurze dňa 5.2.2005 všetci edukátori diabetológie konzumovali v rámci edukačných obedov vo FN Olomouc mäsovú polievku s kapaním – č. 1, roštenku po rusky – č. 2, ryžu – č. 3 a šalát paradajkový – č. 4.

Pri výstupnom kurze dňa 4.6.2005 všetci edukátori diabetológie konzumovali v rámci edukačných obedov vo FN Olomouc salskú polievku – č. 1, bravčové na horčici – č. 2, ryžu – č. 3, šalát paradajkový – č. 4 a banán – č. 5.

Nutrientné a energetické zloženie týchto jedál nám poskytol vedúci jedálne FN Olomouc (viac príloha 9).

V tomto kurze budeme porovnávať názory edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami, poskytnutými FN Olomouc.

Aby sme samotné porovnanie mohli uskutočniť bolo potrebné, aby sme si u každého edukátora diabetológie urobili prepočet na tabuľkové množstva. Na základe tohto prepočtu sme mohli porovnávať rovnaké množstvá medzi edukátormi diabetológie a tabuľkovými hodnotami. Tieto prepočty u vstupného kurzu 2005 znázorňuje tab. 5 a u výstupného kurzu 2005 tab. 9 (viac príloha 11). Tieto tabuľky nie sú súčasťou praktickej časti z dôvodu veľkého množstva číselných dát.

I. VSTUPNÝ KURZ 5.2.2005

Tab. 6: Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri vstupnom kurze

Dátum 5.2.2005	Číslo jedla	štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
1		priemer	43,53	6,42	7,80	1072,31
		min.	8,00	2,40	1,00	152,00
		Max	225,00	15,00	30,00	3307,50
		medián	15,00	4,50	3,00	705,00
		rozptyl	5173,47	22,57	85,74	995763,40
		smerodaj.od	71,93	4,75	9,26	997,88
2		priemer	1,88	28,10	15,89	1100,23
		min.	0,00	27,00	8,06	770,63
		Max	15,00	30,00	30,00	1680,00
		medián	0,00	27,30	17,55	1143,00
		rozptyl	26,25	1,46	30,02	47558,67
		smerodaj.od	5,12	1,21	5,48	218,08
3		priemer	97,59	12,10	0,69	1987,97
		min.	30,00	9,00	0,50	1500,00
		Max	115,91	13,08	1,50	2250,00
		medián	114,07	12,65	0,60	2166,00
		rozptyl	847,45	1,72	0,05	80839,93
		smerodaj.od	29,11	1,31	0,23	284,32
4		priemer	5,60	1,55	0,78	150,94
		min.	0,00	0,00	0,00	0,00
		Max	10,00	3,00	6,90	305,00
		medián	6,45	1,70	0,45	147,50
		rozptyl	7,74	0,54	2,70	7324,06
		smerodaj.od	2,78	0,74	1,64	85,58

Komentár:

V tab. 6 uvádzame názory edukátorov diabetológie spracované najčastejšie používanými štatistickými metódami (priemer, minimum, maximum, medián, rozptyl, smerodajná odchýlka).

Extrémne vysoké rozdiely boli zaznamenané u jedla č. 1, kde pri vyjadrení názoru na energiu jedla je min. hodnota 152 a max. hodnota 3307,50.

Tab. 7: Porovnávanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami

Dátum 5.2.2005	Číslo jedla	štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
	1	tabul.hodn.	22,10	10,30	11,80	989,00
		priemer	43,53	6,42	7,80	1072,31
		% odchyl. voči tab.hod.	96,95	37,68	33,90	8,42
	2	tabul.hodn.	10,80	25,70	38,80	2069,00
		priemer	1,88	28,10	15,89	1100,23
		% odchyl. voči tab.hod.	82,64	9,35	59,05	46,82
	3	tabul.hodn.	84,70	7,71	10,30	2114,00
		priemer	97,59	12,10	0,69	1987,97
		% odchyl. voči tab.hod.	15,21	57,00	93,35	5,96
	4	tabul.hodn.	18,00	1,82	0,48	350,00
		priemer	5,60	1,55	0,78	150,94
		% odchyl. voči tab.hod.	68,89	15,01	62,50	56,88

Komentár:

V tab. 7 porovnáваме rozdiely priemerných hodnôt edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami, na základe čoho sme vypočítali percentuálnu odchýlku v absolútnom vyjadrení.

Číselné údaje v stĺpci slabo-modrej farby znázorňujú tabuľkovú hodnotu sacharidov, bielkovín, tukov a energie, čierne tučné písmo v tabuľke znázorňuje priemer jednotlivých živín uvádzaných edukátormi diabetológie. A stĺpce tmavo-modrej farby znázorňujú percentuálnu odchýlku voči tabuľkovým hodnotám.

Najnižšie odchýlky boli zaznamenané u jedál č. 1 v energií (8,42 %), č. 2 v bielkovinách (9,35 %), č. 3 v energií (5,96 %) a č.4 v bielkovinách (15,01 %).

Naopak z tab. 7 môžeme konštatovať aj to, že najvyššie odchýlky boli zaznamenané u jedál č. 1 v sacharidoch (96,95 %), č. 2 v sacharidoch (82,64 %), č. 3 v tukoch (93,35 %) a č. 4 v sacharidoch (68,89 %).

Tab. 8: Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri vstupnom kurze (v %)

Dátum	Číslo jedla	štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
5.2.2005			celkom: 65,92	29,76	62,20	29,52
priemer za kurz:			46,85			

Komentár:

V tab. 8 uvádzame priemerné hodnoty živín a energie za všetky podané jedlá (4) podľa názorov edukátorov diabetológie, kde najväčšia odchýlka bola zaznamenaná u sacharidov (65,92 %) a najmenšia odchýlka u energie (29,52 %). Výsledný priemer za vstupný kurz z 5.2.2005 je 46,85 %.

II. VÝSTUPNÝ KURZ 4.6.2005

Tab. 10: Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri výstupnom kurze

Dátum	Číslo Jedla	štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
4.6..2005	1	priemer	28,88	7,18	5,35	838,69
		min.	12,00	5,00	2,00	542,00
		max	48,00	10,00	10,00	1140,00
		medián	30,00	7,00	4,00	840,00
		rozptyl	159,98	4,23	6,94	31889,30
		smerodaj.od	12,65	2,06	2,63	178,58
	2	priemer	9,75	25,64	27,41	1371,57
		min.	0,00	20,00	15,00	1000,00
		max	18,00	37,50	37,50	2139,10
		medián	10,00	26,00	27,00	1340,00
		rozptyl	37,63	33,08	41,81	93093,30
		smerodaj.od	6,13	5,75	6,47	305,11
	3	priemer	41,60	7,66	0,57	731,17
		min.	20,00	3,00	0,27	425,00
		max	112,50	13,13	0,75	1204,69
		medián	27,27	6,78	0,58	584,50
		rozptyl	939,37	16,67	0,02	85747,82
		smerodaj.od	30,65	4,08	0,14	292,83
	4	priemer	10,31	1,49	1,39	250,50
		min.	5,00	1,00	0,00	158,00
		max	34,00	2,00	3,00	307,00
		medián	6,50	1,60	1,00	275,00
		rozptyl	88,23	0,22	0,87	3605,07
		smerodaj.od	9,39	0,47	0,93	60,04
	5	priemer	30,91	1,84	0,55	613,74
		min.	11,50	0,45	0,38	592,00
		max	35,00	2,00	1,95	650,00
		medián	34,50	1,95	0,45	598,50

rozptyl	46,47	0,15	0,14	509,52
smerodaj.od	6,82	0,39	0,37	22,57

Komentár:

V tab. 10 nie sú žiadne extrémne hodnoty na ktoré by sa malo poukázať, až na vyšší rozptyl ktorý poukazuje ako sa údaje odchyľujú od priemeru a to konkrétne vo vyjadrení názoru na energiu u jedál č. 2 a 3.

Tab. 11: Porovnanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami

Dátum 4.6.2005	Číslo jedla	štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
1		tabul.hodn.	20,30	7,04	9,15	800,00
		priemer	28,88	7,18	5,35	838,69
		% odchyl. voči tab.hod.	42,24	1,92	41,53	4,84
2		tabul.hodn.	9,60	23,60	27,80	1609,00
		priemer	9,75	25,64	27,41	1371,57
		% odchyl. voči tab.hod.	1,56	8,66	1,42	14,76
3		tabul.hodn.	84,70	7,71	10,03	2114,00
		priemer	41,60	7,66	0,57	731,17
		% odchyl. voči tab.hod.	50,88	0,64	94,32	65,41
4		tabul.hodn.	18,00	1,82	0,48	350,00
		priemer	10,31	1,49	1,39	250,50
		% odchyl. voči tab.hod.	42,71	17,93	190,36	28,43
5		tabul.hodn.	34,50	1,95	0,45	597,00
		priemer	30,91	1,84	0,55	613,74
		% odchyl. voči tab.hod.	10,40	5,77	21,88	2,80

Komentár:

Tab. 11 znázorňuje odchýlku v názoroch edukátorov voči tabuľkovým hodnotám. Najnižšie odchýlky boli zaznamenané u jedál č. 1 v energií (4,84 %), č. 2 v sacharidoch (1,56 %), č. 3 v bielkovinách (0,64 %), č. 4 v bielkovinách (17,93 %) a č. 5 v energií (2,80 %).

Naopak z tab. 11 môžeme konštatovať, že najvyššie odchýlky boli zaznamenané u jedál č. 1 v sacharidoch (42,24 %), č. 2 v energií (14,76 %), č. 3 v tukoch (94,32 %), č. 4 v tukoch (190,36 %) a č. 5 v tukoch (21,88 %).

Tab. 12: Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri výstupnom kurze (v %)

Dátum	Číslo jedla	štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
4.6.2005			celkom: 29,56	6,98	69,90	23,25
priemer za kurz:				32,42		

Komentár:

V tab. 12 uvádzame priemerné hodnoty živín a energie za všetky podané jedlá (5) podľa názorov edukátorov diabetológie, kde najväčšia odchýlka bola zaznamenaná u tukov (69,90 %) a najmenšia odchýlka u bielkovín (6,98 %). Výsledný priemer za výstupný kurz zo 4.6.2005 je 32,42 %.

4.7.1.1 Porovnanie veľkosti rozdielov na začiatku a na konci kurzu r. 2005

Tab. 13: Výsledky zo začiatku a konca kurzu r. 2005 (v %)

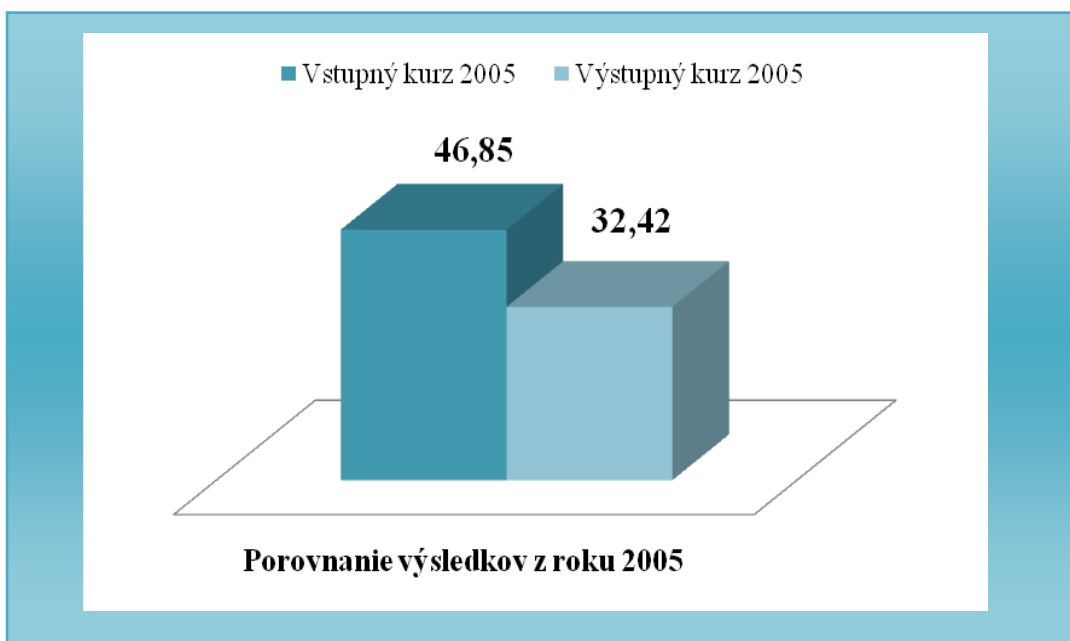
	SACHARIDY	BIELKOVINY	TUKY	ENERGIA	PRIEMERNÁ ODCHYLKA
Vstupný deň	65,92	29,76	62,20	29,52	46,85
Výstupný deň	29,56	6,98	69,90	23,25	32,42
Porovnanie vstupného a výstupného dňa	Zlepšenie o 36,36% bodov	Zlepšenie o 22,78% bodov	Zhoršenie o 7,70% bodov	Zlepšenie o 6,27% bodov	Zlepšenie o 14,43% bodov

Komentár:

Z uvedenej tab. 13 môžeme konštatovať, že v rámci kurzu 2005 došlo k zlepšeniu edukátorov diabetológie vo výpočte všetkých živín okrem tukov. U tukov došlo k zhoršeniu o 7,70% bodov v porovnaní so vstupným dňom v roku 2005.

Najlepšie zlepšenie zaznamenali edukátori diabetológie u sacharidov v porovnaní so vstupným dňom o 36,36% bodov.

Graf 1: Porovnanie výsledkov výpočtov na začiatku a na konci kurzu r. 2005 (v %)



Komentár:

Z grafu 1 a tab. 13 môžeme konštatovať, že v závere kurzu bola priemerná odchýlka 32,42 % od tabuľkových hodnôt. Čím je nižšia odchýlka tým sú edukátori diabetológie približujú k tabuľkovým hodnotám. Zlepšenie voči začiatku a konci kurzu 2005 bolo o 14,43% bodov.

4.7.2 Interpretácia výsledkov prieskumného šetrenia z roku 2006

Z prieskumného šetrenia v roku 2006 boli vyradení edukátori diabetológie: 2, 4, 9, 10, 13, 14, 15, 16. Konkrétne išlo o 8 účastníkov. Naopak **do prieskumného šetrenia boli zaradení edukátori diabetológie** pomenovaní pod pojmom **sestra: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11 a 12**. Z uvedeného vyplýva že zo 16 zaregistrovaných edukátorov diabetológie v r.2006 bolo do zisťovania zaradených 8 účastníkov, čo činí 50 %.

Dôvodom vyradenia vyššie uvedených sestier bola skutočnosť, že nespĺňali nami požadované kritéria.

Pri vstupnom kurze sestra 2 neuviedla žiadne hodnoty pri jedlách č. 1, 2, 4 uviedla iba skonzumované množstvá a pri jedle č. 3 neuviedla hodnotu pre energiu. Sestra 10 neuviedla pri všetkých jedlách žiadne údaje iba skonzumované množstvá. Sestra 13 pri jedle č. 1, 3 neuviedla hodnoty pre bielkoviny a tuky, pri jedle č. 2

neuviedla sacharidy a pri jedle č. 4 neuviedla tuky. Chýbajúce údaje sme zaznamenali u sestier 14, 15, 16 (viac príloha 10 z dátumu 25.2.2006).

Pri výstupnom kurze sme chýbajúce údaje zaznamenali u sestier 2, 9, 14, 15, 16. Neúplné údaje boli zaznamenané u sestier 4, 10. U sestry 4 v jedle č. 3, 4 kde neuviedla hodnoty pre bielkoviny a u sestry 10, ktorá pri jedle č. 4 tiež neuviedla hodnotu pre bielkoviny (viac príloha 10 z dátumu 17.6.2006).

Pri vstupnom kurze dňa 25.2.2006 všetci edukátori diabetológie konzumovali v rámci edukačných obedov vo FN Olomouc paradajkovú polievku – č. 1, kurací rezeň – č. 2, zemiaky lúpané – č. 3 a šalát uhorkový – č. 4.

Pri výstupnom kurze dňa 17.6.2006 všetci edukátori diabetológie konzumovali v rámci edukačných obedov vo FN Olomouc paradajkovú polievku s drobením – č. 1, kurací rezeň v cestičku – č. 2, zemiaková kaša – č. 3, šalát neuvedený – č. 4. Z dôvodu neuvedenia šalátu, ktorí edukátori diabetológie konzumovali sme v rámci porovnávania jedlo č. 4 vylúčili.

Nutrientné a energetické zloženie týchto jedál nám poskytol vedúci jedálne FN Olomouc (viac príloha 9).

V tomto kurze budeme porovnávať názory edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami, poskytnutými FN Olomouc.

Aby sme samotné porovnanie mohli uskutočniť bolo potrebné, aby sme si u každého edukátora diabetológie urobili prepočet na tabuľkové množstva. Na základe tohto prepočtu sme mohli porovnávať rovnaké množstvá medzi edukátormi diabetológie a tabuľkovými hodnotami. Tieto prepočty u vstupného kurzu 2006 znázorňuje tab. 14 a u výstupného kurzu 2006 tab. 18 (viac príloha 12). Tieto tabuľky nie sú súčasťou praktickej časti z dôvodu veľkého množstva číselných dát.

I. VSTUPNÝ KURZ 25.2.2006

Tab. 15: Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri vstupnom kurze

Dátum	Číslo jedla	štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
25.2.2006	1	priemer	47,39	9,92	4,22	1196,16
		min.	8,00	4,00	0,00	264,00
		Max	96,77	30,00	10,00	1920,00
		medián	53,33	8,58	1,79	1395,00
		rozptyl	1290,93	72,28	16,57	469277,09
		smerodaj.od	35,93	8,50	4,07	685,04
		priemer	19,16	26,83	10,27	907,13
	min.	4,41	9,38	8,82	675,00	
	Max	93,75	37,50	17,65	1162,50	
	medián	9,38	35,29	9,38	901,76	
	rozptyl	911,12	170,27	8,94	50054,50	
	smerodaj.od	30,18	13,05	2,99	223,73	
	3	priemer	43,70	7,61	2,47	951,22
		min.	9,09	0,00	0,00	209,09
Max		100,00	50,00	4,55	2628,00	
medián		52,94	1,82	3,21	1072,06	
rozptyl		1051,02	296,56	4,88	646789,86	
smerodaj.od		32,42	17,22	2,21	804,23	
priemer		10,81	0,20	0,49	191,68	
min.		2,14	0,00	0,00	67,50	
Max		21,43	0,54	1,07	315,00	
medián		13,24	0,00	0,44	220,78	
rozptyl		57,89	0,08	0,28	12277,69	
smerodaj.od		7,61	0,28	0,53	110,80	

Komentár:

V tab. 15 vidíme skoro u všetkých jedál výrazne rozdiely v názoroch účastníkov, hlavne vo vyjadrení na energetickú hodnotu jedál č. 1 a 3, čo vidieť u štatistických ukazovateľoch hlavne u rozptylu, ktorý je dosť vysoký, a tiež na min. a max. hodnotách uvádzaných edukátormi diabetológie.

Tab. 16: Porovnanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami

Dátum	Číslo jedla	štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
25.2.2006	1	tabul.hodn.	16,50	5,30	5,92	604,0
		priemer	47,39	9,92	4,22	1196,16
		% odchyl.				
	2	voči tab.hod.	187,21	87,22	28,78	98,04
		tabul.hodn.	47,60	40,80	43,00	2112,00
		priemer	19,16	26,83	10,27	907,13
	3	% odchyl.				
		voči tab.hod.	59,74	34,24	76,11	57,05
		tabul.hodn.	59,20	5, 4	0,64	1059,00
	4	priemer	43,70	7,61	2,47	951,22
		% odchyl.				
		voči tab.hod.	26,18	39,96	286,34	10,18
1	tabul.hodn.	14,00	1,80	0,30	276,00	
	priemer	10,81	0,20	0,49	191,68	
	% odchyl.					
4	voči tab.hod.	22,79	88,84	62,82	0,5	

Komentár:

V tab. 16 sme nízke odchýlky zaznamenali u jedál č. 1 v tukoch (28,78 %), č. 2 v bielkovinách (34,24 %), č. 3 v energií (10,18 %) a č. 4 v sacharidoch (22,79 %). Najnižšia odchýlka bola u jedla č. 3 v energií (10,18 %).

Naopak najvyššie odchýlky boli zaznamenané u jedál č. 1 v sacharidoch (187,21 %), č. 2 v tukoch (76,11 %), č. 3 v tukoch (286,34 %) a č. 4 v sacharidoch (88,84 %).

Tab. 17: Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri vstupnom kurze (v %)

Dátum	Číslo jedla	Štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
25.2.2006			celkom: 73,98	62,56	113,51	48,95
			priemer za kurz:		74,75	

Komentár:

V tab. 17 uvádzame priemerné hodnoty živín a energie za všetky podané jedlá (4) podľa názorov edukátorov diabetológie, kde najväčšia odchýlka bola zaznamenaná u tukov (113,51 %) a najnižšia u energie (48,95 %). Výsledný priemer za vstupný kurz z 25.2.2006 je 74,75 %.

II. VÝSTUPNÝ KURZ 17.6.2006

Tab. 19: Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri výstupnom kurze

Dátum	Číslo jedla	Štatistické Metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
17.6.2006	1	Priemer	37,81	8,25	10,63	1279,94
		min.	7,50	4,50	7,50	930,00
		Max	60,00	15,00	15,00	1935,00
		Medián	37,50	6,25	8,75	1093,25
		Rozptyl	290,07	21,07	13,84	173793,82
		smerodaj.od	17,03	4,59	3,72	416,89
		2	Priemer	13,44	41,88	20,63
min.	6,25		15,00	15,00	1095,00	
Max	20,00		100,00	25,00	2656,25	
Medián	12,50		25,00	20,00	1460,00	
Rozptyl	36,94		1313,84	10,27	354486,94	
smerodaj.od	6,08		36,25	3,20	595,39	
3	Priemer		45,00	3,15	8,10	1206,60
	min.	6,00	1,20	2,40	625,20	
	Max	72,00	6,00	12,00	1770,00	
	Medián	42,00	2,40	9,00	1090,80	
	Rozptyl	514,29	3,27	19,23	214016,50	
	smerodaj.od	22,68	1,81	4,39	462,62	

Komentár:

V tab. 19 nie sú žiadne extrémne hodnoty na ktoré by sa malo poukázať. Až na vyššie hodnoty rozptylu u energií pri jedlách č. 1 a 2, a taktiež u sacharidov pri jedlách č. 1 a 3.

Tab. 20: Porovnávanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami

Dátum	Číslo	Štatistické	Sacharidy	Bielkoviny	Tuky	Energia
17.6.2006	jedla	Metódy	(g)	(g)	(g)	(KJ)
		tabul.hodn.	27,70	3,82	4,92	719,00
		Priemer	37,81	8,25	10,63	1279,94
		% odchyl.				
	1	voči tab.hod.	36,51	115,97	115,96	78,02
		tabul.hodn.	19,70	34,80	42,50	2529,00
		Priemer	13,44	41,88	20,63	1713,44
		% odchyl.				
	2	voči tab.hod.	31,79	20,33	51,47	32,25
		tabul.hodn.	58,60	7,27	8,77	1412,00
		Priemer	45,00	3,15	8,10	1206,60
		% odchyl.				
	3	voči tab.hod.	23,21	56,67	7,64	14,55

Komentár:

V tab. 20 vidieť ako sa účastníci výstupného kurzu v priemerných hodnotách odklonili od hodnôt tabuľkových.

U jedla č. 3 pri bielkovinách a u jedla č. 2 pri tukoch, nebola odchýlka tak výrazná ako pri jedle č. 1 kde edukátori diabetológie uviedli vyššie hodnoty u tukov a bielkovín (odchýlka u tukov 115,96 % a u bielkovín 115,97 %).

Najnižšia odchýlka bola zaznamenaná u jedla č. 3 v tukoch (7,64 %).

Tab. 21: Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri výstupnom kurze (v %)

Dátum	Číslo jedla	štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
17.6.2006			celkom: 30,68	64,32	58,36	41,60
			priemer za kurz:		48,70	

Komentár:

V tab. 21 uvádzame priemerné hodnoty živín a energie za všetky podané jedlá (3) podľa názorov edukátorov diabetológie, kde najvyššia odchýlka bola zaznamenaná u bielkovín (64,32 %) a najnižšia u sacharidov (30,68 %). Výsledný priemer za výstupný kurz zo 17.6.2006 je 48,70 % (viac tab. 20).

4.7.2.1 Porovnanie veľkosti rozdielov na začiatku a na konci kurzu r. 2006

Tab. 22: Výsledky zo začiatku a konca kurzu r. 2006 (v %)

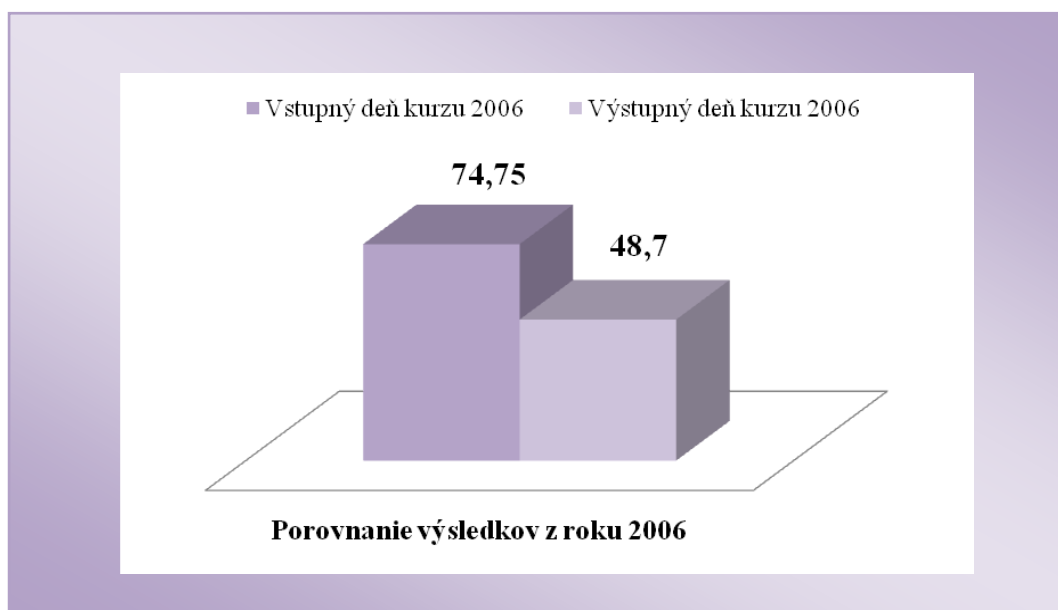
	SACHARIDY	BIELKOVINY	TUKY	ENERGIA	PRIEMERNÁ ODCHYLKA
Vstupný deň	73,98	62,56	113,51	48,95	74,75
Výstupný deň	30,68	64,32	58,36	41,60	48,70
Porovnanie vstupného a výstupného dňa	Zlepšenie o 43,3% bodov	Zhoršenie o 1,76% bodov	Zlepšenie o 55,15% bodov	Zlepšenie o 7,35% bodov	Zhoršenie o 26,05% bodov

Komentár:

Z uvedenej tab. 22 môžeme konštatovať, že v rámci kurzu 2006 došlo k zlepšeniu edukátorov diabetológie vo výpočte hlavne sacharidov, a výraznému zlepšeniu vo výpočte u tukov (o 55,15% bodov). Celkové hodnotenie výstupného kurzu v porovnaní so vstupným je zlepšenie (o 26,05% bodov).

Zlepšenie kurzu v porovnaní zo vstupným dňom znázorňuje aj graf 2.

Graf 2: Porovnanie výsledkov výpočtov na začiatku a na konci kurzu r. 2006 (v %)



4.7.3 Interpretácia výsledkov prieskumného šetrenia z roku 2007

Nami stanovené kritéria v roku 2007 nespĺnilo 6 edukátorov diabetológie. Z tohto dôvodu boli vyradení z prieskumného šetrenia sestry: 1, 2, 8, 11, 15 a 16.

Pri vstupnom kurze sme vyradili sestry: 1, 2, 8, 11 a 15. U týchto sestier sme zaznamenali neúplné údaje. Konkrétne u sestry 1 v jedlách č. 1, 2, 3 kde neuviedla žiadnu hodnotu pre energiu. U sestry 2, ktorá neuviedla u jedál č. 1, 2, 3 hodnoty pre energiu a v jedle č.3 neuviedla ani hodnotu tukov. Sestra 2 spolu so sestrou 8 v jedle č. 4 uviedli iba množstva jedla, ktoré skonzumovali. Sestra 11 v jedle č. 2 neuviedla hodnoty pre sacharidy, bielkoviny a tuky. Hodnoty bielkovín a tukov v jedle č. 4 neuviedla sestra 15 (viac príloha 10 z dátumu 10.3.2007).

Pri výstupnom kurze sme zaznamenali chýbajúce údaje (resp. neprítomnosť jedálničkov) u sestier 1, 2 a 16 (viac príloha 10 z dátumu 16.6.2007).

Na základe týchto opodstatnení do prieskumného šetrenia boli zaradení 11 účastníci kurzu z celkového počtu 17, čo činí 64,7%. **Išlo o sestry: 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14 a 17.**

Pri posudzovaní kvality jedálničkov okrem zisťovania úplných/neúplných číselných údajov sme narazili aj na 2 identické záznamy (t.j. všetky rovnaké hodnoty). Konkrétne medzi sestrami 10 a 12.

Pri vstupnom kurze dňa 10.3.2007 všetci edukátori diabetológie konzumovali v rámci edukačných obedov vo FN Olomouc cesnakovú polievku – č. 1, segedínsky guláš – č. 2, knedle 3. plátky – č. 3 a jablko – č. 4.

Pri výstupnom kurze dňa 16.6.2007 všetci edukátori diabetológie konzumovali v rámci edukačných obedov vo FN Olomouc zeleninovú polievku – č. 1, kurací závitok so syrom – č. 2, zemiaky lúpané – č. 3, kompót neuvedený – č. 4. Z dôvodu neuvedenia kompótu, ktorí edukátori diabetológie konzumovali sme v rámci porovnávania jedlo č. 4 vylúčili.

Nutrientné a energetické zloženie týchto jedál nám poskytol vedúci jedálne FN Olomouc (viac príloha 9).

V tomto kurze budeme porovnávať názory edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami, poskytnutými FN Olomouc.

Aby sme samotné porovnanie mohli uskutočniť bolo potrebné, aby sme si u každého edukátora diabetológie urobili prepočet na tabuľkové množstva. Na základe tohto prepočtu sme mohli porovnávať rovnaké množstvá medzi edukátormi diabetológie a tabuľkovými hodnotami. Tieto prepočty u vstupného kurzu 2007 znázorňuje tab. 23 a u výstupného kurzu 2007 tab. 27 (viac príloha 13). Tieto tabuľky nie sú súčasťou praktickej časti z dôvodu veľkého množstva číselných dát.

I. VSTUPNÝ KURZ 10.3.2007

Tab. 24: Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri vstupnom kurze

Dátum	Číslo Jedla	štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
10.3.2007	1	priemer	21,81	11,96	7,90	508,45
		min.	0,00	2,40	0,00	136,36
		Max	81,82	31,58	15,79	1142,86
		medián	14,40	5,71	6,00	478,80
		rozptyl	490,93	133,73	28,03	100771,35
		smerodaj.od	22,16	11,56	5,29	317,45
		2	priemer	62,03	39,54	45,16
min.	1,06		5,00	4,00	463,24	
Max	300,00		135,48	94,06	6978,13	
medián	21,54		25,92	36,21	3387,10	
rozptyl	7284,35		1640,27	1385,25	6427135,93	
smerodaj.od	85,35		40,50	37,22	2535,18	
3	priemer		112,10	33,34	15,95	3429,09
	min.	6,44	2,22	0,00	133,33	
	Max	333,33	66,67	33,33	7822,22	
	medián	33,33	25,00	13,33	3000,00	

	rozptyl	15451,96	827,69	138,45	8464312,79
	smerodaj.od	124,31	28,77	11,77	2909,35
4	priemer	25,47	1,08	0,62	311,37
	min.	0,00	0,00	0,00	0,00
	Max	100,00	7,50	3,75	528,75
	medián	18,00	0,30	0,30	322,35
	rozptyl	800,30	5,32	1,30	17352,53
	smerodaj.od	28,29	2,31	1,14	131,73

Komentár:

V tab. 24 môžeme poukázať na veľké rozdiely edukátorov diabetológie u názorov na energiu jedál č. 1, 2 a 3, kde rozdiel medzi min. a max. hodnotou je dosť výrazný čo vidieť aj na vysokom rozptyle. Taktiež vysoké rozdiely min. a max. hodnôt vidieť u všetkých živín pri jedle č. 2 a u sacharidov pri jedle č. 3.

Tab. 25: Porovnanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami

Dátum	Číslo	štatistické	Sacharidy	Bielkoviny	Tuky	Energia
10.03.2007	Jedla	metódy	(g)	(g)	(g)	(KJ)
		tabuľ.hodn.	16,10	3,27	6,35	550,00
	1	priemer	21,81	11,96	7,90	508,45
		% odchyl. voči tab.hod.	35,45	265,61	24,39	7,55
		tabuľ.hodn.	27,80	31,20	49,30	2847,00
	2	priemer	62,03	39,54	45,16	4170,75
		% odchyl. voči tab.hod.	123,13	26,73	8,41	46,50
		tabuľ.hodn.	80,00	12,30	7,71	1862,00
	3	priemer	112,10	33,34	15,95	3429,09
		% odchyl. voči tab.hod.	40,13	171,08	106,87	84,16
		tabuľ.hodn.	21,60	0,60	0,60	382,00
	4	priemer	25,47	1,08	0,62	311,37
		% odchyl. voči tab.hod.	17,91	80,63	2,74	18,49

Komentár:

Tab. 25 znázorňuje odchýlky v jedle č. 1 až 4, ktoré konzumovali edukátori diabetológie.

Nízke odchýlky boli zaznamenané u jedál č. 1 v energií (7,55 %), č. 2 v tukoch (8,41 %), č. 3 v sacharidoch (40,13 %) a č. 4 v tukoch (2,74 %). Najnižšia odchýlka bola u jedla č. 4 v tukoch (2,74 %).

Naopak najvyššie odchýlky boli zaznamenané u jedál č. 1 v bielkovinách (265,61 %), č. 2 v sacharidoch (123,13 %), č. 3 v bielkovinách (171,03 %) a č. 4 v bielkovinách (80,63 %).

Tab. 26: Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri vstupnom kurze (v %)

Dátum	Číslo Jedla	Štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)	
10.03.2007			celkom:	54,15	136,01	35,60	39,18
			priemer za kurz:				66,24

Komentár:

Tab. 26 uvádza priemerné hodnoty živín a energie za všetky podané jedlá (4) podľa názorov edukátorov diabetológie, kde najvyššia odchýlka bola zaznamenaná u bielkovín (136,01 %) a najnižšia odchýlka u tukov (35,60 %). Výsledný priemer za vstupný kurz je 66,24 %.

II. VÝSTUPNÝ KURZ 16.6.2007

Tab. 28: Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri výstupnom kurze

Dátum	Číslo Jedla	Štatistické Metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
16.6.2007	1	Priemer	17,50	11,24	10,99	893,39
		min.	10,00	2,40	2,40	338,40
		Max	32,00	30,00	25,00	1360,00
		Medián	16,00	8,00	12,00	876,00
		Rozptyl	60,00	59,43	39,69	124686,43
		smerodaj.od	7,75	7,71	6,30	353,11
2	Priemer	7,40	36,10	18,30	1371,20	
	min.	0,00	5,00	7,00	553,00	
	Max	30,00	90,00	50,00	3660,00	
	Medián	4,00	31,00	13,50	931,50	
	Rozptyl	78,27	540,54	188,01	845223,51	
	smerodaj.od	8,85	23,25	13,71	919,36	
3	Priemer	62,20	7,23	8,38	1473,40	
	min.	56,25	3,00	0,94	1000,00	
	Max	100,00	20,00	30,00	3210,00	
	Medián	58,50	4,69	4,00	1214,25	
	Rozptyl	179,65	31,24	96,90	443912,60	
	smerodaj.od	13,40	5,59	9,84	666,27	

Komentár:

Tab. 28 poukazuje na vysoký rozptyl hodnôt v názoroch edukátorov diabetológie na energie vo všetkých troch jedlách.

Tab. 29: Porovnanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami

Dátum 16.6.2007	Číslo Jedla	štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
	1	tabul.hodn.	18,40	5,57	6,69	652,00
		priemer	17,50	11,24	10,99	893,39
		% odchyl. voči tab.hod.	4,89	101,80	64,28	37,02
	2	tabul.hodn.	10,80	47,60	39,60	2472,00
		priemer	7,40	36,10	18,30	1371,20
		% odchyl. voči tab.hod.	31,48	24,16	53,79	44,53
	3	tabul.hodn.	58,60	7,27	8,77	1412,00
		priemer	62,20	7,23	8,38	1473,40
		% odchyl. voči tab.hod.	6,14	0,62	4,50	4,35

Komentár:

Tab. 29 poukazuje nato, že najvyššia odchýlka bola u bielkovín a to konkrétne u jedál č. 1 (101,80 %) a naopak najnižšia zaznamenaná odchýlka bola u jedlá č. 3 v bielkovinách (0,62 %).

Tab. 30: Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri výstupnom kurze (v %)

Dátum 16.6.2007	Číslo jedla	štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
		celkom:	14,17	42,19	40,86	28,63
		priemer za kurz:		31,46		

Komentár:

V tab. 30 uvádzame priemerné hodnoty živín a energie za všetky podané jedlá (3) podľa názorov edukátorov diabetológie, kde najvyššia odchýlka bola zaznamenaná u bielkovín (42,19 %) a najnižšia odchýlka u sacharidov (14,17 %). Výsledný priemer za výstupný kurz je 31,46 %.

4.7.3.1 Porovnanie veľkosti rozdielov na začiatku a na konci kurzu r. 2007

Tab. 31: Výsledky zo začiatku a konca kurzu r. 2007 (v %)

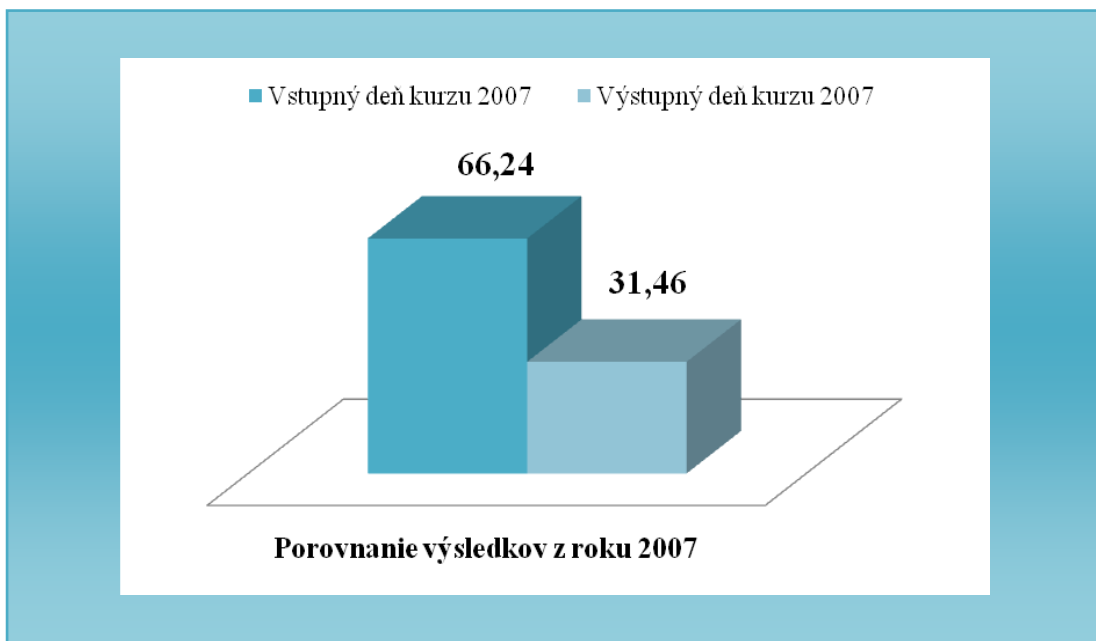
	SACHARIDY	BIELKOVINY	TUKY	ENERGIA	PRIEMERNÁ ODCHYLKA
Vstupný deň	54,15	136,01	35,60	39,18	66,24
Výstupný deň	14,17	42,19	40,86	28,63	31,46
Porovnanie vstupného a výstupného dňa	Zlepšenie o 39,98% bodov	Zlepšenie o 93,82% bodov	Zhoršenie o 5,26% bodov	Zlepšenie o 10,55% bodov	Zlepšenie o 34,78% bodov

Komentár:

Z uvedenej tab. 31 vyplýva, že v rámci kurzu 2007 došlo k zlepšeniu edukátorov diabetológie vo výpočte všetkých živín okrem tukov. U tukov došlo k zhoršeniu iba o 5,26% bodov v porovnaní so vstupným dňom v roku 2007.

Najlepšie zlepšenie zaznamenali edukátori diabetológie u bielkovín až o 93,82% bodov a sacharidov o 39,98% bodov v porovnaní so vstupným dňom.

Graf 3: Porovnanie výsledkov výpočtov na začiatku a na konci kurzu r. 2007 (v %)



Komentár:

Z grafu 3 a tab. 31 môžeme konštatovať, že zlepšenie kurzu bolo o 34,78% bodov voči vstupnému kurzu 2007.

4.7.4 Interpretácia výsledkov prieskumného šetrenia z roku 2009

V roku 2009 boli do prieskumného šetrenia zaradení edukátori diabetológie, ktorí splnili nami požadované kritéria. **Išlo o sestry: 2, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 22.** Z uvedeného môžeme konštatovať, že do prieskumného šetrenia boli zaradení 10 účastníci z celkového počtu dvadsaťpäť, čo činí 40%.

Pri vstupnom kurze sme vyradili sestry, ktoré odovzdali neúplne vypísané záznamy (jedálničky). Konkrétne sestry 1, 3, 4, 5, 7, 8 a 23 u jedla č. 1 neuviedli žiadnu hodnotu, uviedli iba množstvo, ktoré skonzumovali. Sestry 1, 7, 8 a 23 tiež u jedla č. 4 neuviedli žiadnu hodnotu, uviedli iba množstvo, ktoré skonzumovali. Hodnoty bielkovín a tukov pri jedle č. 4 neuviedli sestry č. 4, 6, 14 a 21. Energetickú hodnotu jedla č.3 neuviedli sestry 5, 9, 13 a 23 a u jedál č. 1, 2 sestry 9 a 23. Sestry 13, 21 neuviedli hodnoty bielkovín a tukov v jedle č. 3 v jedle č. 1 tieto hodnoty neuviedla sestra 15. Hodnotu bielkovín v jedle č. 4 neuviedla sestra 5 a hodnoty tukov v jedlách č. 2, 3 neuviedla sestra 15. Neúplne údaje boli aj v jedlách č. 2 kde sestra 5 neuviedla hodnoty tukov, energie a sestra 21 hodnoty v sacharidoch. Sestra 21 v jedle č. 1

neuviedla hodnoty sacharidov a bielkovín. Hodnoty energie v jedle č. 4 neuviedla sestra 9. Žiadne údaje (chýbajúce jedálničky) pri vstupnom kurze sme zaznamenali u sestier 24 a 25 (viac príloha 10 z dátumu 30.5.2009).

Pri výstupnom kurze sme u sestry 7 zaznamenali chýbajúce údaje (jedálniček). Neúplne údaje uviedli sestry 4 a 6 pri jedle č. 1 kde neuviedli energetickú hodnotu. Žiadne hodnoty iba množstvá jedál uviedla sestra 5. Preto z výstupného kurzu boli vyradené sestry: 4, 5, 6, 7 (viac príloha 10 z dátumu 21.11.2009).

Pri vstupnom kurze dňa 30.5.2009 všetci edukátori diabetológie konzumovali v rámci edukačných obedov vo FN Olomouc hovädzia polievka z vaječnou jíškou – č. 1, pečený pstruh – č. 2, zemiaky lúpané – č. 3 a šalát neuvedený – č. 4. Z dôvodu neuvedenia šalátu, ktorí edukátori diabetológie konzumovali sme v rámci porovnávania jedlo č. 4 vylúčili.

Pri výstupnom kurze dňa 21.11.2009 všetci edukátori diabetológie konzumovali v rámci edukačných obedov vo FN Olomouc šošovicová polievka – č. 1, kuracie rizoto so zeleninou – č. 2, šalát červená repa – č. 3.

Nutrientné a energetické zloženie týchto jedál nám poskytol vedúci jedálne FN Olomouc (viac príloha 9).

V tomto kurze budeme porovnávať názory edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami, poskytnutými FN Olomouc.

Aby sme samotné porovnanie mohli uskutočniť bolo potrebné, aby sme si u každého edukátora diabetológie urobili prepočet na tabuľkové množstvá. Na základe tohto prepočtu sme mohli porovnávať rovnaké množstvá medzi edukátormi diabetológie a tabuľkovými hodnotami. Tieto prepočty u vstupného kurzu 2009 znázorňuje tab. 32 a u výstupného kurzu 2009 tab. 36 (viac príloha 14). Tieto tabuľky nie sú súčasťou praktickej časti z dôvodu veľkého množstva číselných dát.

I. VSTUPNÝ KURZ 30.5.2009

Tab. 33: Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri vstupnom kurze

Dátum	Číslo jedla	štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
30.5.2009	1	priemer	29,40	50,43	49,17	394,50
		min.	0,00	2,40	0,60	12,00
		Max	75,00	150,00	120,00	1464,00
		medián	15,00	12,00	36,00	300,00
		rozptyl	825,60	4549,77	2090,01	192694,50
		smerodaj.od	28,73	67,45	45,72	438,97
	2	priemer	14,91	55,80	15,30	621,50
		min.	0,00	0,00	0,00	15,00
		Max	30,00	140,00	37,50	3635,00
		medián	16,88	30,00	12,00	262,50
		rozptyl	164,45	2942,29	195,40	1178305,83
		smerodaj.od	12,82	54,24	13,98	1085,50
	3	priemer	120,00	59,05	69,18	725,00
		min.	30,00	0,00	0,00	30,00
		Max	200,00	200,00	120,00	2700,00
medián		90,00	60,00	100,00	650,00	
rozptyl		4533,33	3998,46	2915,88	615311,11	
smerodaj.od		67,33	63,23	54,00	784,42	

Komentár:

Tab. 33 poukazuje na extrémne hodnoty – min. a max. Tiež poukazuje na vysoký rozptyl v názoroch edukátorov diabetológie na energie vo všetkých troch jedlách.

Tab. 34: Porovnanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami

Dátum	Číslo jedla	Štatistické Metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
30.5.2009	1	tabul.hodn.	20,70	4,42	11,0	853,00
		Priemer	29,40	0,43	49,17	394,50
		% odchyl.	42,03	1040,95	327,57	53,75
		voči tab.hod.				
	2	tabul.hodn.	9,48	1 34	8,35	244, 0
		Priemer	1,91	55,80	15,30	621,50
		% odchyl.	57,23	4064,18	83,23	50,04
		voči tab.hod.				
	3	tabul.hodn.	59,20	5,4	0,64	1059,00
		Priemer	120,00	59,0	69,18	725,00
		% odchyl.				
		voči tab.hod.	102,70	985,48	10709,38	31,54

Komentár:

Nízke odchýlky boli zaznamenané u jedál č. 1 v sacharidoch (42,03 %), č. 2 (50,04 %) a č. 3 (31,54 %) v energiách. Najnižšia odchýlka bola u jedla č. 3 v energií (31,54 %).

Naopak najvyššie odchýlky boli zaznamenané u bielkovín. V porovnaní s jedlom č. 3 (985,48 %) bielkoviny dosiahli vysoké odchýlky v jedle č. 1 (1040,95 %) a v jedle č. 2 (4064,18 %). Najvyššia možná odchýlka bola zaznamenaná konkrétne u jedla č. 3 v tukoch (10709,38 %).

Tab. 35: Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri vstupnom kurze (v %)

Dátum	Číslo jedla	štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
30.5.2009		celkom:	67,32	2030,20	3706,72	45,11
		priemer za kurz:		1462,34		

Komentár:

V tab. 35 uvádzame priemerné hodnoty živín a energie za všetky podané jedlá (3) podľa názorov edukátorov diabetológie, kde najvyššia odchýlka bola zaznamenaná u tukov (3706,72 %) a najnižšia u energie (45,11 %). Výsledný priemer za vstupný kurz je 1462,34 %.

II. VÝSTUPNÝ KURZ 21.11.2009**Tab. 37:** Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri výstupnom kurze

Dátum 21.11.2009	Číslo jedla	štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
	1	priemer	28,50	14,10	0,68	762,65
		min.	21,00	9,60	0,30	525,90
		Max	30,00	15,00	0,75	810,00
		medián	30,00	15,00	0,75	810,00
		rozptyl	13,50	4,86	0,03	13452,14
		smerodaj.od	3,67	2,20	0,18	115,98
	2	priemer	103,21	22,17	2,02	2898,00
		min.	26,60	17,50	1,40	1820,00
		Max	266,00	31,50	2,33	5054,00
		medián	81,67	17,50	2,33	1820,00
		rozptyl	6845,23	52,27	0,23	2789001,60
		smerodaj.od	82,74	7,23	0,48	1670,03
	3	priemer	20,80	3,73	0,13	401,11
		min.	20,00	3,60	0,00	400,00
		Max	21,20	4,00	0,20	402,67
		medián	21,20	3,60	0,20	401,00
		rozptyl	0,38	0,04	0,01	1,54
		smerodaj.od	0,62	0,21	0,10	1,24

Komentár:

V tab. 33 nie sú zaznamenané žiadne extrémne hodnoty na ktoré by sme mohli poukázať.

Tab. 38: Porovnanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami

Dátum	Číslo	štatistické	Sacharidy	Bielkoviny	Tuky	Energia
21.11.2009	jedla	metódy	(g)	(g)	(g)	(KJ)
		tabul.hodn.	28,10	10,40	11,10	1053,00
		priemer	28,50	14,10	0,68	762,65
		% odchyl.				
	1	voči tab.hod.	1,42	35,58	93,92	27,57
		tabul.hodn.	121,00	52,40	51,40	4931,00
		priemer	103,21	22,17	2,02	2898,00
		% odchyl.				
	2	voči tab.hod.	14,70	57,70	96,07	41,23
		tabul.hodn.	22,90	2,52	0,18	430,00
		priemer	20,80	3,73	0,13	401,11
		% odchyl.				
	3	voči tab.hod.	9,17	48,15	25,93	6,72

Komentár:

Z tab. 38 môžeme konštatovať, že najvyššie odchýlky boli zaznamenané u tukov. Konkrétne u jedla č. 1 (93,92 %) a u jedla č. 2 (96,07 %).

Veľmi nízka odchýlka bola zaznamenaná u jedla č. 1 u sacharidov (1,42 %). Nízke odchýlky môžeme vidieť u sacharidov u jedla č. 2 (14,70 %) a jedla č. 3 (9,17 %).

Tab. 39: Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri výstupnom kurze (v %)

Dátum	Číslo	Štatistické	Sacharidy	Bielkoviny	Tuky	Energia
21.11.2009	jedla	metódy	(g)	(g)	(g)	(KJ)
		celkom:	8,43	47,14	71,97	25,17
		priemer za kurz:		38,18		

Komentár:

V tab. 39 uvádzame priemerné hodnoty živín a energie za všetky podané jedlá (3) podľa názorov edukátorov diabetológie, kde najvyššia odchýlka bola zaznamenaná u tukov (71,97 %) a najnižšia u sacharidov (8,43 %). Výsledný priemer za výstupný kurz je 38,18 %.

4.7.4.1 Porovnanie veľkosti rozdielov na začiatku a na konci kurzu r. 2009**Tab. 40:** Výsledky zo začiatku a konca kurzu r. 2009 (v %)

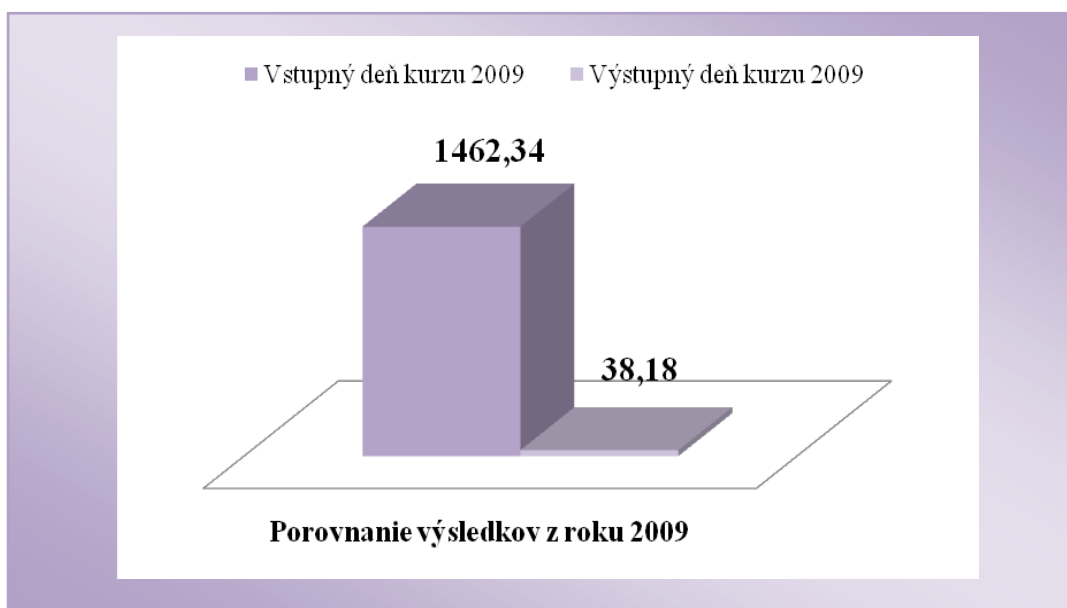
	SACHARIDY	BIELKOVINY	TUKY	ENERGIA	PRIEMERNÁ ODCHYLKA
Vstupný deň	67,32	2030,20	3706,72	45,11	1462,34
Výstupný deň	8,43	47,14	71,97	25,17	38,18
Porovnanie vstupného a výstupného dňa	Zlepšenie o 58,89% bodov	Zlepšenie o 1983,06% bodov	Zlepšenie o 3634,75% bodov	Zlepšenie o 19,94% bodov	Zlepšenie o 1424,16% bodov

Komentár:

Z uvedenej tab. 40 vyplýva, že v rámci kurzu 2009 došlo k výraznému zlepšeniu edukátorov diabetológie vo výpočte všetkých živín, čo spôsobilo že celkové hodnotenie výstupného kurzu v porovnaní so vstupným je zlepšenie (o 1424,16% bodov).

Zlepšenie kurzu v porovnaní zo vstupným dňom znázorňuje aj graf 4.

Graf 4: Porovnanie výsledkov výpočtov na začiatku a na konci kurzu r. 2009 (v %)



4.7.5 Interpretácia výsledkov prieskumného šetrenia z roku 2010/2011

V roku 2010/2011 došlo k nečakanému prekvapeniu. V rámci vstupného kurzu dňa 11.09.2010 sme narazili na veľké množstvo neúplných údajov. Konkrétne z tohto dňa by sme museli z dvadsiatich šiestich edukátorov diabetológie vyradiť 23 účastníkov z dôvodu neúplného vypísania stravovacieho záznamu (jedálnička). A taktiež 2 účastníkov z dôvodu chýbajúcich údajov (jedálničkov) (viac príloha 10 z dátumu 11.09.2010). Na základe toho by bol do prieskumného šetrenia zaradený iba jeden edukátor diabetológie. Preto sme si museli stanoviť v poradí štvrté kritérium, ktoré znie:

IV. Počet edukátorov zaradených do prieskumného šetrenia nesmie byť nižší ako 10 % z celkového množstva účastníkov. V prípade ak je počet edukátorov diabetológie nižší ako 10 % z celkového množstva účastníkov, je potrebné vybrať do prieskumného šetrenia účastníkov z nasledujúceho dňa kurzu. V našom prípade išlo o deň 25.9.2010.

Keďže jedálničky edukátorov diabetológie sme si prepisovali do programu Microsoft Excel, tak z tohto dôvodu sme považovali za veľmi dôležité preukázať niekoľko vlastnoručne napísaných neúplných jedálničkov v rámci tohto

prekvapujúceho dňa 11.09.2010. Preto sme si niekoľko jedálničkov prekopírovali a pre ukážku uviedli v tejto diplomovej práci (viac príloha 15).

V rámci roku 2010/2011 bolo za vstupný kurz považovaný deň 25.9.2010. V tomto dni sme vyradili 9 edukátori diabetológie. Za neúplne vypísanie jedálničkov sme vyradili sestry 25, 26, ktoré neuviedli v jedle č. 5 hodnoty pre tuky a bielkoviny. Hodnoty sacharidov pri jedle č. 2 neuviedli sestry 23 a 24. Sestra 7 pri jedle č. 1 neuviedla bielkoviny. Hodnoty bielkovín a tukov neuviedla sestra 21 pri jedle č. 4. Sestra 17 pri jedle č. 3 neuviedla tuky a sestra 15 pri jedlách 2, 3 neuviedla energie (viac príloha 10 z dátumu 25.9.2010).

Pri výstupnom kurze sme si vyradili sestry: 5, 10, 23, 24, 25 pre neúplne údaje a sestry: 9 a 26 pre chýbajúce údaje (jedálničky). Sestry 23, 24 a 25 neuviedli pri jedle č. 3 hodnotu energie, okrem tejto hodnoty sestra 24 neuviedla ešte aj hodnotu tukov. Iba množstva jedál, ktoré skonzumovala uviedla sestra 5. Prekvapením s ktorým sme sa stretli bolo aj to, že sestra 10 uviedla všetky hodnoty bielkovín, sacharidov, tukov a energie, no neuviedla množstva jedál, ktoré skonzumovala.

Do prieskumného šetrenia sme na základe týchto informácií zaradili 14 účastníkov. **Konkrétne išlo o sestry: 1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20 a 22.**

Pri vstupnom kurze dňa 25.9.2010 všetci edukátori diabetológie konzumovali v rámci edukačných obedov vo FN Olomouc kuráciu polievku s drobením – č. 1, bravčovú pečeň – č. 2, špenát – č. 3 a zemiaky – č. 4.

Pri výstupnom kurze dňa 12.2.2011 všetci edukátori diabetológie konzumovali v rámci edukačných obedov vo FN Olomouc šošovicovú polievku – č. 1, holandský rezeň vyprášaný – č. 2, zemiakový šalát – č. 3, šalát neuvedený – č. 4. Z dôvodu neuvedenia šalátu, ktorí edukátori diabetológie konzumovali sme v rámci porovnávania jedlo č. 4 vylúčili.

Nutrientné a energetické zloženie týchto jedál nám poskytol vedúci jedálne FN Olomouc (viac príloha 9).

V tomto kurze budeme porovnávať názory edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami, poskytnutými FN Olomouc.

Aby sme samotné porovnanie mohli uskutočniť bolo potrebné, aby sme si u každého edukátora diabetológie urobili prepočet na tabuľkové množstva. Na základe tohto prepočtu sme mohli porovnávať rovnaké množstvá medzi edukátormi

diabetológie a tabuľkovými hodnotami. Tieto prepočty u vstupného kurzu 2010 znázorňuje tab. 41 a u výstupného kurzu 2011 tab. 45 (viac príloha 16). Tieto tabuľky nie sú súčasťou praktickej časti z dôvodu veľkého množstva číselných dát.

I. VSTUPNÝ KURZ 25.9.2010

Tab. 42: Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri vstupnom kurze

Dátum 25.9.2010	Číslo jedla	štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
1		priemer	19,71	7,05	4,35	605,10
		min.	15,00	4,00	2,00	370,00
		Max	24,00	11,16	7,00	834,00
		medián	20,00	6,43	4,29	600,00
		rozptyl	8,05	5,82	2,29	17251,77
		smerodaj.od	2,84	2,41	1,51	131,35
2		priemer	0,31	21,32	22,29	1208,79
		min.	0,00	6,21	12,00	874,29
		Max	4,51	28,80	28,80	1641,60
		medián	0,00	22,59	22,59	1200,00
		rozptyl	1,35	26,78	15,51	28921,02
		smerodaj.od	1,16	5,17	3,94	170,06
3		priemer	11,57	4,76	4,11	418,67
		min.	0,00	0,00	0,30	173,33
		Max	52,00	11,43	11,43	945,71
		medián	8,16	4,00	3,32	280,00
		rozptyl	155,28	7,31	14,26	78690,13
		smerodaj.od	12,46	2,70	3,78	280,52
4		priemer	47,86	5,59	0,76	856,51
		min.	0,00	0,00	0,00	0,00
		Max	60,00	14,40	1,50	1135,91
		medián	54,60	5,40	0,90	942,86
		rozptyl	343,86	8,40	0,14	92785,40
		smerodaj.od	18,54	2,90	0,37	304,61

Komentár:

V tab. 42 nie sú žiadne extrémne hodnoty na ktoré by sa malo poukázať, až na vyšší rozptyl v názoroch na energiu u jedla č. 4.

Tab.č.43: Porovnanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami

Dátum 25.9.2010	Číslo jedla	štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
1		tabuľ.hodn.	15,40	2,68	0,78	401,00
		priemer	19,71	7,05	4,35	605,10
		% odchyl.	27,96	162,94	457,43	50,90

2	tabul.hodn.	9,80	23,50	27,20	1587,00
	priemer	0,31	21,32	22,29	1208,79
	% odchyl.	96,79	9,27	18,06	23,83
	voči tab.hod.				
3	tabul.hodn.	17,60	7,33	6,31	538,00
	priemer	11,57	4,76	4,11	418,67
	% odchyl.	34,26	35,07	34,91	22,18
	voči tab.hod.				
4	tabul.hodn.	59,20	5,44	0,64	1059,00
	priemer	47,86	5,59	0,76	856,51
	% odchyl.				
	voči tab.hod.	19,16	2,82	18,98	19,12

Komentár:

Tab. 43 znázorňuje odchýlky v jedle č. 1, 2, 3, 4, ktoré konzumovali edukátori diabetológie.

Najnižšie odchýlky boli zaznamenané u jedál č. 1 v sacharidoch (27,96 %), č. 2 v bielkovinách (9,27 %), č. 3 v energií (22,18 %) a č. 4 v bielkovinách (2,82 %).

Naopak najvyššie odchýlky boli zaznamenané u jedál č. 1 v tukoch (457,43 %), č. 2 v sacharidoch (96,79 %), č. 3 v bielkovinách (35,07 %) a č. 4 v sacharidoch (19,16 %). Veľmi vysoká odchýlka bola zaznamenaná konkrétne u jedál č. 1 v tukoch (457,43 %).

Tab. 44: Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri vstupnom kurze (v %)

Dátum	Číslo štatistické	Sacharidy	Bielkoviny	Tuky	Energia
25.9.2010	jedla metódy	(g)	(g)	(g)	(KJ)
	celkom:	44,54	52,52	132,34	29,01
	priemer za kurz:		64,60		

Komentár:

Tab. 44 uvádza priemerné hodnoty živín a energie za všetky podané jedlá (4) podľa názorov edukátorov diabetológie, kde najväčšia odchýlka bola zaznamenaná u tukov (132,34 %) a najmenšia odchýlka u energie (29,01 %). Výsledný priemer za vstupný kurz je 64,60 %.

II. VÝSTUPNÝ KURZ 12.2.2011

Tab. 46: Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri výstupnom kurze

Dátum 12.2.2011	Číslo Jedla	Štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
	1	priemer	29,35	12,20	5,22	789,08
		min.	28,00	7,50	4,00	722,73
		max	37,50	65,45	13,64	1024,50
		medián	28,56	8,60	4,80	776,00
		rozptyl	5,79	217,21	5,73	4799,73
		smerodaj.od	2,41	14,74	2,39	69,28
			2	priemer	14,20	15,40
min.	12,00			8,80	8,00	601,60
max	21,60			18,46	34,15	1928,31
medián	13,60			15,20	28,00	1560,00
rozptyl	5,36			5,31	51,09	178950,26
smerodaj.od	2,32			2,30	7,15	423,03
	3			priemer	28,80	3,79
		min.	0,00	0,00	0,00	0,00
		max	36,00	5,10	45,00	2220,00
		medián	24,00	3,60	32,00	1681,33
		rozptyl	127,61	2,42	355,82	559316,30
		smerodaj.od	11,30	1,56	18,86	747,87

Komentár:

V tab. 46 nie sú žiadne extrémne hodnoty na ktoré by sa malo poukázať.

Tab. 47: Porovnanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami

Dátum 12.2.2011	Číslo jedla	Štatistické metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
	1	tabul.hodn.	28,10	10,40	11,10	1053,00
		priemer	29,35	12,20	5,22	789,08
		% odchyl. voči tab.hod.	4,43	17,36	52,95	25,06
	2	tabul.hodn.	54,00	37,30	92,00	4027,00
		priemer	14,20	15,40	26,66	1385,94
		% odchyl. voči tab.hod.	73,70	58,71	71,02	65,58
	3	tabul.hodn.	73,70	8,86	11,50	1728,00
		priemer	28,80	3,79	23,51	1578,04
		% odchyl. voči tab.hod.	60,92	57,22	104,43	8,68

Komentár:

Tab. 47 poukazuje nato, že najvyššia odchýlka bola u sacharidov a to konkrétne u jedál č. 2 (73,70 %) a naopak najnižšia zaznamenaná odchýlka bola u jedlá č. 3 v energií (8,68 %).

Tab. 48: Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri výstupnom kurze (v %)

Dátum	Číslo jedla	Štatistické Metódy	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
12.2.2011						
		celkom:	46,35	44,43	76,13	33,11
		priemer za kurz:		50,01		

Komentár:

V tab. 48 uvádzame priemerné hodnoty živín a energie za všetky podané jedlá (3) podľa názorov edukátorov diabetológie, kde najvyššia odchýlka bola zaznamenaná u tukov (76,13 %) a najnižšia odchýlka u energie (33,11 %). Výsledný priemer za výstupný kurz je 50,01 %.

4.7.5.1 Porovnanie veľkosti rozdielov na začiatku a na konci kurzu r. 2010/2011

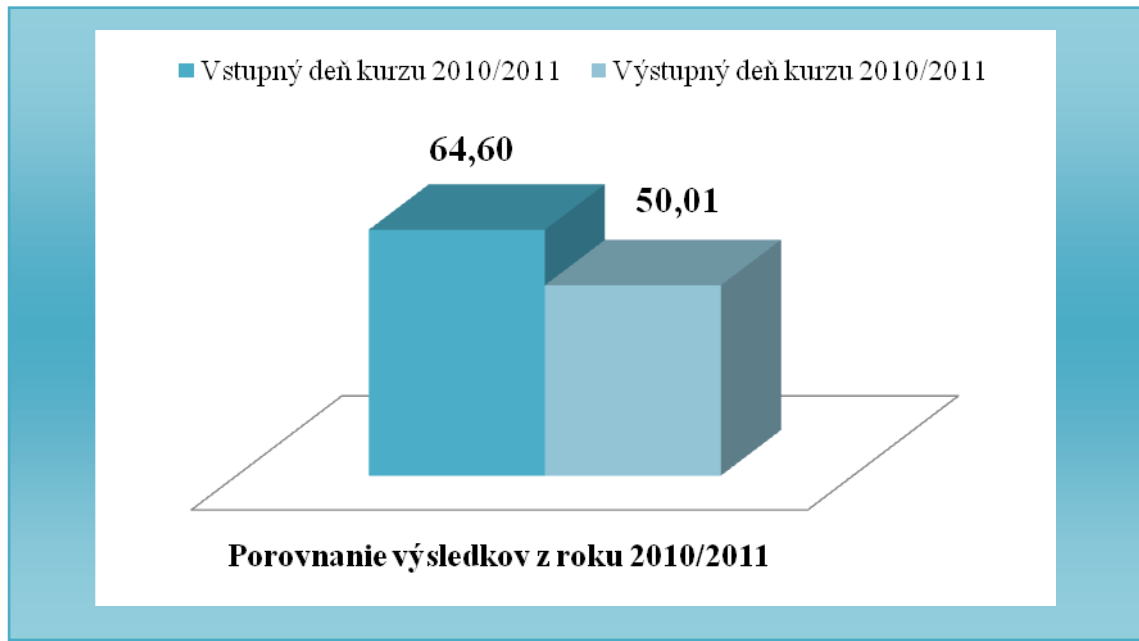
Tab. 49: Výsledky zo začiatku a konca kurzu r. 2010/2011 (v %)

	SACHARIDY	BIELKOVINY	TUKY	ENERGIA	PRIEMERNÁ ODCHYLKA
Vstupný deň	44,54	52,52	132,34	29,01	64,60
Výstupný deň	46,35	44,43	76,13	33,11	50,01
Porovnanie vstupného a výstupného dňa	Zhoršenie o 1,81% bodov	Zlepšenie o 8,09% bodov	Zlepšenie o 56,21% bodov	Zhoršenie o 4,1% bodov	Zlepšenie o 14,59% bodov

Komentár:

Z uvedenej tab. 49 vyplýva, že v rámci kurzu 2010/2011 došlo k zhoršeniu edukátorov diabetológie vo výpočte sacharidov a energie. U tukov došlo k výraznému zlepšeniu až o 56,21% bodov v porovnaní so vstupným dňom v roku 2010.

Graf č. 5: Porovnanie výsledkov výpočtov na začiatku a na konci kurzu r. 2010/2011



Komentár:

Z grafu 5 a tab. 49 môžeme konštatovať, že o 14,59% bodov sa výstupný kurz zlepšil voči vstupnému z roku 2010.

4. 8 Diskusia

Predmetom prieskumného šetrenia bola problematika, ktorá sa zaoberala rozdielmi medzi názormi konzumentov (edukátorov diabetológie) a tabuľkovými údajmi o zložení potravín (ktoré nám poskytol vedúci jedálne FN Olomouc). Išlo o konzumentov (edukátorov diabetológie) – zdravé osoby – zdravotníkov, ktorí museli navštevovať multidisciplinárny kurz, ktorý pripravuje LF UP v Olomouci a FN

Olomouc. Garantmi kurzu sú Doc. MUDr. Rudolf Chlup, CSc. a Mgr. Bc. Pavla Kudlová, PhD., odb. as.

Stanovené ciele korešpondovali s vyššie uvedenou problematikou. V diplomovej práci bolo stanovených päť cieľov.

Prvým cieľom, ktorý sme si stanovili v rámci prieskumu bolo vytvoriť základnú databázu vybraných jedál, ktoré boli konzumované pri edukačných obedoch v rámci kurzu diabetológie. Táto databáza, ktorú sa nám podarilo vytvoriť v programe Microsoft Excel obsahuje všetky jedlá FN Olomouc, ktoré edukátori diabetológie konzumovali v rámci edukačných obedov. Nutrientné a energetické zloženie týchto jedál nám poskytol vedúci jedálne FN Olomouc.

V rámci tohto cieľa sa nám podarilo zistiť, že nutrientné a energetické zloženie týchto jedál spracováva program STAPRO H od firmy STAPRO Pardubice. Tento program obsahuje nutričné údaje a čerpá ich z Tabuliek pre výživu z roku 1993. Údaje v nových receptúrach FN Olomouc čerpá z pravidla z obalu výrobku, od výrobcu alebo z Kompletných energetických tabuliek z internetu www.lucy.cz kde sú len energie. Energetické údaje sú len orientačné, pretože sa vypočítavajú z receptúr, kde sú uvedené suroviny v hrubej váhe. Preto niektoré údaje FN upravuje kvalifikovaným odhadom.

Prvý stanovený cieľ sa nám podarilo vytvoriť.

Druhý cieľom bolo vytvoriť databázu, podobne ako v prvom ciele. V tomto prípade išlo o databázu, ktorú tvoria stravovacie záznamy (jedálničky). Tieto jedálničky sa skladajú z jedál, ktoré ponúkala FN Olomouc edukátorom diabetológie v rámci edukačných obedov. Jedálničky obsahovali okrem jedál aj písomné výpočty edukátorov diabetológie, kde na základe stanoveného množstva jedla, museli edukátori diabetológie vypočítať sacharidy, bielkoviny, tuky (g) v potrave a energiu (KJ). Tieto výpočty vykonávali pomocou nutričných tabuliek, ktoré obsahujú nutričné hodnoty vybraných potravín. Tieto tabuľky sú súčasťou suplementa: „Interní medicínu pro praxi, 2009 / www.internímedicína.cz“. Stanovené množstvo edukátori diabetológie stanovili na základe nutričnej váhy, pomocou ktorej si zvažili množstvo jednotlivých jedál a tiež odpočítali hmotnosť tanierov.

Pri vytváraní tejto databázy v programe Microsoft Excel sme sa snažili dodržiavať pravosť a autenticitu dát. Edukátorov diabetológie sme si očíslovali ako Sestra 1 atď. Z dôvodu veľkého množstva dát je táto databáza uložená u Mgr. Bc. Kudlovej, PhD. a bude ďalej štatisticky spracovávaná. V rámci diplomovej práce boli využívané len dáta zo vstupných a výstupných jedálničiek kurzu z roku 2005–2011 (viac príloha č. 10).

Druhý stanovený cieľ sa nám podarilo vytvoriť.

Tretím cieľom bolo zistiť rozdiel medzi názormi konzumentov a tabuľkovými údajmi o zložení potravín. Veľkosť týchto rozdielov sme porovnávali na začiatku a na konci kurzu v rokoch 2005, 2006, 2007, 2009, 2010/2011.

Aby sme samotné porovnanie mohli uskutočniť bolo potrebné, aby sme si u každého edukátora diabetológie urobili prepočet na tabuľkové množstvá. Na základe tohto prepočtu sme mohli porovnávať rovnaké množstvá medzi edukátormi diabetológie a tabuľkovými hodnotami (viac príloha 11—14, 16) v percentuálnej odchýlke. Odchýlka je uvádzaná v %, kde nízke hodnoty poukazujú nato, že edukátori diabetológie sa priblížili k tabuľkovým hodnotám. Vysoké hodnoty vyjadrujú odklon od tabuľkových hodnôt. Platí to pre všetky roky 2005, 2006, 2007, 2009 a 2010/2011.

Do prieskumného šetrenia boli zaradení edukátori diabetológie, ktorí navštevovali diabetologický kurz a prejavili záujem na prieskume. Na základe dostupných údajov, môžeme konštatovať, že sme sa stretli aj s takými edukátormi diabetológie, ktorí neprejavili záujem na prieskumnom šetrení. Preto sme si museli na nich stanoviť určité požiadavky – kritéria. Išlo o:

- I.** Úplné vyplnenie jedálnička, so všetkými číselnými hodnotami.
- II.** Účasť na vstupnom a výstupnom kurze
- III.** Odovzdanie jedálnička
- IV.** Počet edukátorov zaradených do prieskumného šetrenia nesmel byť nižší ako 10 % z celkového množstva účastníkov

Pri kritériách II a III naším cieľom nebolo zistiť či sa edukátor diabetológie zúčastnil/nezúčastnil kurzu, alebo či odovzdal/neodovzdal jedálničiek. Naším cieľom bolo porovnať jedálničiek edukátora diabetológie s tabuľkovými hodnotami, a zistiť či sa vo výpočte na začiatku kurzu v porovnaní s koncom kurzu zlepšil alebo zhoršil. Z toho dôvodu pri chýbajúcich údajoch resp. žiadnom zázname (jedálničku) sme

edukátora diabetológie z prieskumného šetrenia vyradili, a neskúmali sme dôvody chýbajúcich záznamov (jedálničkov).

Rok 2005

V rámci roku 2005 **pri vstupnom kurze** sme zistili, že najnižšie odchýlky boli zaznamenané u jedál č. 1, 3 v energií (v jedle č. 1 – 8,42 %; v č. 3 – 5,96 %), č. 2, 4 v bielkovinách (v jedle č. 2 – 9,35 %; č. 4 – 15,01 %). Naopak najvyššie odchýlky boli zaznamenané u jedál č. 1, 2 a 4 v sacharidoch (v jedle č. 1 – 96,95 %; č. 2 – 82,64 %; č. 4 – 68,89 %) a č. 3 v tukoch (93,35 %).

Pri výstupnom kurze 2005 boli zaznamenané najnižšie odchýlky u jedál č. 1, 5 v energií (u jedla č. 1 – 4,84 %; č. 5 – 2,80 %), č. 2 v sacharidoch (1,56 %), č. 3, 4 v bielkovinách (v jedle č. 3 – 0,64%; č. 4 – 17,93%). Najvyššie odchýlky boli zaznamenané u jedál č. 1 v sacharidoch (42,24 %), č. 2 v energií (14,76 %), č. 3, 4 a 5 v tukoch (v jedle č. 3 – 94,32 %; č. 4 – 190,36 %; č. 5 – 21,88 %).

Rok 2006

Pri vstupnom kurze v roku 2006 najnižšie odchýlky boli zaznamenané u jedál č. 1 v tukoch (28,78 %), č. 2 v bielkovinách (34,24 %), č. 3 v energií (10,18 %) a č. 4 v sacharidoch (22,79 %). Naopak najvyššie odchýlky boli zaznamenané u jedál č. 1, 4 v sacharidoch (v jedle č. 1 – 187,21 %; č. 4 – 88,84 %) a č. 2, 3 v tukoch (v jedle č. 2 – 76,11 %; č. 3 – 286,34 %).

Pri výstupnom kurze 2006 došlo k tomu, že u jedla č. 3 pri bielkovinách a u jedla č. 2 pri tukoch, nebola odchýlka tak výrazná ako pri jedle č. 1 kde edukátori diabetológie uviedli vyššie hodnoty u tukov a bielkovín (odchýlka u tukov 115,96 % a u bielkovín 115,97 %). Najnižšia odchýlka bola zaznamenaná u jedla č. 3 v energií (7,35 %).

Rok 2007

Najnižšie odchýlky v **roku 2007 pri vstupnom kurze** boli u jedál č. 1 v energií (7,55 %), č. 2, 4 v tukoch (v jedle č. 2 – 8,41 %; č. 4 – 2,74 %) a č. 3 v sacharidoch (40,13 %). Najvyššie odchýlky boli zaznamenané u jedál č. 1, 3 a 4 v bielkovinách (v jedle č. 1 – 265,61 %; č. 3 – 171,03 % a č. 4 – 80,63 %) a v jedle č. 2 v sacharidoch (123,13 %).

Pri výstupnom kurze 2007 najvyššia odchýlka bola u bielkovín a to konkrétne u jedla č. 1 (101,80 %). Naopak najnižšie zaznamenané odchýlky boli u jedla č. 3 v bielkovinách (0,62 %) a jedla č. 1 v sacharidoch (4,89 %).

Rok 2009

Najnižšie odchýlky **pri vstupnom kurze v roku 2009** boli u jedál č. 1 v sacharidoch (42,03 %) a u jedál č. 2 (50,04 %) a č. 3 (31,54 %) v energií. V opačnom prípade sme najvyššie odchýlky zaznamenali u bielkovín. V porovnaní s jedlom č. 3 (985,48 %) bielkoviny dosiahli vysoké odchýlky v jedle č. 1 (1040,95 %) a v jedle č. 2 (4064,18 %). Najväčšia možná odchýlka bola zaznamenaná konkrétne u jedla č. 3 v tukoch (10709,38 %).

Pri výstupnom kurze 2009 boli najväčšie odchýlky podobne ako pri vstupnom kurze zaznamenané u tukov. Konkrétne u jedla č. 1 (93,92 %) a u jedla č. 2 (96,07 %). Veľmi nízka odchýlka bola zaznamenaná u jedla č. 1 v sacharidoch (1,42 %). Nízke odchýlky boli tiež prítomné u sacharidov, konkrétne u jedla č. 2 (14,70 %) a jedla č. 3 (9,17 %).

Rok 2010/2011

V roku 2010 **pri vstupnom kurze** sme zistili, že najnižšie odchýlky boli u jedál č. 1 v sacharidoch (27,96 %), č. 2, 3 v bielkovinách (v jedle č. 2 – 9,27 %; č. 4 – 2,82 %) a č. 3 v energií (22,18 %). Vysoké odchýlky boli zaznamenané u jedál č. 2, 4 v sacharidoch (v jedle č. 2 – 96,79 %; č. 4 – 19,16 %) a č. 3 v bielkovinách (35,07 %). Najvyššia odchýlka bola zaznamenaná konkrétne u jedál č. 1 v tukoch (457,43 %).

Pri výstupnom kurze 2011 bola najvyššia odchýlka u sacharidov a to konkrétne u jedál č. 2 (73,70 %) a naopak najnižšia zaznamenaná odchýlka bola u jedla č. 3 v energií (8,68 %).

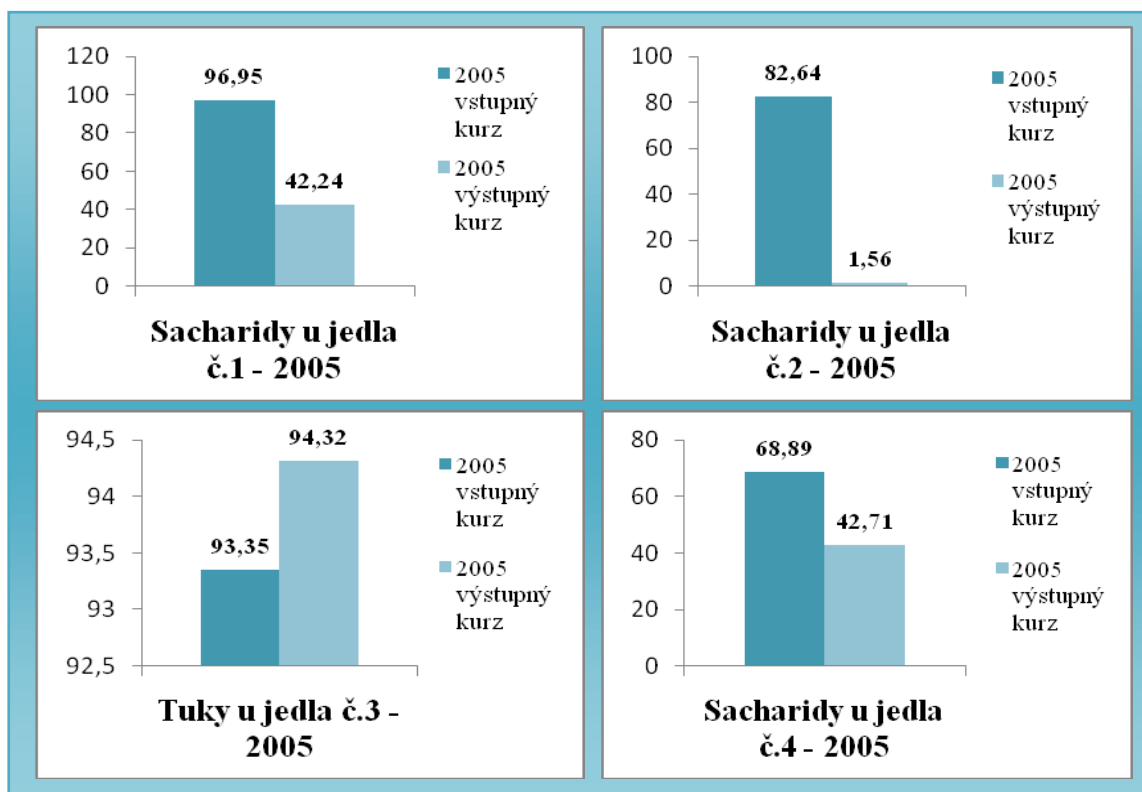
Tretí stanovený cieľ sa nám podarilo zistiť.

Úlohou **štvrtého cieľa** bolo porovnať veľkosť týchto rozdielov na začiatku a na konci kurzu.

V grafoch 6, 7, 8, 9 a 10 poukazujeme na veľkosti týchto rozdielov voči tabuľkovým hodnotám. Číselné údaje sú uvádzané v % a vyjadrujú percentuálnu odchýlku pri vstupnom a výstupnom kurze daného roku a daného jedla. Nízke hodnoty

odchýlky poukazujú nato, ako sa edukátori diabetológie priblížili k tabuľkovým hodnotám. Vysoké hodnoty vyjadrujú odklon od tabuľkových hodnôt.

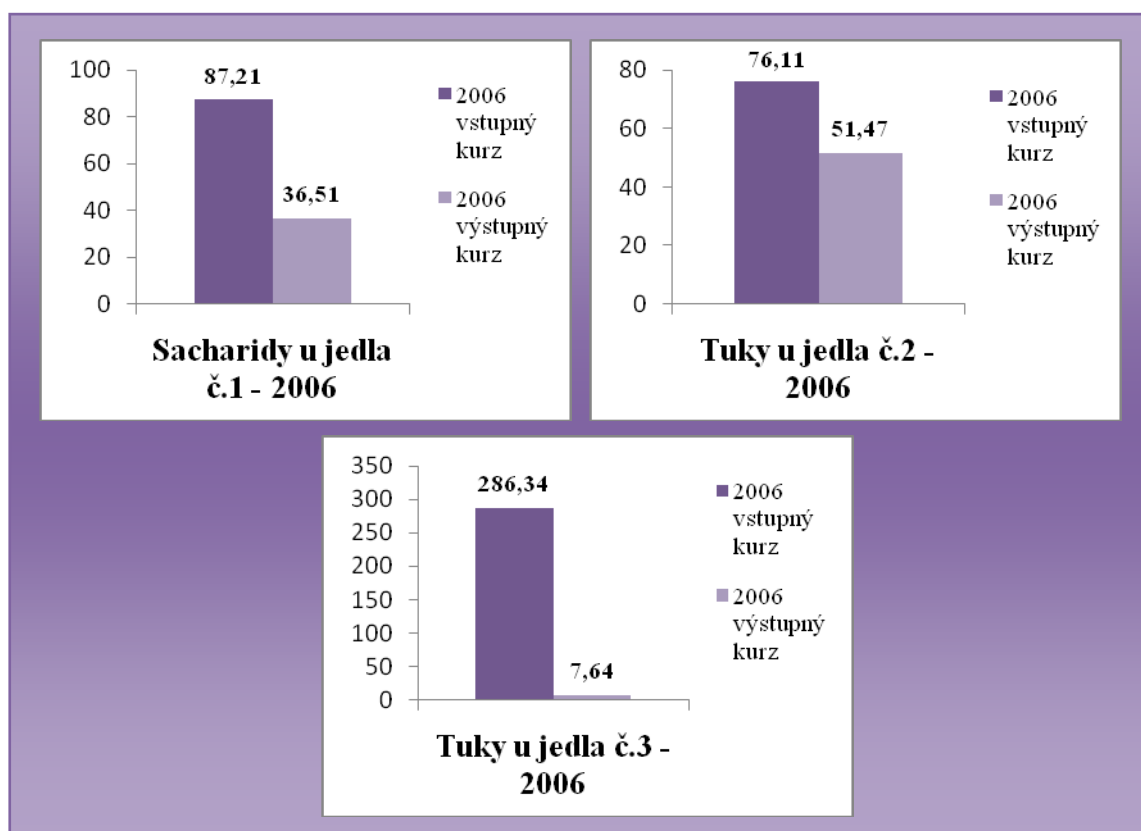
Graf 6: Porovnanie rozdielov % odchýlok od tabuľkových hodnôt na začiatku a konci kurzu v roku 2005 v jedlách č. 1, 2, 3, 4



Komentár:

Z grafu 6 môžeme konštatovať, že vo všetkých jedlách č. 1, 2 a 4 sa edukátori diabetológie vo výpočtoch zlepšili oproti vstupnému kurzu. Výnimkou je jedlo č. 3, kde sa oproti vstupnému kurzu edukátori diabetológie zhoršili vo výpočte tukov o 0,7% bodov.

Graf 7: Porovnanie rozdielov % odchýlok od tabuľkových hodnôt na začiatku a konci kurzu v roku 2006 v jedlách č. 1, 2, 3

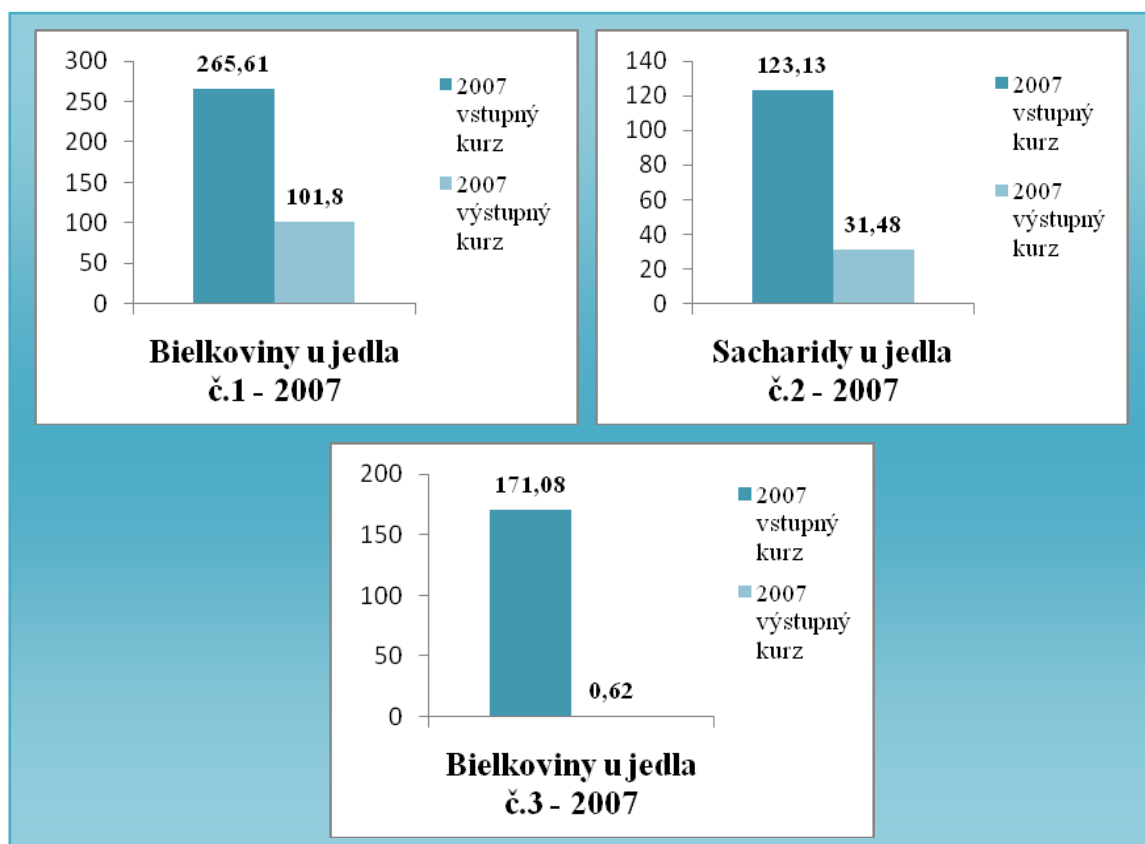


Komentár:

Z grafu 7 môžeme konštatovať, že vo všetkých jedlách č. 1, 2, 3 sa edukátori diabetológie vo výpočtoch zlepšili oproti vstupnému kurzu. Výrazne zlepšenie bolo u jedla č. 3, kde sa oproti vstupnému kurzu edukátori diabetológie zlepšili vo výpočte tukov o 278,7% bodov.

Na začiatku kurzu 2006 edukátori diabetológie konzumovali štyri jedlá, na konci kurzu konzumovali iba tri jedla, a z toho dôvodu sme jedlo č. 4 nemali s čím porovnať.

Graf 8: Porovnanie rozdielov % odchýlok od tabuľkových hodnôt na začiatku a konci kurzu v roku 2007 v jedlách č. 1, 2, 3

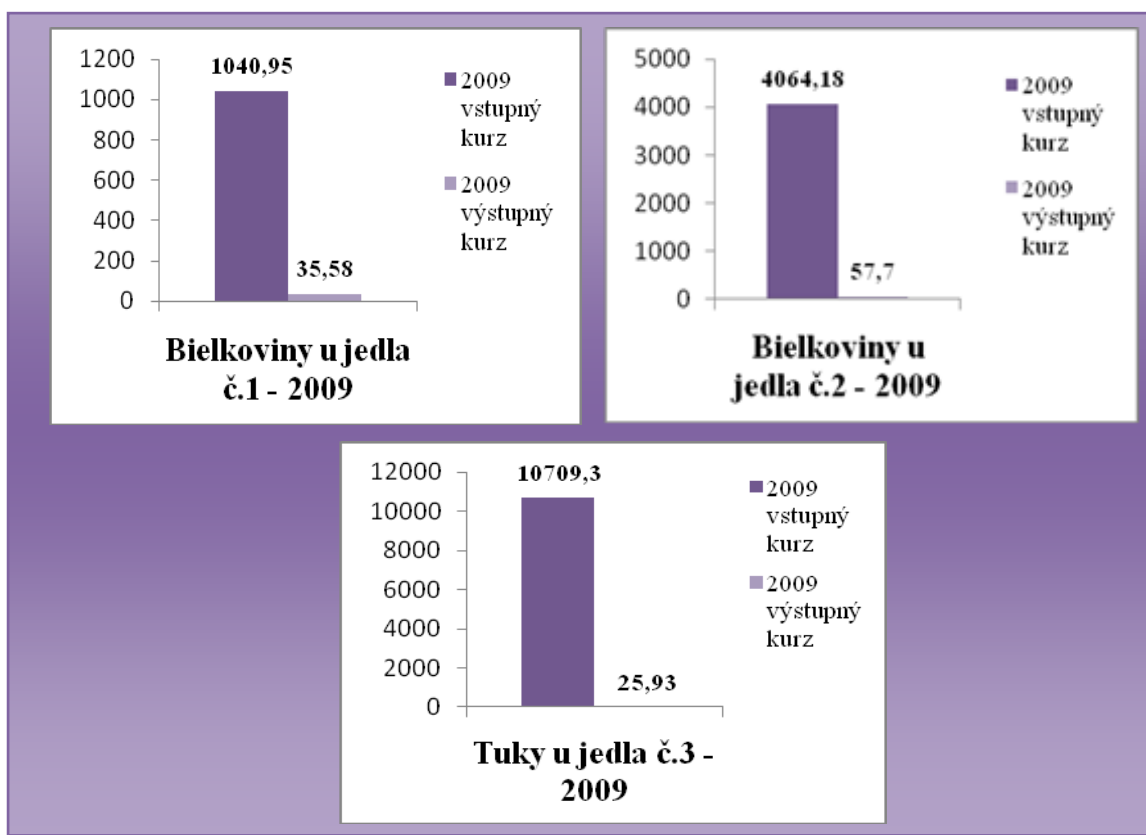


Komentár:

Z grafu 8 môžeme konštatovať, že vo všetkých jedlách č. 1, 2, 3 sa edukátori diabetológie vo výpočtoch zlepšili oproti vstupnému kurzu. Výrazne zlepšenie bolo u jedla č. 3, kde sa oproti vstupnému kurzu edukátori diabetológie zlepšili vo výpočte bielkovín o 170,46% bodov.

Na začiatku kurzu 2007 edukátori diabetológie konzumovali štyri jedlá, kde najvyššia odchýlka bola zaznamenaná v jedle č. 4 v bielkovinách (80,63 %). Na konci kurzu edukátori diabetológie konzumovali iba tri jedlá, a z toho dôvodu sme jedlo č. 4 nemali s čím porovnať.

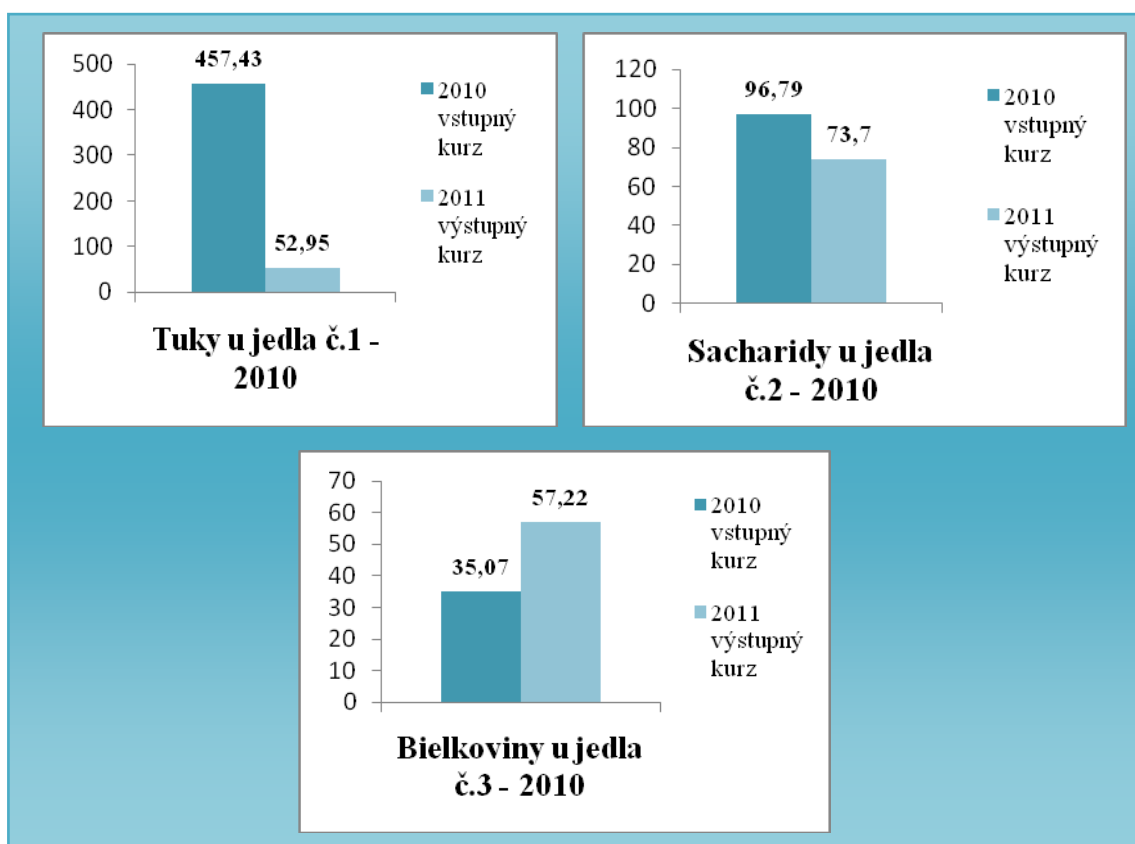
Graf 9: Porovnanie rozdielov % odchýlok od tabuľkových hodnôt na začiatku a konci kurzu v roku 2009 v jedlách č. 1, 2, 3



Komentár:

Graf 9 poukazuje nato, že aj v tomto roku 2009 sa edukátori diabetológie vo výpočte v jedlách č. 1, 2, 3 zlepšili oproti vstupnému kurzu. Výrazne zlepšenie bolo u všetkých jedál. U bielkovín v jedlách č.1 o 1005,37% bodov a č. 2 o 4006,48% bodov. U jedla č. 3 v tukoch o 10683,37% bodov, tento číselný údaj poukazuje na najlepšie zlepšenie vo výpočte oproti vstupnému kurzu.

Graf. 10: Porovnanie rozdielov % odchýlok od tabuľkových hodnôt na začiatku a konci kurzu v roku 2010/2011 v jedlách č. 1, 2, 3



Komentár:

V grafe 10 môžeme poukázať nato, že v jedlách č. 1 a 2 sa edukátori diabetológie vo výpočtoch zlepšili oproti vstupnému kurzu. Výnimkou je jedlo č. 3, kde sa oproti vstupnému kurzu edukátori diabetológie zhoršili vo výpočte bielkovín o 22,15% bodov.

Na začiatku kurzu 2010 edukátori diabetológie konzumovali štyri jedlá, kde najvyššia odchýlka bola zaznamenaná v jedle č. 4 v sacharidoch (19,16 %). Na konci kurzu edukátori diabetológie konzumovali iba tri jedlá, a z toho dôvodu sme jedlo č. 4 nemali s čím porovnať.

CELKOVÉ VYHODNOTENIE KURZU

V závere každého kurzu bola vypočítaná percentuálna odchýlka za celý kurz ako aritmetický priemer jednotlivých živín a energie, na základe čoho sme následne

posudzovali a porovnávali výsledky na začiatku a na konci kurzov v príslušných rokoch.

Rok 2005

V roku 2005 došlo k zlepšeniu o 14,43% bodov vo výpočte všetkých jedál u edukátorov diabetológie v porovnaní so vstupným dňom z roku 2005. U tukov došlo k zhoršeniu o 7,70% bodov vo výpočte v porovnaní so vstupným dňom z roku 2005. Naopak k zlepšeniu došlo u sacharidov o 36,36% bodov (viac tab. 13).

Rok 2006

V rámci kurzu 2006 došlo k zlepšeniu edukátorov diabetológie vo výpočte hlavne sacharidov, avšak k výraznému zlepšeniu došlo u tukov (o 55,15% bodov). Celkové hodnotenie výstupného kurzu v porovnaní so vstupným je zlepšenie (o 26,05% bodov). Konkrétne si to môžeme všimnúť v tab. 22 a grafe 2.

Rok 2007

V roku 2007 došlo k zlepšeniu edukátorov diabetológie vo výpočte všetkých živín okrem tukov. U tukov došlo k zhoršeniu iba o 5,26% bodov v porovnaní so vstupným dňom v roku 2007. Na rozdiel od toho treba poznamenať že v rámci kurzu 2007 došlo k výraznému zlepšeniu bielkovín o 93,82% bodov. Kurz 2007 sa zlepšil o 34,78% bodov voči začiatku kurzu (viac tab. 31).

Rok 2009

V roku 2009 došlo k výraznému zlepšeniu edukátorov diabetológie vo výpočte všetkých živín, čo spôsobilo že celkové hodnotenie výstupného kurzu v porovnaní so vstupným je zlepšenie (o 1424,16% bodov). Najlepšie zlepšenie bolo zaznamenané u tukov (o 3634,75% bodov), bielkovín (o 1983,06% bodov), sacharidov (o 58,89% bodov) a energií (o 19,94% bodov) oproti vstupnému kurzu 2009 (viac tab. 40).

Rok 2010/2011

V rámci kurzu 2010/2011 došlo k miernemu zhoršeniu edukátorov diabetológie vo výpočte sacharidov a energie. Dôvodom tohto zhoršenia bola skutočnosť, že išlo o zemiakový šalát – jedlo č. 3 a holandský vyprážený rezeň – jedlo č. 2 v ktorých

edukátori diabetológie dobre neodhadli jednotlivé zložky, a preto by bolo vhodné na takéto jedla sa bližšie zamerať. Naopak edukátori diabetológie sa priblížili vo výpočte sacharidov v jedle č. 1 – šošovicová polievka (4,43 %). U tukov došlo k výraznému zlepšeniu až o 56,21% bodov v porovnaní so vstupným dňom v roku 2010. No napriek tomu môžeme tvrdiť, že kurz sa oproti vstupnému kurzu zlepšil o 14,59% bodov (viac tab. 49).

Štvrtý stanovený cieľ sa nám podarilo splniť.

Piatym cieľom bolo posúdiť kvalitu stravovacích záznamov (jedálničkov) na začiatku a na konci kurzu. V rámci prieskumného šetrenia sme zistili, že niektorí edukátori diabetológie neúplne vyplnili svoj stravovací záznam (jedálniček) číselnými hodnotami, alebo sme sa tiež stretli s identickými údajmi. Niektoré stravovacie záznamy neboli čitateľne, alebo číselné údaje boli popísane nezrozumiteľne, vo veľkých množstvách po celom stravovacom zázname. Tieto vyššie uvedené informácie odrážali kvalitu jednotlivých stravovacích záznamov. Pre ukážku uvádzame prekopírované stravovacie záznamy jednotlivých edukátorov diabetológie z dátumu 11.09.2010 (viac príloha 15).

Rok 2005

V roku 2005 sme zaznamenali 9 identických záznamov (t.j. všetky rovnaké hodnoty). Konkrétne medzi sestrami 2 a 3; 5, 6 a 7; 23 a 24; 25 a 26.

Z prieskumného šetrenia sme museli vyradiť edukátorov diabetológie u ktorých sme zaznamenali neúplne údaje. Konkrétne sestra 13 neuviedla pri jedle č. 1 energiu, sestra 14 neuviedla pri jedle č. 4 tuky, sestra 20 neuviedla pri jedle č. 2 bielkoviny a sestra 17 neuviedla pri jedle č. 1 žiadne údaje iba množstva, ktoré skonzumovala (viac príloha 10 z dátumu 5.2.2005).

Rok 2006

Aj v roku 2006 z prieskumného šetrenia boli pri vstupnom kurze vyradení edukátori diabetológie, ktorí neuviedli úplne údaje.

Pri vstupnom kurze sestra 2 neuviedla žiadne hodnoty pri jedlách č. 1, 2, 4 uviedla iba skonzumované množstvá a pri jedle č. 3 neuviedla hodnotu pre energiu. Sestra 10 neuviedla pri všetkých jedlách žiadne údaje iba skonzumované množstvá.

Sestra 13 pri jedle č. 1, 3 neuviedla hodnoty pre bielkoviny a tuky, pri jedle č. 2 neuviedla sacharidy a pri jedle č. 4 neuviedla tuky (viac príloha 10 z dátumu 25.2.2006).

Pri výstupnom kurze sme neúplné údaje zaznamenali u sestier 4, 10. U sestry 4 v jedle č. 3, 4 kde neuviedla hodnoty pre bielkoviny a u sestry 10, ktorá pri jedle č. 4 tiež neuviedla hodnotu pre bielkoviny (viac príloha 10 z dátumu 17.6.2006).

Pri výstupnom kurze 2006 sme sa tiež stretli aj s neuvedením jedla č. 4. Edukátori diabetológie neuviedli na stravovací záznam šalát ktorí, konzumovali. Z tohto dôvodu sme toto jedlo č. 4 museli vyradiť, pretože sme nevedeli o aký šalát išlo, resp. aký šalát edukátori diabetológie konzumovali.

Identické záznamy (t.j. všetky rovnaké hodnoty) sme zaznamenali pri vstupnom kurze, konkrétne medzi sestrami 5 a 6; 7 a 12. A pri výstupnom kurze medzi sestrami 1 a 12.

Rok 2007

V roku 2007 sme neúplne údaje zaznamenali u sestry 1 v jedlách č. 1, 2, 3 kde neuviedla žiadnu hodnotu pre energiu. U sestry 2, ktorá neuviedla u jedál č. 1, 2, 3 hodnoty pre energiu a v jedle č. 3 neuviedla ani hodnotu tukov. Sestra 2 spolu so sestrou 8 v jedle č. 4 uviedli iba množstva jedla, ktoré skonzumovali. Sestra 11 v jedle č. 2 neuviedla hodnoty pre sacharidy, bielkoviny a tuky. Hodnoty bielkovín a tukov v jedle č. 4 neuviedla sestra 15 (viac príloha 10 z dátumu 10.3.2007).

Pri výstupnom kurze 2007 sme sa stretli aj s neuvedením jedla č. 4. Edukátori diabetológie neuviedli na stravovací záznam kompót ktorí, konzumovali. Z tohto dôvodu sme toto jedlo č. 4 museli vyradiť, pretože sme nevedeli o aký kompót išlo, resp. aký kompót edukátori diabetológie konzumovali.

Pri posudzovaní kvality jedálničkou okrem zisťovania úplných/neúplných číselných údajov sme narazili aj na 2 identické záznamy (t.j. všetky rovnaké hodnoty). Konkrétne medzi sestrami 10 a 12.

Rok 2009

Pri posudzovaní kvality jedálničkou sme sa okrem identických a neúplných údajov stretli aj s neuvedením jedla č. 4 pri vstupnom kurze. Edukátori diabetológie neuviedli na záznam (jedálničiek) šalát ktorí, konzumovali. Z tohto dôvodu sme toto

jedlo č.4 museli vyradiť, pretože sme nevedeli o aký šalát išlo, resp. aký šalát edukátori diabetológie konzumovali.

Pri vstupnom kurze odovzdali neúplne vypísané záznamy (jedálničky) sestry 1, 3, 4, 5, 7, 8 a 23, ktoré u jedla č. 1 neuviedli žiadnu hodnotu, uviedli iba množstvo, ktoré skonzumovali. Sestry 1, 7, 8,a 23 tiež u jedla č. 4 neuviedli žiadnu hodnotu, uviedli iba množstvo, ktoré skonzumovali. Hodnoty bielkovín a tukov pri jedle č. 4 neuviedli sestry č. 4, 6, 14 a 21. Energetickú hodnotu jedla č. 3 neuviedli sestry 5, 9, 13 a 23 a u jedál č.1,2 sestry 9 a 23. Sestry 13, 21 neuviedli hodnoty bielkovín a tukov v jedle č.3 v jedle č. 1 tieto hodnoty neuviedla sestra 15. Hodnotu bielkovín v jedle č. 4 neuviedla sestra 5 a hodnoty tukov v jedlách č. 2, 3 neuviedla sestra 15. Neúplne údaje boli aj v jedlách č. 2 kde sestra 5 neuviedla hodnoty tukov, energie a sestra 21 hodnoty v sacharidoch. Sestra 21 v jedle č. 1 neuviedla hodnoty sacharidov a bielkovín a sestra 9 hodnoty energie v jedle č. 4 (viac príloha č. 10 z dátumu 30.5.2009).

Pri výstupnom kurze neúplne údaje uviedli sestry 4 a 6 pri jedle č. 1 kde neuviedli energetickú hodnotu. Žiadne hodnoty iba množstvá jedál uviedla sestra 5 (viac príloha 10 z dátumu 21.11.2009).

Identické záznamy (t.j. všetky rovnaké hodnoty) sme zaznamenali medzi sestrami 11 a 12; 16, 17 a 18.

Rok 2010/2011

V roku 2010/2011 došlo k nečakanému prekvapeniu. V rámci vstupného kurzu dňa 11.09.2010 sme narazili na veľké množstvo neúplných údajov. Konkrétne z tohto dňa by sme museli z dvadsiatich šiestich edukátorov diabetológie vyradiť 23 účastníkov z dôvodu neúplného vypísania jedálničiek. A taktiež 2 účastníkov z dôvodu chýbajúcich údajov (jedálničiek) (viac príloha 10 z dátumu 11.09.2010 a príloha 15).

V rámci roku 2010/2011 bolo za vstupný kurz považovaný deň 25.9.2010. Aj v tomto dni sme sa streli z neúplne vypísanými jedálničkami. Konkrétne sestry 25, 26, ktoré neuviedli v jedle č. 5 hodnoty pre tuky a bielkoviny. Hodnoty sacharidov pri jedle č. 2 neuviedli sestry 23 a 24. Sestra 7 pri jedle č. 1 neuviedla bielkoviny. Hodnoty bielkovín a tukov neuviedla sestra 21 pri jedle č. 4. Sestra 17 pri jedle č. 3 neuviedla tuky a sestra 15 pri jedlách 2, 3 neuviedla energie (viac príloha 10 z dátumu 25.9.2010).

Pri výstupnom kurze sme si vyradili sestry: 5, 10, 23, 24, 25 pre neúplne údaje. Sestry 23, 24 a 25 neuviedli pri jedle č. 3 hodnotu energie, okrem tejto hodnoty sestra 24 neuviedla ešte aj hodnotu tukov. Iba množstva jedál, ktoré skonzumovala uviedla sestra 5. Prekvapením s ktorým sme sa stretli bolo aj to, že sestra 10 uviedla všetky hodnoty bielkovín, sacharidov, tukov a energie, no neuviedla množstva jedál, ktoré skonzumovala.

Identické záznamy (t.j. všetky rovnaké hodnoty) sme zaznamenali medzi sestrami 11 a 12; 18 a 19.

Piaty stanovený cieľ sa nám podarilo splniť.

ZÁVER

O stravovaní, výžive sa napísalo už množstvo publikácií. V dnešnej dobe existuje o tejto problematike aj množstvo internetových stránok, článkov a podobne. Problémom zdravého stravovania v súčasnej dobe je tzv. hektická doba, v ktorej ľudia nemajú čas na zaobstaranie si zdravých raňajok a teplého obeda.

Ich deň pozostáva zo stravy kde na raňajky si dajú akurát tak jednu kávu. Na obed jedlo pripravené v jedálňach s rýchlym občerstvením, kde sa tieto jedlá často krát pripravujú polohotové z mrazničky a pečúce sa v litroch oleja alebo tuku. Aj táto strava je síce energetická, ale vôbec nie je zdravá. A ak by sme pokračovali tak ich večera vyzerá asi tak, že sa neraz snažia dohnať to, čo cez deň vynechali. Práve takáto strava prispieva k vážnym zdravotným problémom.

Okrem literatúry, článkov existujú aj rôzne kurzy, ktoré učia ľudí čo ich organizmus potrebuje. Jedným z takýchto kurzov je aj kurz vedený Doc. MUDr. Rudolfom Chlupom, CSc. a Mgr. Bc. Pavlou Kudlovou, PhD., odb. as., ktorý sa nazýva: „*Základy moderní diagnostiky a léčby diabetu*“. Do tohto kurzu sú zaradené prednášky, cvičenia a demonštrácie k výžive osôb s diabetom (napr.: „Glykemický index potravín, Demonštrácia jedál pre osoby s diabetom, Terapeutická edukácia pre zostavovanie jedálničkou a Edukačné obedy atď.“).

A práve tu sa dostávame k problematike, ktorú sme v rámci diplomovej práce riešili. Išlo o jedálničky, na základe ktorých sme mali zistiť či osoby, ktoré tento kurz navštevovali boli schopné vypočítať na základe skonzumovaného množstva jedla bielkoviny, tuky, sacharidy (g) a energiu (KJ) v potrave. Tieto výpočty vykonávali pomocou nutričných tabuliek, ktoré obsahovali nutričné hodnoty vybraných potravín. Naším cieľom bolo zistiť rozdiely medzi názormi týchto osôb a tabuľkovými údajmi o zložení potravín. Tieto tabuľkové údaje sú spracované programom STAPRO H od firmy STAPRO Pardubice. Veľkosť týchto rozdielov sme porovnávali na začiatku a na konci kurzu v jednotlivých rokoch 2005, 2006, 2007, 2009 a 2010/2011.

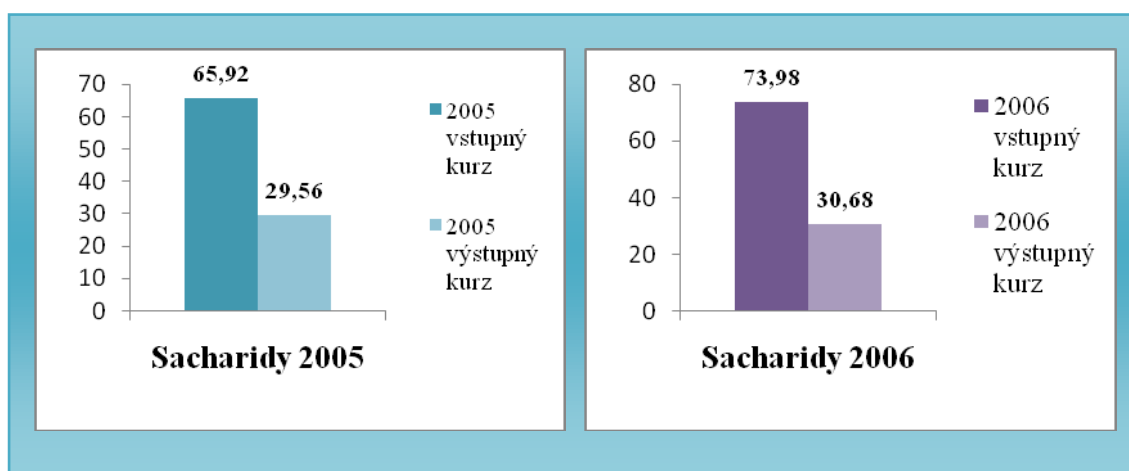
V prieskumnom šetrení sa ukázalo, že priemerné hodnoty živín a energie za všetky podané jedlá podľa názorov edukátorov diabetológie voči tabuľkovým hodnotám v porovnaní so vstupným dňom kurzu za roky 2005, 2006, 2007, 2009 a 2010/2011 boli kladne. V roku 2005 došlo k zlepšeniu oproti vstupnému kurzu

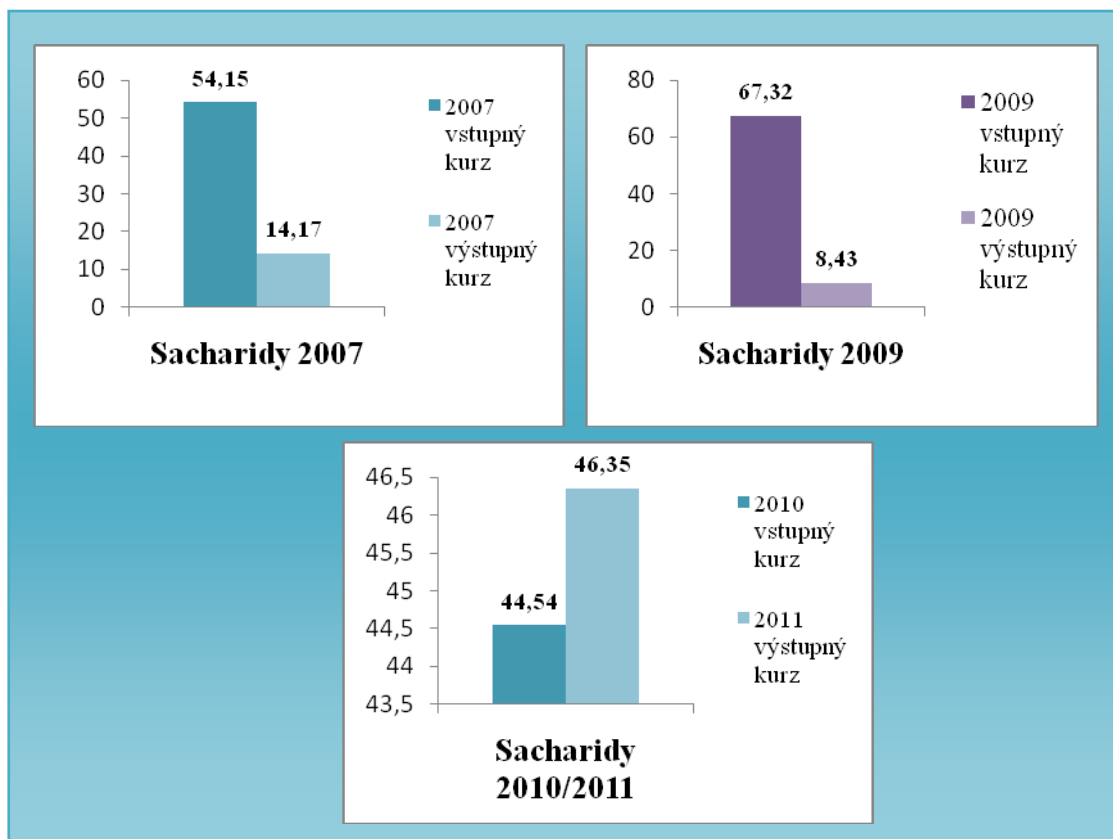
o 14,43 % bodov. V roku 2006 o 26,05% bodov, v roku 2007 o 34,78% bodov a v roku 2010/2011 o 14,59% bodov oproti vstupnému kurzu. Výrazne zlepšenie bolo v roku 2009 kde sa kurz v porovnaní so vstupným dňom zlepšil o 1424,16% bodov. Z tohto môžeme vydedukovať, že v rámci kurzov 2005, 2006, 2007 a 2010/2011 bol tento kurz najúspešnejší. Z týchto zistení môžeme konštatovať aj to, že kurz diabetológie má pozitívny vplyv na zdravotníkov v oblasti výpočtov bielkovín, tukov, sacharidov (g) a energie (KJ) v potrave.

Túto prácu môžeme považovať za prospešnú aj z toho dôvodu, že sme s ňou nezistili len to ako sa kurz v jednotlivých rokoch zlepšil. Ale taktiež sme ňou zistili aj to ako sa edukátori diabetológie zlepšili vo výpočtoch jednotlivých živín voči tabuľkovým hodnotám v konkrétnych jedlách, ktoré konzumovali v rámci edukačných obedov vo FN Olomouc (viac grafy č. 6, 7, 8, 9 a 10).

Na záver diplomovej práce môžeme povedať len toľko, že edukátori diabetológie nemali na začiatku kurzu žiadne skúsenosti s dietoterapiou a po absolvovaní certifikovaného kurzu získavajú, mimo iné, odbornú spôsobilosť v zostavovaní jedálneho lístka zameranom na sacharidy, ale aj iných činnostiach, ktoré vymedzuje § 53 Vyhlášky 424/2004. Preto by bolo pre tento kurz prospešné uviesť aj to ako sa edukátori diabetológie zlepšili práve vo výpočtoch sacharidov na začiatku a konci kurzu (viac graf 11). Ide o priemer všetkých jedál skonzumovaných v jeden deň.

Graf č.11: Celková priemerná odchýlka sacharidov za roky 2005, 2006, 2007, 2009 a 2010/2011





Komentár:

Graf 11 poukazuje na celkovú priemernú odchýlku sacharidov v jednotlivých rokoch. Číselné údaje sú myslené v percentách a ide o odchýlku, kde nízke hodnoty znamenajú ako sa edukátori diabetológie vo svojich výpočtoch priblížili k norme. Naopak vyššie hodnoty vyjadrujú ako sa edukátori diabetológie odklonili od tabuľkových hodnôt.

Vo všetkých rokoch, okrem roku 2010/2011, nám číselne údaje poukazujú nato ako sa edukátori diabetológie vo svojich výpočtoch priblížili k tabuľkovým hodnotám. Preto môžeme konštatovať, že v roku 2005 sa edukátori diabetológie vo výpočte sacharidov zlepšili o 36,36% bodov, v roku 2006 o 43,3% bodov, 2007 o 39,98% bodov a v roku 2009 o 58,89% bodov. Oproti tomu v roku 2010/2011 sa zhoršili iba o 1,81% bodov.

BIBLIOGRAFICKÉ ZDROJE

- ÁGHOVÁ, E. *Životné podmienky a zdravie*. 1. vyd. Bratislava: Štátny vedecký ústav SR, 2003. 384 s. ISBN 80-7159-138-6.
- BAROŠOVÁ, K. *Centimetre v páse u žien signalizujú hrozbu choroby srdca*, Cardio. Cardio. 2008, roč. 3, č. 2. ISSN 1337-0537.
- BEŇO, I. *Fyziologická a liečebná výživa*. 1. vyd. Martin: Osveta, 2003. 141 s. ISBN 80-8063-126-3.
- BEŇO, I. *Náuka o výžive*. 1. vyd. Martin: Osveta, 2001. 93 s. ISBN 80-335-1224-1.
- BÉDEROVÁ, A. *Zaostrené na tuky*, Cardio. 2008, roč. 3, č. 2, 34—35 s. ISSN 1337-0537.
- BLANÁROVÁ, C.; ZAVATČANOVÁ, A.; TAJTÁKOVÁ, M. *Tukové tkanivo ako endokrinný orgán*, REVUE Medicíny v praxi. 2008, roč. 6, č. 1, 5—6 s. ISSN 1336-202 X.
- BUKOVSKÝ, I. *Hľadá sa zdravý človek*. Vrútky: Advent Orion, 1998. 157 s. ISBN 80-88719-76-3.
- BUKOVSKÝ, I. *Návod na prežitie pre muža*. 1. vyd. Bratislava: AKV, 2006. 316 s. ISBN 80-969571-0-4.
- BUKOVSKÝ, I. *Teraz to zide? Pravdy a klamstva o chudnutí*. 1. vyd. Bratislava: AKV, 2009. 190 s. ISBN 978-80-970082-9-1.
- NISHIDA CH.; UAUY R.; KUMANYIKA S.; SHETTY P., 2004. *Joint WHO/FAO Expert Consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: process, product and policy implications*. Public Health Nutrition: 7(1A), 245—250.
- CHLUP, R. *Interní medicína pro praxi*. Olomouc: Solen s.r.o, 2009. ISBN 978-80-7327-09-8.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2003. *Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases*. Report of a WHO Study Group. Geneva, (WHO Technical Report Series, No. 797).
- DYLEVSKÝ, I. *Somatológia*. 1. vyd. Martin: Osveta, 2003. 439 s. ISBN 80-8063-127-1.

- FATRCOVÁ-ŠRAMKOVÁ, K. *Nutričné odporúčania v potravinovej pyramíde*, REVUE Medicíny v praxi. 2008, roč. 6, č. 4, 35—36 s. ISSN 1336-202 X.
- FATRCOVÁ-ŠRAMKOVÁ, K. *Včelí peľ a jeho využitie vo výžive ľudí*, REVUE Medicíny v praxi. 2008, roč. 6, č. 4, 35 s. ISSN 1336-202 X.
- FOSTER, H. *Diéta GI*. 1. vyd. Praha: Ottovo Nakladateľstvo, 2004. 128 s. ISBN 80-7360-123-0.
- FRAŇKOVÁ, S. *Psychológia výživy a sociálne aspekty jídla*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2003. 256 s. ISBN 80-246-0548-1.
- GARČÁR, I. *Sója je výživový zázrak*, Cardio. 2008, roč. 3, č. 1, 22 s. ISSN 1337-0537.
- GARČÁR, I. *Sója pre vaše srdce*, Cardio. 2008, roč. 3, č. 2. ISSN 1337-0537.
- IVANOVÁ, K.; JUŘÍČKOVÁ, L. *Písemné práce na vysokých školách se zdravotnickým zaměřením*. 2. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. 99 s. ISBN 978-80-244-1832-2.
- JURKOVIČOVÁ, J. *Vieme zdravo žiť?* Bratislava: Univerzita Komenského, 2007. 166 s. ISBN 80-223-2132-X.
- REDDY K. S.; KATAN M. B., 2004. *Diet, nutrition and the prevention of hypertension and cardiovascular diseases*. Public Health Nutrition: 7(1A), 167–186.
- KRÁL, V. *Život-náhoda nebo zámeř?* Praha: Adventure, 1991. 132 s. ISBN neuvedené
- KUBICOVÁ, D. et al. *Náuka o požívatinách*. Martin: Osveta, 2004. 159 s. ISBN 80-8063-165-4.
- KUDLOVÁ, E.: *Výživové poradenství u dětí do dvou let*. 1. vydanie. Praha: Grada, 2005. 148 s. ISBN 80-247-1039-0.
- KUDLOVÁ, P.; CHLUP, R. *Certifikovaný kurz pro zdravotnické pracovníky v diabetologii*, Sestra v diabetologii. 2010, roč. 6, č. 2, 10—11 s. ISSN 1801-2809.
- KUDLOVÁ, P.; CHLUP, R. *Výživa osob s diabetem*. In *Racionální přístupy k léčbě osob s diabetem. Terapeutická edukace ve 3. miléniu*. Pořadatel R. Chlup. *Interní Med*. 2009, roč. 11, (suppl. B), s. 78—83. ISSN 1212-7299. ISBN 978-80-87327-09-8.

- MIČEK, M. *Jód a jeho potreba*, Vox pediatría. 2001, roč. 1, č. 7, 18—20 s. ISSN 1213-2241.
- MINÁRIK, P. *Stop priberaniu*, Cardio. 2008. roč. 3, č. 4, 39 s. ISSN 1337-0537.
- MINÁRIK, P. *Zdravá výživa nie je chuťová nuda*, Cardio. 2008. roč. 3, č. 4, 38 s. ISSN 1337-0537.
- NEVORAL, J.: *Výživa v detském věku*. 1. vyd. Jihlava: Nakladatelství H&H, 2003. 400 s. ISBN 80-86-022-93-5.
- PÍŤHA, J.; POLEDNE, R. *Zdravá výživa pro každý den*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. 144 s. ISBN 978- 80-247-2488-1.
- SVAČINA, Š. et al. *Klinická dietologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. 355 s. ISBN 978-80-247-2256-6.
- STOŽICKÝ, F.: *Základy dětského lékařství*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. 359 s. ISBN 80-246-1067-1.
- ZACHAR, D. *Výživa člověka I*. 2. vyd. Zvolen: TU, 2008. 328 s. ISBN 978-80-228-1869-8.
- ZACHAR, D. *Humánná výživa I*. 1. vyd. Zvolen: TU, 2003. 194 s. ISBN 80-228-1233-1.
- ZACHAR, D. *Humánná výživa II*. 1. vyd. Zvolen: TU, 2004. 218 s. ISBN 80-228-1293-5.
- ZVÁROVÁ, J. *Základy statistiky pro biomedicínske obory*, Karolinum, 2004. ISBN 80-7184-786-0.
- VOJTKOVÁ, M. *Voda čo nás drží pri živote*, Cardio. 2008. roč. 3, č. 4, 16—17 s. ISSN 1337-0537.

Internetové zdroje

- European Food Information Council, EUFIC* [online]. 1997—2011 [cit. 2010-11-28].
Obezita – čo to je a čo spôsobuje.
Dostupné na <<http://www.eufic.org/article/sk/6/26/artid/obesity/>>.
- University of Meriland Medical Center* [online]. 1997—2011 [cit. 2010-08-28]. Green tea. Dostupné na <<http://www.umm.edu/altmed/articles/green-tea-000255.htm/>>.

Ministerstvo zdravotníctva [online]. 2004— 2011 [cit. 2011-02-19]. Vyhláška, ktorou sa stanovuje činnosť zdravotných pracovníkov a iných odborných pracovníkov. Dostupné na < <http://www.helcom.cz/download/integrace/037zdrav.pdf>>.

ZOZNAM SKRATIEK

- atď.** – A tak ďalej
- CEP** – Celkový energetický príjem
- cl** – centiliter
- cm** – centimeter
- ČR** – Česká republika
- dcl** – deciliter
- DESG** – Diabetickou edukačnou a študijnou skupinou
- EÚ** – Európska Únia
- FN** – Fakultná nemocnica
- g** – gram
- GI** – Glykemický index
- ICHS** – Ischemická choroba srdca
- kg** – kilogram
- KJ** – kilojoul
- l** – liter
- LF UP** – Lekárska Fakulta Univerzity Palackého
- mg** – miligram
- MK** – Mastné kyseliny
- MZ ČR** – Ministerstvo zdravotníctva Českej Republiky
- napr.** – napríklad
- p.n.l** – pred našim letopočtom
- PRI** – Populačný referenčný príjem (population reference intake)
- resp.** – respektíve
- RDA** – Doporučená výživová dávka (recommended dietary allowances)
- t.j** – to je

ZOZNAM TABULIEK

Tab. 1 – Členenie výživy	18–19
Tab. 2 – Primerané hodnoty príjmu a výdaju vody.....	25
Tab. 3 – Delenie minerálnych látok.....	28
Tab. 4 – Príjem živín podľa odporúčaní študijnej skupiny z roku 1989 a WHO/FAO.....	30–31
Tab. 5 – Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá pri vstupnom kurze 5.2.2005	195–197
Tab. 6 – Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri vstupnom kurze 2005.....	44
Tab. 7 – Porovnávanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami.....	45
Tab. 8 – Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri vstupnom kurze (v %).....	46
Tab. 9 – Názory edukátorov diabetológie z prepočtom na tabuľkové množstvá pri výstupnom kurze 4.6.2005.....	197–199
Tab. 10 – Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri výstupnom kurze 2005.....	46
Tab. 11 – Porovnávanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami.....	47
Tab. 12 – Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri výstupnom kurze (v %).....	48
Tab. 13 – Výsledky zo začiatku a konca kurzu r. 2005 (v %).....	48
Tab. 14 – Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá pri vstupnom kurze 25.2.2006.....	200–201
Tab. 15 – Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri vstupnom kurze 2006.....	51
Tab. 16 – Porovnávanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami.....	52
Tab. 17 – Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri vstupnom kurze (v %).....	53

Tab. 18 –	Názory edukátorov diabetológie z prepočtom na tabuľkové množstvá pri výstupnom kurze 17.6.2006.....	201–203
Tab. 19 –	Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri výstupnom kurze 2006.....	53–54
Tab. 20 –	Porovnávanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami.....	54
Tab. 21 –	Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri výstupnom kurze (v %).....	55
Tab. 22 –	Výsledky zo začiatku a konca kurzu r. 2006 (v %).....	55
Tab. 23 –	Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá pri vstupnom kurze 10.03.2007.....	204–205
Tab. 24 –	Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri vstupnom kurze 2007.....	57–58
Tab. 25 –	Porovnávanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami.....	58
Tab. 26 –	Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri vstupnom kurze (v %).....	59
Tab. 27 –	Názory edukátorov diabetológie z prepočtom na tabuľkové množstvá pri výstupnom kurze 16.6.2007.....	206–207
Tab. 28 –	Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri výstupnom kurze 2007.....	59
Tab. 29 –	Porovnávanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami.....	60
Tab. 30 –	Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri výstupnom kurze (v %).....	60
Tab. 31 –	Výsledky zo začiatku a konca kurzu r. 2007 (v %).....	61
Tab. 32 –	Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá pri vstupnom kurze 30.5.2009.....	208–210
Tab. 33 –	Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri vstupnom kurze 2009.....	64
Tab. 34 –	Porovnávanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami.....	65

Tab. 35 – Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri vstupnom kurze (v %)	65
Tab. 36 – Názory edukátorov diabetológie z prepočtom na tabuľkové množstvá pri výstupnom kurze 21.11.2009	66
Tab. 37 – Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri výstupnom kurze 2009	210–211
Tab. 38 – Porovnávanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami	67
Tab. 39 – Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri výstupnom kurze (v %)	67
Tab. 40 – Výsledky zo začiatku a konca kurzu r. 2009 (v %)	68
Tab. 41 – Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá pri vstupnom kurze 25.9.2010	214–216
Tab. 42 – Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri vstupnom kurze 2010	71
Tab. 43 – Porovnávanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami	71
Tab. 44 – Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri vstupnom kurze (v %)	72
Tab. 45 – Názory edukátorov diabetológie z prepočtom na tabuľkové množstvá pri výstupnom kurze 12.2.2011	216–217
Tab. 46 – Štatistické hodnoty zisťované u edukátorov diabetológie pri výstupnom kurze 2011	73
Tab. 47 – Porovnávanie rozdielov v základných ukazovateľoch medzi názormi edukátorov diabetológie s tabuľkovými hodnotami	73
Tab. 48 – Priemerné hodnoty živín a energie podľa názorov edukátorov diabetológie a celková priemerná odchýlka pri výstupnom kurze (v %)	74
Tab. 49 – Výsledky zo začiatku a konca kurzu r. 2010/2011 (v %)	74

ZOZNAM GRAFOV

Graf 1	– Porovnanie výsledkov výpočtov na začiatku a na konci kurzu 2005.....	49
Graf 2	– Porovnanie výsledkov výpočtov na začiatku a na konci kurzu 2006.....	56
Graf 3	– Porovnanie výsledkov výpočtov na začiatku a na konci kurzu 2007.....	62
Graf 4	– Porovnanie výsledkov výpočtov na začiatku a na konci kurzu 2009.....	69
Graf 5	– Porovnanie výsledkov výpočtov na začiatku a na konci kurzu 2010/2011...	75
Graf 6	– Porovnanie rozdielov % odchýlok od tabuľkových hodnôt na začiatku a konci kurzu v roku 2005 v jedlách č.1, 2, 3, 4.....	80
Graf 7	– Porovnanie rozdielov % odchýlok od tabuľkových hodnôt na začiatku a konci kurzu v roku 2006 v jedlách č.1, 2, 3.....	81
Graf 8	– Porovnanie rozdielov % odchýlok od tabuľkových hodnôt na začiatku a konci kurzu v roku 2007 v jedlách č.1, 2, 3.....	83
Graf 9	– Porovnanie rozdielov % odchýlok od tabuľkových hodnôt na začiatku a konci kurzu v roku 2009 v jedlách č.1, 2, 3.....	84
Graf 10	– Porovnanie rozdielov % odchýlok od tabuľkových hodnôt na začiatku a konci kurzu v roku 2010/2011 v jedlách č.1, 2, 3.....	84
Graf 11	– Celková priemerná odchýlka sacharidov za roky 2005, 2006, 2007, 2009 a 2010/2011.....	93

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha 1 – Potraviny, ktoré najúčinnejšie znižujú cholesterol, Tuky bezpečné, vhodné a potrebné, Úprava stravy proti zvýšenému cholesterolu a triglycerolom.....	103–104
Príloha 2 – Včelí peľ a jeho využitie vo výžive ľudí.....	105
Príloha 3 – Plnohodnotne a neplnohodnotne bielkoviny.....	106
Príloha 4 – Prejavy nedostatku a nadbytku vitamínov.....	107–109
Príloha 5 – Zdroje vitamínov rozpustných v tukoch.....	110–111
Príloha 6 – Prejavy nedostatku a nadbytku vybraných stopových prvkov.....	112–113
Príloha 7 – Zdroje vybraných stopových prvkov.....	114
Príloha 8 – Činnosti v ktorých sú zdravotnícky pracovníci vo vybraných klinických oboroch s klinickým zameraním na ošetrovateľskú starostlivosť o pacientov s diabetes mellitus spôsobili podľa § 53 Vyhlášky 424/2004.....	115–116
Príloha 9 – Základná databáza vybraných jedál 2005, 2006, 2007, 2009, 2010/2011.....	117–163
Príloha 10 – Databáza vyjadrujúca názory respondentov na zloženie potravín uvedených v základnej databáze vybraných jedál pre roky 2005, 2006, 2007, 2009, 2010/2011.....	164–194
Príloha 11 – Vstupný a výstupný kurz 2005 – Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá.....	195–199
Príloha 12 – Vstupný a výstupný kurz 2006 – Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá.....	200–203
Príloha 13 – Vstupný a výstupný kurz 2007 – Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá.....	204–207
Príloha 14 – Vstupný a výstupný kurz 2009 – Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá.....	208–211
Príloha 15 – Kopírované jedálničky zo vstupného kurzu 11.09.2010.....	213
Príloha 16 – Vstupný a výstupný kurz 2010/2011 – Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá.....	214–219

Príloha č. 1

Potraviny, ktoré najúčinnejšie znižujú cholesterol ¹

OVOCIE – jablka, bobuľovité ovocie, grapefruit, slivky

ZELENINA – mrkva, baklažán, cesnak, cibuľa, vňate, kapustová zelenina

STRUKOVINY – všetky druhy najmä sója, fazuľa, šošovica

OBILNINY – ovos, nelúpaná ryža, jačmeň, pšenica a celozrnné výrobky

OSTATNÉ – inaktívne pivovarské droždie – tebi droždie, nízkotučné kvasené mliečne výrobky – jogurt, acidofilné mlieko, ľanové semiačka

Tuky bezpečné, vhodné a potrebné ²

Tuky bezpečné, vhodné a potrebné	Kde sa nachádzajú?
Mononenasytené MK	Oleje: Olivový, tekvicový, sezamový, slnečnicový, sójový, palmový, ľanový
	Potraviny: Arašidy a arašidové maslo, sezamové a ľanové semienka, sója a avokádo
Omega-3 MK	Oleje: Ľanový, tekvicový, repkový, sójový, ryby tuk mastných morských rýb
	Potraviny: Mleté ľanové semienka, orechy, sezam, sója mastné morské ryby – makrela, losos, tuniak
Omega-6 MK	Oleje: Slnečnicový, sójový, tekvicový, kukuričný, arašidový
	Potraviny: Slnečnicové, sezamové a ľanové semiačka, arašidy, sója, orechy
AKO NAJLEPŠIE POUŽÍVAŤ TUKY	
Olivový olej	Používajte pri dusení, pražení, pripravujte si s neho vlastný

¹ Bukovský, 2006, s. 62–66

² Bukovský, 2006, s. 62–66

	dressing
Orechy	Používajte do šalátov namiesto údenín, konzumujte namiesto fritovaných čipsov, dezertu a krémových zákuskov
Avokádo, Orechová a sójová nátierka	Namiesto syra si do sendviču dajte plátok avokáda. Namiesto masla a margarínu použite orechovú a sójovú nátierku.
Strukoviny, výrobky zo sóje a masné morské ryby	Čerstvé mäso nahrad'te čo najčastejšie strukovinami, výrobkami zo sóje a masnými morskými rybami.

Úprava stravy proti zvýšenému cholesterolu a triglycerolom ³

Úprava stravy proti zvýšenému cholesterolu a triglycerolom

Príjem nasýtených mastných kyselín obmedzte na minimum – potrebujeme tvorbu cholesterolu v pečeni

Uprednostnite rastlinné bielkoviny – znižujú hladinu cholesterolu v krvi, kým živočíšne a mliečne bielkoviny ju zvyšujú

Zvýšte príjem nenasýtených mastných kyselín – najmä omega-3

Obmedzte príjem cukru, sladkostí a škrobu – zvyšujú koncentráciu triaglycerolov

Zvýšte príjem vo vode rozpustnej vlákniny na 20 g denne – znižuje cholesterol

Zvýšte spotrebu potravín, ktoré podporujú funkcie pečene: cvikla, mrkva, artičoky, citrus, paradajky, marhule ...

Ak pijete alkohol obmedzte jeho príjem na max. 2 drinky/denne – muži a 1 drink/denne – ženy

Obmedzte príjem kávy a kofeínu

³ Bukovský, 2006, s. 62–66

Včelí peľ a jeho využitie vo výžive ľudí⁴

Je hodnotná a špeciálna potrava s extrémne bohatým zdrojom esenciálnych aminokyselín a iných výživovo hodnotných zložiek

Farmakologické účinky

včelieho peľu:

- Antibiotický,
- Antineoplastický,
- Antidiaroidný
- Antioxidačný

Druhy peľu:

- Rastlinný
- Úľový
- Obnožkový

SACHARIDY V PEĽI

25–48 %

LIPIDY A MK V PEĽI

10 %

MINERÁLNE LÁTKY V PEĽI:

Draslík, horčík, vápnik, meď, železo,
fosfor, chlór atď.
Spolu 2 až 7 %

⁴ Fatrcová-Šramková, 2008. s. 35

Príloha č. 3

Plnohodnotne a neplnohodnotne bielkoviny ⁵

Esenciálne aminokyseliny si človek nie je schopný vytvárať sám a preto ich musí získať z potravy. Esenciálne aminokyseliny označujeme ako plnohodnotné bielkoviny.

Ony obsahujú všetky esenciálne aminokyseliny na rozdiel od neplnohodnotných bielkovín. Tie obsahuje len niektoré esenciálne aminokyseliny.

Nedostatok bielkovín	Brzdí vývin, zastavuje rast spomaľuje činnosť centrálnej nervovej sústavy, žliaz z vnútorným vylučovaním, pečene atď.
Zdroje plnohodnotných bielkovín	Mlieko, syry, vajca, zverina, ryby
Zdroje neplnohodnotných bielkovín	Lušteniny, obilniny, zelenina, zemiaky (Piňha, J., Poledne, R., 2009, s.15).

Odporúčaná denná dávka je 10-15 % dennej energetickej potreby, pričom 50% majú tvoriť plnohodnotné bielkoviny

Energetická hodnota 1 g bielkovín je 17 KJ Kcal

⁵ Kubicová et. al., 2004, s.12; Piňha, Poledne, 2009, s.15

Príloha č. 4

Prejavy nedostatku a nadbytku vitamínov⁶

Vitamín	Prejavy nedostatku	Prejavy nadbytku
Vitamíny rozpustné v tukoch		
A	-nedostatočnej výžive, šeroslepota, až slepota, „suchosť očí“, tvorba akné, zhrubnutie kože, znížená odolnosť voči infekciám, spomalený rast detí, degenerácia reprodukčných orgánov, zvýšené riziko žalúdočných vredov, urýchlene starnutie, suché a lámavé vlasy, suchá pokožka, abscesy v ušiach, reprodukčné ťažkosti, únava, nespavosť, zápal vedľajších nosných dutín, zápal pľúc, strata telesnej hmotnosti a iné.	- hypervitaminóza môže byť pre pečeň toxická. - bolesť hlavy, nauzea, strata chuti do jedla, lúpanie kože, strata vlasov, u žien aj nepravidelnosť menštruácie, gastrointestinálne ťažkosti, svrbenie, bolesti kĺbov, praskanie pier a ústne kútiky, - zväčšenie pečene a sleziny, poruchy videnia, kóma a smrť.
D	- rachitídou - deformácia kostí, u dospelých osteomaláciou - mäknutím kostí. - vypadávanie a hnisanie zubov, svalovej slabosti, zväčšeniu kĺbov na kolenách, členkoch a rukách, k nervovým poruchám, podráždenosti, poruchám spánku, depresiám a krátkozrakosti, - deti sú vývojovo oneskorené, neskôr sa učia sedieť a neskoro začínajú chodiť.	- zvýšenie hladiny vápnika v krvi, následkom čoho je chudnutie, nevoľnosť, poškodenie srdca a obličiek.
E	- poruchy krvného obehu, samovoľné potraty, svalovú dystrofiu, zápaly obličiek a degeneráciu pohlavných žliaz.	- zhoršenie absorpcie vitamínov A, D a K z črevného traktu, brušné bolesti, nauzea, vracanie a hnačky.

⁶ Zachar, 2004; Fraňková, 2003; Šašinka, Šagát, 1998

K	- spomalenie zrážanlivosti krvi, krvácanie a nedostatok krvných doštičiek.	- porucha krvného obrazu, precitlivosť a alergické kožné reakcie.
----------	----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

Vitamíny rozpustné vo vode

B₁	- svalová slabosť, chudnutie, hnačky, zvracanie, padanie vlasov, opuchy, nervozita, poruchy dýchania, trávenia a srdcovej činnosti, - ochorenie beri-beri.	- kŕče, bolesti hlavy, slabosť, alergie a poruchy srdcového rytmu.
B₂	- suché, popraskané pery, zápaly očných spojiviek, krvné podliatiny očí, až s poruchami zraku, nespavosť, dermatitída, padanie vlasov, citlivosť na svetlo, pomalé reakcie, mierna málokrvnosť, oneskorený rast.	Toxicita vitamínu B ₂ nie je známa.
Niacín	- ochorenie pelagra, v extrémnych prípadoch až schizofrénia. - zápaly nervov, duševné poruchy, zápaly slizníc a ťažké hnačky.	- sčervenanie kože a poškodenie pečene.
B₆	- somnolencia alebo naopak, zvýšená dráždivosť, kŕče, periférna neuropatia, seborická dermatitída okolo úst, anémia, - u detí porucha imunity, znížená tvorba protilátok, infekcie, pomalé hojenie zápalov, najmä hojenie slizníc, - pri dlhšom trvaní mentálna retardácia.	- nervové poškodenie, porucha vnímania, funkčné poruchy v končatinách.
Kyselina	- nedostatok je extrémne vzácny a	- príznaky predávkovania nie sú známe.

pantoténová B₅	môže viesť k zníženiu citlivosti a páleniu prstov na nohách.	
Kyselina listová	- megaloblastická anémia, poškodenie čriev vedúce k poruche vstrebávania živín.	- nadbytok nie je toxický, ale môže maskovať nedostatok vitamínu B ₁₂ a vyvolávať kŕče u epileptikov.
B₁₂	- únava, megaloblastická anémia, parestézie v končatinách, poruchy čuchu, degeneratívne zmeny nervového systému.	- príznaky predávkovania nie sú známe.
H	- u detí môže vyskytnúť seborrhoická dermatitída, - málokrvnosť, vypadávanie vlasov, ekzémy, strata chuti do jedla a pod.	- príznaky predávkovania nie sú známe.
C	- únavou, strata chuti do jedla, bolesti kĺbov, zápaly ďasien, vypadávanie zubov, pomalé hojenie rán, znížená výkonnosť organizmu, zvýšená vnímavosť na infekcie, duševné poruchy, vnútorné krvácanie, vedúce k málokrvnosti - skorbut.	- nadbytok vitamínu C sa bezpečne vylúči močom, - tvorba obličkových kameňov, bolesti hlavy, poruchy spánku. Megadávky by sa nemali podávať ani tehotným ženám

Zdroje vitamínov rozpustných v tukoch ⁷

Vitamíny rozpustné v tukoch

RETINOL, RETINOIDY A KAROTENOIDY

Vitamín A sa nachádza vo vaječnom žĺtku, mliečnych výrobkoch, masle, pečeni a rybom tuku. Betakarotén sa vyskytuje v zelenej a žltej zelenine - v mrkve, hrášku, špenáte, petržlenovej vňati, rajčiakoch, šaláte, kapuste a kukurici, ako aj v žltom ovocí - v marhuliach, broskyniach, ale i jahodách

KALCIFEROL

Vitamín D najdôležitejším zdrojom tohto vitamínu je jeho provitamín v koži. Z potravín je to najmä rybí tuk, vajcia a mliečne výrobky

TOKOFEROL

Vitamín E nachádza sa v rastlinných olejoch, pšeničných klíčkoch, listovej zelenine a celozrnných výrobkoch. Zo živočíšnych potravín sa vyskytuje najmä v mäse, vaječnom žĺtku, mlieku a pečeni

FYLOCHINÓN

Vitamín K vyskytuje sa v potravinách rastlinného i živočíšneho pôvodu, v špenáte a inej listovej zelenine, zemiakoch, strukovinách, mrkve, vaječnom žĺtku a syroch. Určité množstvo syntetizuje črevná mikrobiálna flóra. Jeho kvantitatívne hodnoty zatiaľ neboli určené

Zdroje vitamínov rozpustných vo vode ⁸

Vitamíny rozpustné vo vode

TIAMÍN

Vitamín B₁ zo živočíšnych produktov sa nachádza najmä v mäse, pečeni, rybách, mlieku a mliečnych výrobkoch, z rastlinných potravín zasa v obilí a obilných klíčkoch, ryži, strukovinách, orieškoch, zemiakoch a droždí

⁷ Beňo, 2001

⁸ Beňo, 2001; Zachar, 2004

RIBOFLAVÍN

Vitamín B₂ nachádza sa v mlieku, mäse, pečeni, rybách, obilninách, droždí, listovej zelenine a pod.

AMID KYSELINY NIKOTÍNOVEJ

Niacín nachádza sa v obilninách, strukovinách, búrskech orieškoch, droždí, v pečeni, mlieku, rybách a v mäse

PYRIDOXÍN

Vitamín B₆ je dostupný v obilninách, kukurici, sóji, búrskech orieškoch, banánoch, ryži, ale aj v mäse, pečeni a vaječnom žĺtku

Kyselina pantoténová zo živočíšnych produktov sa nachádza najmä v pečeni, rybách, vaječnom žĺtku a masle, z rastlinných potravín v droždí a čerstvej zelenine

Kyselina listová z rastlinných produktov ju obsahuje čerstvá listová zelenina, čerstvé ovocie, obilniny, obilné klíčky a droždie. Zo živočíšnych produktov sa nachádza v pečeni, obličkách, mäse a vajciach

KOBALAMÍN

Vitamín B₁₂ sa nachádza len v živočíšnych potravinách - mäso, pečeň, vajcia a mliečne výrobky

BIOTÍN

Vitamín H nachádza sa v pečeni, obličkách, mäse, rybách, vaječnom žĺtku, mlieku, droždí, hrachu, hubách a v čokoláde, v menšom množstve aj v zelenine a ovocí

Vitamín C jediným zdrojom tohto vitamínu sú potraviny rastlinného pôvodu, najmä čierne ríbezle, jahody, brokolica, karfiol, citrusové plody, kapusta, paradajky a zemiaky. Tieto potraviny by sa mali čo najviac konzumovať v surovom stave a čerstvé

Príloha č. 6

Prejavy nedostatku a nadbytku vybraných stopových prvkov⁹

Stopový prvok	Prejavy nedostatku	Prejavy nadbytku
Na	- únava, anorexia, brušné kŕče, dehydratácia, vracanie, depresia, závraty, palpitácie, bolesti hlavy, nízky krvný tlak, poruchy pamäti, svalová slabosť, nafukovanie, halucinácie, nízka odolnosť voči infekciám, záchvaty, zlá koordinácia pohybov, zväčšenie prostaty a tvorba obličkových kameňov.	- ochorenia kardiovaskulárneho systému, opuchy.
K	- zápcha, hnačky, abnormálne suchá pokožka, akné, edémy, nervozita, neustály smäd, , neznášanlivosť voči glukóze, arytmie, svalová únava a slabosť, poruchy rastu, hypotenzia, nespavosť, proteinúrie, vysoká hladina cholesterolu, zadržovanie soli v tele.	- narušenie činnosti nervov a srdca, svalové kŕče, nedostatočná činnosť obličiek a nadobličiek.
Cl	- bolesti hlavy, poruchy krvného obehu, svalové kŕče, poruchy trávenia a acidibazickej rovnováhy.	- zvýšenie kyslosti žalúdočných štiav.
Ca	- bolesti kĺbov, lámavosť nechtov, ekzémy, palpitácie, hypertenzia, nespavosť, svalové kŕče, nervozita, necitlivosť horných a dolných končatín, bledá pleť, krivica, kazenie zubov, strácanie pamäti a depresie.	- nevoľnosť, zvracanie, strata chuti do jedla, chudnutie, bolesti hlavy, zvýšená frekvencia močenia, hnačky, svalová slabosť.
	- bolesťami kostí, úzkostnými stavmi, nepravidelný dych, podráždenosť, únava,	- zvýšený príjem fosforu vyvoláva znížený príjem vápnika a potláča vstrebávanie

⁹ Zachar, 2004; Fraňková, 2003; Šašinka, Šagát, 1998

P	otupenosť, precitlivosť kože, triašky, ochabnutosť a slabosť svalov, zmena telesnej hmotnosti, kazivosť zubov, krvácanie ďasien a krivica.	horčíka.
Fe	- spomalený rast a vývoj, lámavosť a padanie vlasov, chudokrvnosť, krehkosť a nepravidelný rast nechťov, telesná slabosť, lámavosť kostí, obezita, zápaly ústnej dutiny, tráviace ťažkosti, únava, závraty, spomalené reakcie, bledosť, nervozita.	- hemachromatóza, sideróza, poškodenie pečene, artritída, rakovina, v každom prípade ide o nadmerné ukladanie železa v tkanivách.
F	- neplodnosť, anémia, narušenie metabolizmu kostí, osteoporóza, srdcové choroby, zvýšená kazivosť zubov.	- osteomalácia, osteoporóza, kŕče nôh a nervozita.
I	- mentálna retardácia, poruchy rastu, obezita, zrýchlený pulz, studené telo, búchanie srdca, zápcha, únava, malá odolnosť voči chladu a infekciám, nervozita, znížená teplota, studené končatiny, bolesti v krku, pocit stiesnenosti a dýchacie ťažkosti.	- akné, poruchy žalúdka a čriev, žihľavka, zápal spojiviek, afty, kovová chuť, dýchacie ťažkosti, bolesti hlavy, zdurenie slinných žliaz, hnačka, vracanie.

Zdroje vybraných stopových prvkov ¹⁰

Stopové prvky	
Sodík (Na)	Príjem tohto prvku zabezpečuje solenie jedál kuchynskou soľou. V prirodzenej strave sa nachádza v menšom množstve, ale solené potraviny, najmä živočíšneho pôvodu, ho obsahujú vo zvýšenej miere: napr. solené a údené mäso a ryby, šunka, syry, nakladaná a konzervovaná zelenina
Draslík (K)	Pri príjme pestrej stravy sa vyskytuje v dostatočnom množstve. Zo živočíšnych potravín sa nachádza v mäse, rybách a vajciach, z rastlinných potravín v orechoch, sušenom ovocí, zelenine, ryži a čokoláde
Chlór (Cl)	Nachádza sa predovšetkým v kuchynskej soli
Fosfor (P)	Nachádza sa v živočíšnych i rastlinných potravinách, a to v mäse, mlieku, mliečnych výrobkoch, vaječnom žĺtku, obilninách, strukovinách a orechoch
Vápnik (Ca)	Nachádza sa najmä v mlieku, mliečnych výrobkoch, vaječnom žĺtku, obilninách, strukovinách, orechoch, listovej zelenine a v niektorých minerálnych vodách
Jód (I)	Obsah jódu v potravinách závisí od jeho výskytu v pôde. Zo živočíšnych potravín sa nachádza najmä v morských živočíchoch, mäse, mliečnych výrobkoch a vajci, z rastlinných potravín zasa v celozrnných obilninách, strukovinách a v zelenine. V Slovenskej republike je jeho zdrojom najmä jodidovaná kuchynská soľ, avšak pri jej dlhšom skladovaní alebo transporte sa celkové množstvo jódu znižuje
Železo (Fe)	Zdrojom je zo živočíšnych potravín najmä pečeň, vnútornosti, mäso a vaječný žĺtok, z rastlinných potravín kokosová a sójová múka, strukoviny, špenát a obilniny, najmä celozrnné

¹⁰ Beňo, 2001; Zachar, 2004; Miček, 2001

Príloha č. 8

Absolventi certifikovaného kurzu získavajú odbornú spôsobilosť v týchto činnostiach¹¹

I. Nácvik osôb s diabetom a ich blízkych v obsluhu dávkovača inzulínu, v samostatnom meraní glykémie glukomerom, v základnej obsluhu inzulínovej pumpy

II. V zostavovaní a edukácií osôb s diabetom v jednoduchom jedálničku so zameraním na rozdeľovanie sacharidov, úprava a edukovanie prandiálnych dávok inzulínu, úprava a edukovanie akútnej hypo/hyperglykémie

III. Príprava pomôcok k starostlivosti o diabetickú nohu

IV. Vykonávanie orientačného neurologického vyšetrenia dolných končatín graduovanou ladičkou

Podľa § 53 Vyhlášky 424/2004 zdravotnícky pracovníci s odbornou spôsobilosťou vo vybraných klinických oboroch s klinickým zameraním na ošetrovateľskú starostlivosť o pacientov s diabetes mellitus sú spôsobili v týchto činnostiach¹²

I. Vykonávajú poradenskú činnosť v rámci špecializovaných oblastí

II. Vykonávajú semináre a edukačné sústreďenie, učia pacientov vyšetřovať

¹¹ Kudlová, Chlup, 2010

¹² Dostupné z WWW:

< <http://www.helcom.cz/download/integrace/037zdrav.pdf>>.

a hodnotiť glykémiu, upravovať výživové dávky. V spolupráci s nutričným terapeutom radia pacientom v otázkach výživy

III. Vykonávajú kontrolné vyšetrenia z hľadiska kompenzácie diabetu.

IV. Podieľajú sa na liečbe edukovaných diabetikov, učia pacientov upravovať liečbu podľa výsledkov sebakontroly

Príloha č. 9

ZÁKLADNA DATABÁZA VYBRANÝCH JEDÁL 2005, 2006, 2007, 2009, 2010/2011¹³

Databáza vybraných jedál pre roky 2005-2011 bola vytvorená na základe jedál, ktoré konzumovali respondenti v rámci kurzu diabetológie na edukačných obedoch vo Fakultnej nemocnici Olomouc.

I. Základná databáza vybraných jedál pre rok 2005

DÁTUM: 05.02.2005

Nutričné hodnoty hlavného jedla

MÄSOVÁ POLIEVKA S KAPANÍM

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,09	1,83
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
hov.predné	0,030/kg	288	5,4	5,25	0
vajce čerstvé	0,200/kg	66	1,3	1,1	0
múka hrubá	0,010/kg	147	0,98	0,12	7,52
krupica hrubá	0,010/kg	146	1,03	0,1	7,48
pór	0,005/kg	9,65	0,125	0,015	0,43

¹³ Jedlá obsiahnuté v databáze sa spracovávajú programom STAPRO H od firmy STAPRO Pardubice. Tento program obsahuje nutričné údaje a čerpá ich z Tabuliek pre výživu z roku 1993. Údaje v nových receptúrach FN čerpá s pravidla z obalu výrobku, od výrobcu alebo z Kompletných energetických tabuliek z internetu www.lucy.cz kde sú len energie. Energetické údaje sú len orientačné, pretože sa vypočítavajú z receptúr, kde sú uvedené suroviny v hrubej váhe. Preto niektoré údaje FN upravuje kvalifikovaným odhadom.

mlieko	0,010/l	15,9	0,3	0,01	0,44
celkom		989	10,3	11,8	22,1

ROŠTENKA PO RUSKY

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
múka hladka	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
slanina	0,010/kg	306	0,19	8,06	0
maslo 1	0,005/kg	154	0,035	4,05	0,025
smotana sladká 0,500	0,020/ks	115	0,62	2,4	0,84
šampiňóny čerstvé	0,010/kg	15,5	0,33	0,06	0,48
krenex 720 g	nezadané				
repa čer. nudl. 3500 g	0,015/ks	20,7	0,135	0,045	1,17
hov.zadné	0,120/kg	914	23	14	0
celkom		2069	25,7	38,8	10,8

RYŽA DUSENÁ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
ryža parboiled	0,110/kg	1738	7,7	0,33	84,7
celkom		2114	7,71	10,3	84,7

ŠALÁT PARADAJKOVÝ

č. 4

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
paradajky	0,150/kg	154	1,65	0,45	6,9
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
ocot	0,005/l	8,6	0	0	0,175
kryštal.cukor	0,010/kg	167	0	0	9,95
celkom		350	1,82	0,48	18

DÁTUM: 19.02.2005

Nutričné hodnoty hlavného jedla

FAZUĽOVÁ POLIEVKA

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
fazuľa	0,035/kg	491	8,23	0,56	20,9
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
ocot	0,003/l	5,16	0	0	0,105
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
cesnak mrazený	0,002/kg	6,78	0,099	0,003	0,404
celkom		859	9,63	5,73	29,7

SEKANÝ MÄSOVÝ REZEŇ

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
hov.predné	0,040/kg	384	7,2	7	0
múka hladká	0,030/kg	443	3,39	0,45	22
olej	0,10/kg	376	0,1	9,97	0,01
veka 360 g	0,017/ks	82,2	0,582	0,69	4,16
mlieko	0,010/l	15,9	0,3	0,01	0,44
maslo 1	0,005/kg	154	0,35	4,05	0,025
muškátový kvet	nezadané				
bravč.kotleta	0,090/kg	897	16,4	16,4	0
vajce čerstvé	0,300/ks	99	1,95	1,65	0
celkom		2452	29,8	39,6	26,6

ZEMIAKY LÚPANÉ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2
celkom		1059	5,44	0,64	59,2

ŠALÁT MRKVOVÝ S MANDARINKAMI**č. 4**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
mrkva	0,160/kg	301	2,24	0,48	15,5
citróny	0,020/kg	39,4	0,14	0,1	2,1
kyselina citrónová	nezadané				
kryštál. cukor	0,010/kg	167	0	0	9,95
kompót mandarinkový 850 g	0,015/ks	49,9	0,06	0,015	3,03
celkom		557	2,44	0,595	30,6

DÁTUM: 05.03.2005**Nutričné hodnoty hlavného jedla****ŽEMLOVÁ POLIEVKA****č. 1**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,09	1,83
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
mlieko	0,030/l	47,7	0,9	0,03	1,32
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
veka 360 g	0,050/kg	249	1,77	0,21	12,6
pór	0,005/kg	9,65	0,125	0,015	0,43
vajce čerstvé	0,100/ks	33	0,65	0,55	0
celkom		655	4,58	6,01	20,6

KURACIA PEČEŇ**č. 2**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
korenie grilované	nezadané				
pór	0,010/kg	19,3	0,25	0,03	0,86
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
kuracia pečeň	0,280/kg	1372	0	0	0
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96

celkom	1935	1,56	10,2	9,16
---------------	-------------	-------------	-------------	-------------

ZEMIAKY LÚPANÉ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2
celkom		1059	5,44	0,64	59,2

ŠALÁT PARADAJKOVÝ

č. 4

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
paradajky	0,150/kg	154	1,65	0,45	6,9
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
ocot	0,005/l	8,6	0	0	0,175
kryštal.cukor	0,010/kg	167	0	0	9,95
celkom		350	1,82	0,48	18

DÁTUM: 17.03.2005

Nutričné hodnoty hlavného jedla

ÚDENÁ POLIEVKA

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,9	1,83
krúpy	0,010/kg	150	0,99	0,18	7,53
kmín	0,000/kg	1,68	0,012	0,013	0,058
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
zemiaky lúpané	0,050/kg	166	0,85	0,1	9,25
cesnak mrazený	0,002/kg	7,68	0,112	0,003	0,457
vývar údený 1000 g	0,003/ks	19	0,203	0,218	0,423

celkom	659	3,31	5,72	23,9
---------------	------------	-------------	-------------	-------------

ÁZIJSKÁ HYDINOVÁ PANVA

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
kuracie risky	0,160/kg	691	37,3	1,44	0,64
mrazená kukurica	0,030/kg	124	0	0	0
pór	0,030/kg	57,9	0,75	0,09	2,58
mrazené lečo	0,030/kg	433	6,78	1,98	15,4
mrazená paprika	0,030/kg	37,8	0,33	0,09	1,86
olej	0,020/kg	752	0,02	19,9	0,02
cibuľa	0,030/kg	60,3	0,51	0,09	2,88
múka hladka	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
omáčka sójová	0,004/ks	23,1	0	0	0
worcester 1 l	0,003/l	9,54	0,042	0,009	0,51
solamyl ks 0,250	0,010/ks	135	0,04	0,01	7,98
mraz. základ čína	0,030/kg	2,4	0	0	0
šampiňóny ster. 2900 g.	0,020/ks	195	0	0	0
arašidy	0,005/kg	12,6	0	0	0
korenie na činu 30 g.	nezadané				
celkom		2681	46,9	23,8	39,2

RYŽA KARÍ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
kuchynská soľ	0,002/kg	0	0	0	0
korenie karí 30 g	nezadané				
ryža	0,110/kg	1588	9,57	0,44	83,7
celkom		1964	9,58	10,4	83,7

DÁTUM: 17.06.2005

Nutričné hodnoty hlavného jedla

CESNAKOVÁ POLIEVKA

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
vajce čerstvé	0,200/ks	66	1,3	1,1	0
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,010/kg	20,5	0,17	0,03	0,99
petržlen	0,010/kg	26,4	0,29	0,06	1,22
zemiaky lúpané	0,060/kg	199	1,02	0,12	11,1
cesnak mrazený	0,003/kg	13,6	0,198	0,006	0,807
sadlo pražené	0,005/kg	188	0,01	4,98	0
celkom		550	3,27	6,35	16,1

GULKY MÄSOVÉ V PARADAJKOVEJ OMÁČKE

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
vajce čerstvé	0,300/ks	99	1,95	1,65	0
múka hladká	0,030/kg	443	3,39	0,45	22
pretlak paradajkový 680 g	0,073/ks	315	1,75	0,365	17
kryštal. cukor	0,010/kg	167	0	0	9,95
hov. predné	0,040/kg	384	7,2	7	0
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
mrazená paprika	0,030/kg	37,8	0,33	0,09	1,86
bravč. kotleta	0,090/kg	897	16,4	16,4	0
veka 360 g	0,030/ks	149	1,06	0,126	7,57
celkom		2889	32,2	36,1	59,4

KNEDEĽA

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
knedľa hotová	0,250/ks	1882	15,4	3,4	100

celkom		2071	15,4	8,39	100
---------------	--	-------------	-------------	-------------	------------

KIWI

č. 4

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
kiwi	0,100/kg	168	0,5	0,2	7
celkom		168	0,5	0,2	7

DÁTUM: 04.06.2005

Nutričné hodnoty hlavného jedla

SALSKÁ POLIEVKA

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
mrkva	0,020/ks	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,09	1,83
cestoviny prílohové	0,010/kg	154	1,21	0,3	7,29
hov. predné	0,020/kg	192	3,6	3,5	0
pór	0,005/kg	9,65	0,125	0,015	0,43
celkom		800	7,04	9,15	20,3

BRAVČOVÉ NA HORČICI

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
bravč. kýta	0,120/kg	1014	21,8	17	0
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
cibuľa	0,010/kg	201	0,17	0,03	0,96
plnot. horčica	0,010/kg	51,9	0,42	0,61	1,3
múka hladka	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
sadlo pražené	0,005/kg	188	0,01	4,98	0
celkom		1609	23,6	27,8	9,6

RYŽA DUŠENÁ**č. 3**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
ryža parboiled	0,110/kg	1738	7,7	0,33	84,7
celkom		2114	7,71	10,3	84,7

ŠALÁT PARADAJKOVÝ**č. 4**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
paradajky	0,150/kg	154	1,65	0,45	6,9
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
ocot	0,005/l	8,6	0	0	0,175
kryštal.cukor	0,010/kg	167	0	0	9,95
celkom		350	1,82	0,48	18

BANÁN**č. 5**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
banány	0,150/kg	597	1,95	0,45	34,5
celkom		597	1,95	0,45	34,5

II. Základná databáza vybraných jedál pre rok 2006

DÁTUM: 25.02.2006

Nutričné hodnoty hlavného jedla

PARADAJKOVÁ POLIEVKA

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
múka hladka	0,010/kg	1480	1,13	0,15	7,33
mlieko	0,050/l	79,5	1,5	0,05	2,2
vajce čerstvé	0,100/ks	33	0,65	0,55	0
mraz. karfiol	0,050/kg	63	1,25	0,1	2,4
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
krupica hrubá	0,005/kg	73,2	0,515	0,05	3,74
pór	0,010/kg	19,3	0,25	0,03	0,86
celkom		604	5,3	5,92	16,5

KURACÍ REZEŇ

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
vajce čerstvé	0,200/ks	66	1,3	1,1	0
múka hladka	0,020/kg	296	2,26	0,3	14,7
mlieko	0,020/l	31,8	0,6	0,02	0,88
kurací rezeň	0,140/kg	605	32,6	1,26	0,56
olej	0,040/kg	1504 - 1000	0,04	39,9	0,04
strúhanka	0,040/kg	610	4	0,4	31,4
celkom		3112-1000	40,8	43	47,6

ZEMIAKY LÚPANÉ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2

celkom	1059	5,44	0,64	59,2
---------------	-------------	-------------	-------------	-------------

ŠALÁT UHORKOVÝ

č. 4

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
uhorky šalátové	0,150/kg	100	1,8	0,3	3,9
ocot	0,005/l	8,6	0	0	0,175
cukor kryštál.	0,010/kg	167	0	0	9,95
celkom		276	1,8	0,3	14

DÁTUM: 11.03.2006

Nutričné hodnoty hlavného jedla

SALSKÁ POLIEVKA

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
mrkva	0,020/ks	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,09	1,83
cestoviny prílohové	0,010/kg	154	1,21	0,3	7,29
hov. predné	0,020/kg	192	3,6	3,5	0
pór	0,005/kg	9,65	0,125	0,015	0,43
celkom		800	7,04	9,15	20,3

HOVÄDZÍ MEXICKÝ GULÁŠ

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
olej	0,12/kg	914	23	14	0
múka hladká	0,01/kg	148	1,13	0,15	7,33
pretlak paradajkový 680 g	0,029/ks	125	0,696	0,145	6,76
cibuľa	0,02/kg	40,2	0,34	0,06	1,92
paprika sladká	0,002/kg	32,7	0,306	0,228	1,14

syр tvrdý tehla	0,02/kg	220	6,06	3,02	0,28
cesnak	0,001/kg	4,52	0,066	0,002	0,269
sadlo pražené	0,01/kg	375	0,02	9,95	0
mrazený hrášok	0,03/kg	109	1,71	0,09	4,83
Celkom		1969	33,4	27,7	22,5

RYŽA DUŠENÁ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
ryža parboiled	0,110/kg	1738	7,7	0,33	84,7
celkom		2114	7,71	10,3	84,7

DÁTUM: 30.03.2006

Nutričné hodnoty hlavného jedla

KMÍNOVA POLIEVKA S CHLEBOM

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
mrkva	0,2/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,09	1,83
múka hladká	0,01/kg	148	1,13	0,15	7,33
cibuľa	0,01/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
vajce čerstvé	0,5/ks	165	3,25	2,75	0
olej	0,015/kg	564	0,015	15	0,015
pór	0,01/kg	19,3	0,25	0,03	0,86
chlieb	0,025/ks	252	1,88	0,25	12,5
celkom		1276	7,66	18,4	26,9

FAŠÍRKY Z MLETÉHO MĀSA**č. 2**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
hov. predné	0,06/kg	577	10,8	10,5	0
bravč. kotleta	0,075/kg	748	13,7	13,7	0
solflour sušená	0,0006/kg	nezadané			
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
olej	0,003/kg	113	0,003	2,99	0,003
cesnak mrazený	0,003/kg	13,6	0,198	0,006	0,807
olej rama combi 3,7 kg	0,005/ks	nezadané			
peper farebný 600 gr	0,001/ks	9,42	0,07	0,051	0,377
peper zelený 400 gr	0,001/ks	6,28	0,047	0,034	0,252
veka 360 g	0,021/ks	107	0,759	0,09	5,43
celkom		1721	26,7	27,5	14,2

ZEMIAKY LÚPANÉ**č. 3**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2
celkom		1059	5,44	0,64	59,2

TATÁRSKA OMÁČKA**č. 4**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
Tatárska omáčka 50 g	1,000/ks	1050	0	0	0
celkom		1050	0	0	0

DÁTUM: 08.04.2006

Nutričné hodnoty hlavného jedla

CESNAKOVÁ POLIEVKA

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
vajce čerstvé	0,200/ks	66	1,3	1,1	0
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,010/kg	20,5	0,17	0,03	0,99
petržlen	0,010/kg	26,4	0,29	0,06	1,22
zemiaky lúpané	0,060/kg	199	1,02	0,12	11,1
cesnak mrazený	0,003/kg	13,6	0,198	0,006	0,807
sadlo pražené	0,005/kg	188	0,01	4,98	0
celkom		550	3,27	6,35	16,1

BRAMBORÁK S ÚDENINOU

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,400/kg	1324	6,8	0,8	74
olej	0,040/kg	1504	0,04	39,9	0,04
mlieko	0,100/l	159	3	0,1	4,4
vajce čerstvé	0,300/ks	99	1,95	1,65	0
muka hladká	0,050/kg	739	5,65	0,75	36,7
cesnak	0,010/kg	45,2	0,66	0,02	2,69
majoránka	0,001/kg	7,09	0,071	0,028	0,291
saláma diétna	0,100/kg	1223	14,2	26,1	0
celkom		5101	32,4	69,3	118

MANDARÍNKA

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
mandarínka	0,150/kg	296	1,35	0,45	15,9
celkom		296	1,35	0,45	15,9

DÁTUM: 27.05.2006

Nutričné hodnoty hlavného jedla

PEČEŇOVÁ POLIEVKA S CESTOVINOVÝMI NOKMI

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,09	1,83
droždie	0,020/kg	82	2,12	0,08	2,6
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
vajce čerstvé	0,100/kg	33	0,65	0,55	0
sadlo pražené	0,005/kg	188	0,01	4,98	0
pór	0,005/kg	9,65	0,125	0,015	0,43
strúhanka	0,020/kg	305	2	0,2	15,7
cestoviny polievkové	0,010/kg	157	1,21	0,38	7,2
cesnak mrazený	0,002/kg	6,78	0,099	0,003	0,404
celkom		909	7,35	6,43	32,6

FILE NA KMÍNE

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
rybie filé pangacius	0,150/kg	441	24,3	0,9	0,15
kmín	0,002/kg	25,2	0,185	0,2	0,875
citróny	0,015/kg	29,5	0,105	0,075	1,57
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
maslo 1	0,010/kg	307	0,07	8,1	0,05
celkom		951	25,8	9,42	9,98

ZEMIAKOVÁ KAŠA

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
maslo 1	0,010/kg	307	0,07	8,1	0,05

mlieko	0,070/l	111	2,1	0,07	3,08
zemiaky lúpané	0,300/kg	993	5,1	0,6	55,5
celkom		1412	7,27	8,77	58,6

ŠALÁT PARADAJKOVÝ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
paradajky	0,150/kg	154	1,65	0,45	6,9
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
ocot	0,005/l	8,6	0	0	0,175
kryštál. cukor	0,010/kg	167	0	0	9,95
celkom		350	1,82	0,48	18

DÁTUM: 17.06.2006

Nutričné hodnoty hlavného jedla

PARADAJKOVÁ POLIEVKA S DROBENÍM

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
cibuľa	0,01/kg	201	0,17	0,03	0,96
kryštál. cukor	0,005/kg	83,3	0	0	4,98
maslo	0,005/kg	154	0,035	4,05	0,025
mlieko	0,008/l	12,7	0,24	0,008	0,352
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
cestoviny polievkové	0,017/kg	267	2,06	0,646	12,2
pretlak paradajkový	0,008/ks	34,5	0,192	0,04	1,86
Celkom		719	3,82	4,92	27,7

KURACÍ REZEŇ V CESTÍČKU

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
kurací rezeň	0,13/kg	562	30,3	1,17	0,52

múka hladká	0,02/kg	296	2,26	0,3	14,7
vajce čerstvé	0,200/ks	66	1,3	1,1	0
mlieko	0,03/l	47,7	0,9	0,03	1,32
solamyl ks 0,250	0,004/ks	53,9	0,016	0,004	3,19
olej	0,04/kg	1504	0,04	39,9	0,04
víno biele	0,01/l	nezadano			
celkom		2529	34,8	42,5	19,7

ZEMIAKY LÚPANÉ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2
celkom		1059	5,44	0,64	59,2

ŠALÁT UHORKOVÝ S PARADAJKAMI

č. 4

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
uhorky šalátové	0,100/kg	67	1,2	0,2	2,6
paradajky	0,050/l	51,5	0,55	0,15	2,3
cibuľa	0,020/kg	40,2	0,34	0,06	1,92
ocot	0,005/l	8,6	0	0	0,175
cukor kryštál.	0,010/kg	167	0	0	9,95
celkom		334	2,09	0,41	16,9

III. Základná databáza vybraných jedál pre rok 2007

DÁTUM: 10.03.2007

Nutričné hodnoty hlavného jedla

CESNAKOVÁ POLIEVKA

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
vajce čerstvé	0,200/ks	66	1,3	1,1	0
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,010/kg	20,5	0,17	0,03	0,99
petržlen	0,010/kg	26,4	0,29	0,06	1,22
zemiaky lúpané	0,060/kg	199	1,02	0,12	11,1
cesnak mrazený	0,003/kg	13,6	0,198	0,006	0,807
sadlo pražené	0,005/kg	188	0,01	4,98	0
celkom		550	3,27	6,35	16,1

SEGEDINSKÝ GULÁŠ

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
kysla kapusta vážená	0,150/kg	402	2,25	6,3	8,1
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
múka hladka	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
cibuľa	0,020/kg	40,2	0,34	0,06	1,92
paprika sladká	0,002/kg	32,7	0,306	0,228	1,14
smotana sladká	0,030/ks	172	0,93	3,6	1,26
pretlak 680 g	0,007/ks	31,5	0,175	0,037	1,7
bravč. pliecko	0,150/kg	1514	25,2	28,9	0
cukor kryštál.	0,005/kg	83,3	0	0	4,98
mlieko	0,030/l	47,7	0,9	0,03	1,32
celkom		2847	31,2	49,3	27,8

KNEDLE 3 PLÁTKY

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
knedľa	0,200/ks	1674	12,3	2,72	80
celkom		1862	12,3	7,71	80

JABLKO

č. 4

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
jablko	0,150/kg	382	0,6	0,6	21,6
celkom		382	0,6	0,6	21,6

DÁTUM: 17.03.2007**Nutričné hodnoty hlavného jedla****HOVÄDZIA POLIEVKA SO SMAŽENÝM HRÁŠKOM**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,09	1,83
pór	0,015/kg	19,3	0,25	0,03	0,86
cibuľa	0,010/kg	10,1	0,085	0,015	0,48
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
hrášok smažený	0,005/kg	nezadané			
celkom		325	1,31	5,23	6,6

OBAĽOVANÉ FILÉ

Filé je polotovár, nepoznáme nutričné hodnoty. Pre orientáciu uvádzame filé smažené

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
múka hladká	0,020/kg	296	2,26	0,3	14,7
vajce čerstvé	0,200/ks	66	1,3	1,1	0
mlieko	0,020/l	31,8	0,6	0,02	0,88
strúhanka	0,020/kg	305	2	0,2	15,7
olej	0,040/kg	1504	0,04	39,9	0,04
filé rybie	0,150/kg	441	24,3	0,9	0,15
maslo	0,004/kg	123	0,028	3,24	0,02
celkom		2767	30,5	45,6	31,5

ZEMIAKY LÚPANÉ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lupané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2
celkom		1059	5,44	0,64	59,2

ŠALÁT UHORKOVÝ S PARADAJKAMI

č. 4

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
uhorky šalátové	0,100/kg	67	1,2	0,2	2,6
paradajky	0,050/l	51,5	0,55	0,15	2,3
cibuľa	0,020/kg	40,2	0,34	0,06	1,92
ocot	0,005/l	8,6	0	0	0,175
cukor kryštál.	0,010/kg	167	0	0	9,95
celkom		334	2,09	0,41	16,9

DÁTUM: 29.03.2007

Nutričné hodnoty hlavného jedla

KAPUSTOVÁ POLIEVKA

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
mrazená kapusta	0,050/kg	65	1,05	0,25	2,45
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
zemiaky lúpané	0,050/kg	166	0,85	0,1	9,25
slanina	0,005/kg	153	0,095	4,03	0
celkom		740	3,3	9,55	20

ZÁVITOK S CIBUĽOV

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
bravčová kotleta	0,125/kg	1246	22,8	22,8	0
cibuľa	0,050/kg	100	0,85	0,15	4,8
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
bôčik údený	0,020/kg	494	2,06	12,2	0
celkom		2365	26,8	45,2	12,1

ZEMIAKY LÚPANÉ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2
celkom		1059	5,44	0,64	59,2

TATÁRSKA OMÁČKA**č. 4**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
tatárska omáčka 50 g	1,000/ks	1050	0	0	0
celkom		1050	0	0	0

DÁTUM: 14.04.2007**Nutričné hodnoty hlavného jedla****ŠOŠOVICOVÁ POLIEVKA****č. 1**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
šošovica	0,030/kg	431	8,07	0,36	17,8
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
cibuľa	0,030/kg	60,3	0,51	0,09	2,88
ocot	0,003/l	5,16	0	0	0,105
vajce čerstvé	0,100/kg	33	0,65	0,55	0
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
celkom		1053	10,4	11,1	28,1

SEKANÝ REZEŇ**č. 2**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
hovädzie predné	0,040/kg	384	7,2	7	0
cibuľa	0,020/kg	40,2	0,34	0,06	1,92
paprika sladká	0,002/kg	32,7	0,306	0,228	1,14
múka hladka	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
olej	0,003/kg	113	0,003	2,99	0,003
veka 360 g	0,005/ks	24,9	0,177	0,021	1,26
syr tvrdý tehla	0,020/kg	220	6,06	3,02	0,28
olej rama combi	0,010/kg	529	0	9,99	0,18
zmes obal'ovacia	0,015/kg	229	1,5	0,15	11,8
maslo	0,004/kg	123	0,028	3,24	0,02

bravč. kotleta	0,090/kg	897	16,4	16,4	0
vajce čerstvé	0,300/ks	99	1,95	1,65	0
celkom		2840	35,1	44,9	23,9

ZEMIAKY LÚPANÉ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2
celkom		1059	5,44	0,64	59,2

ŠALÁT ĽADOVÝ

č. 4

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
ocot	0,005/l	8,6	0	0	0,175
cukor kryštál.	0,010/kg	167	0	0	9,95
šalát ľadový	0,200/ks	150	3	0,6	5,4
celkom		325	3	0,6	15,5

DÁTUM: 28.04.2007

Nutričné hodnoty hlavného jedla

HOVÄDZIA POLIEVKA S PEČEŇOVOU RYŽOU č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,09	1,83
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
vajce čerstvé	0,100/ks	33	0,65	0,55	0
cestoviny polievkové	0,010/kg	157	1,21	0,38	7,2
olej	0,003/kg	113	0,003	2,99	0,003
strúhanka	0,010/kg	152	1	0,1	7,86
múka hladká	0,005/kg	73,9	0,565	0,075	3,67

pór	0,005/kg	9,65	0,125	0,015	0,43
cesnak mraz.	0,002/kg	9,04	0,132	0,004	0,538
bravč. pečeň	0,030/kg	165	6,18	1,44	0,45
celkom		840	11	5,78	26,4

ČEVAPČIČI

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
hov. predné	0,040/kg	384	7,2	7	0
cibuľa	0,030/kg	60,3	0,51	0,09	2,88
paprika sladká	0,002/kg	32,7	0,306	0,228	1,14
múka hladka	0,020/kg	296	2,26	0,3	14,7
olej	0,020/kg	752	0,02	19,9	0,02
bravč. kotleta	0,090/kg	897	16,4	16,4	0
vajca čerstvé	0,300/kg	99	1,95	1,65	0
horčica plnotučná	0,020/kg	104	0,45	1,22	2,6
celkom		2625	29,5	46,8	21,3

ZEMIAKY LÚPANÉ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2
celkom		1059	5,44	0,64	59,2

ŠALÁT- NEUVEDENÝ

č. 4

DÁTUM: 12.05.2007

Nutričné hodnoty hlavného jedla

HOVÄDZIA POLIEVKA SO SMAŽENÝM HRÁŠKOM

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
mrkva	0,030/kg	56,4	0,42	0,09	2,91
zeler	0,020/kg	41	0,34	0,06	1,98
petržlen	0,020/kg	52,8	0,58	0,12	2,44
pór	0,010/kg	19,3	0,25	0,03	0,86
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
olej	0,003/kg	113	0,003	2,99	0,003
hrášok smažený	nezadané				
celkom		302	1,76	3,32	9,15

ÚDENÉ KURACIE STEHNO

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
stehno kuracie údené	0,250/kg	1295	54	10	1
celkom		1295	54	10	1

ZEMIAKY LÚPANÉ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2
celkom		1059	5,44	0,64	59,2

ŠALÁT Z ČERVENEJ REPY**č. 4**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
repa červená čerstvá	0,200/kg	278	2,4	0,16	14,4
cukor kryštál.	0,007/kg	125	0	0	7,46
ocot	0,007/l	12	0	0	0,245
chren čerstvý	0,005/kg	15,3	0,115	0,15	0,795
celkom		430	2,52	0,175	22,9

DÁTUM: 26.05.2007**Nutričné hodnoty hlavného jedla****PÓROVÁ POLIEVKA****č. 1**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
pór	0,080/kg	154	2	0,24	6,88
múka hladka	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
mlieko	0,050/l	79,5	1,5	0,05	2,2
vajce čerstvé	0,200/ks	66	1,3	1,1	0
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
celkom		636	5,93	6,53	16,4

SEKANÝ SMAŽENÝ REZEŇ SO SYROM

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
bravč. bôčik	0,060/kg	1231	4,91	30,2	0
bravč. kotleta	0,090/kg	897	16,4	16,4	0
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
múka hladka	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
olej	0,040/kg	1504	0,04	39,9	0,04
veka 360 g	0,020/kg	99,6	0,706	0,084	5,05
syr tvrdý tehla	0,020/kg	220	6,06	3,02	0,28
zmes obal'ovacia	0,015/kg	229	1,5	0,15	11,8

vajce čerstvé	0,300/ks	99	1,95	1,65	0
celkom		4448	32,9	91,6	25,4

ZEMIAKY LÚPANÉ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2
celkom		1059	5,44	0,64	59,2

ŠALÁT UHORKOVÝ

č.4

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
uhorky šalátové	0,150/kg	100	1,8	0,3	3,9
ocot	0,005/l	8,6	0	0	0,175
cukor kryštál.	0,010/kg	167	0	0	9,95
celkom		276	1,8	0,3	14

DÁTUM: 16.06.2007

Nutričné hodnoty hlavného jedla

ZELENINOVÁ POLIEVKA

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,09	1,83
karfiól	0,020/kg	24,2	0,48	0,06	0,88
kapusta	0,020/kg	35,2	0,62	0,1	1,34
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
vajce čerstvé	0,200/kg	66	1,3	1,1	0
kedlubny gigant	0,020/kg	26,8	0,42	0,04	1,16
pór	0,010/kg	19,3	0,25	0,03	0,86
mrazený hrášok	0,010/kg	36,4	0,57	0,03	1,61

celkom		652	5,75	6,69	18,4
---------------	--	------------	-------------	-------------	-------------

KURACÍ ZÁVITOK SO SYROM

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
syр tvrdý tehla	0,020/kg	220	6,06	3,02	0,28
šunka bravčová	0,020/kg	128	4,14	1,54	0
horčica plnotučná	0,005/kg	25,9	0,21	0,305	0,65
olej	0,015/kg	564	0,015	15	0,015
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
bóčik údený	0,030/kg	741	3,09	18,3	0
cibuľa	0,020/kg	40,2	0,34	0,06	1,92
kuracie risky	0,140/kg	605	32,6	1,26	0,56
celkom		2472	47,6	39,6	10,8

ZEMIAKY LÚPANÉ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2
celkom		1059	5,44	0,64	59,2

IV. Základná databáza vybraných jedál pre rok 2009

DÁTUM: 30.05.2009

Nutričné hodnoty hlavného jedla

HOVÄDZIA POLIEVKA S VAJEČNOU JÍŠKO

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01

vajce čerstvé	0,200/ks	66	1,3	1,1	0
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
krupica hrubá	0,010/kg	146	1,03	0,1	7,48
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,09	1,83
múka hrubá	0,010/kg	147	0,98	0,12	7,52
pór	0,005/kg	9,65	0,125	0,015	0,43
celkom		853	4,42	11,5	20,7

PEČENÝ PSTRUH

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
maslo 1	0,010/kg	307	0,07	8,1	0,05
citróny	0,020/kg	39,4	0,14	0,1	2,1
múka hladka	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
pstruh	0,223/kg	749	0	0	0
celkom		1244	1,34	8,35	9,48

ZEMIAKY LÚPANÉ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2
celkom		1059	5,44	0,64	59,2

ŠALÁT- NEUVEDENÝ

č. 4

DÁTUM: 13.06.2009

Nutričné hodnoty hlavného jedla

ZELENINOVÁ POLIEVKA

č.1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,09	1,83
karfiol	0,020/kg	24,2	0,48	0,06	0,88
kapusta	0,020/kg	35,2	0,62	0,1	1,34
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
vajce čerstvé	0,200/ks	66	1,3	1,1	0
kedlubny gigant	0,020/kg	26,8	0,42	0,04	1,16
pór	0,010/kg	19,3	0,25	0,03	0,86
mraz. hrášok	0,010/kg	36,4	0,57	0,03	1,61
celkom		652	5,75	6,69	18,4

KURACÍ REZEŇ

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
vajce čerstvé	0,200/ks	66	1,3	1,1	0
múka hladka	0,020/kg	296	2,26	0,3	14,7
mlieko	0,020/l	31,8	0,6	0,02	0,88
kurací rezeň	0,140/kg	605	32,6	1,26	0,56
olej	0,040/kg	1504 - 1000	0,04	39,9	0,04
strúhanka	0,040/kg	610	4	0,4	31,4
celkom		3112-1000	40,8	43	47,6

ZEMIAKY LÚPANÉ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2

celkom	1059	5,44	0,64	59,2
---------------	-------------	-------------	-------------	-------------

ŠALÁT- NEUVEDENÝ

č. 4

DÁTUM: 12.09.2009

Nutričné hodnoty hlavného jedla

PÓROVÁ POLIEVKA

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
pór	0,080/kg	154	2	0,24	6,88
múka hladka	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
mlieko	0,050/l	79,5	1,5	0,05	2,2
vajce čerstvé	0,200/ks	66	1,3	1,1	0
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
celkom		636	5,93	6,53	16,4

ČEVAPČIČI

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
hov. predné	0,040/kg	384	7,2	7	0
cibuľa	0,030/kg	60,3	0,51	0,09	2,88
paprika sladká	0,002/kg	32,7	0,306	0,228	1,14
múka hladka	0,020/kg	296	2,26	0,3	14,7
olej	0,020/kg	752	0,02	19,9	0,02
bravč. kotleta	0,090/kg	897	16,4	16,4	0
vajca čerstvé	0,300/kg	99	1,95	1,65	0
horčica plnotučná	0,020/kg	104	0,45	1,22	2,6
celkom		2625	29,5	46,8	21,3

ZEMIAKY LÚPANÉ**č. 3**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2
celkom		1059	5,44	0,64	59,2

ŠALÁT Z ČERVENEJ REPY**č. 4**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
repa červená čerstvá	0,200/kg	278	2,4	0,16	14,4
cukor kryštál.	0,007/kg	125	0	0	7,46
ocot	0,007/l	12	0	0	0,245
chren čerstvý	0,005/kg	15,3	0,115	0,15	0,795
celkom		430	2,52	0,175	22,9

DÁTUM: 22.09.2009**Nutričné hodnoty hlavného jedla****KURACIA POLIEVKA S KAPANÍM****č. 1**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
vývar slep. 15 kg	0,000/ks	1,46	0,018	0,012	0,007
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,09	1,83
vajce čerstvé	0,200/kg	66	1,3	1,1	0
múka hrubá	0,010/kg	147	0,98	0,12	7,52
krupica hrubá	0,010/kg	146	1,03	0,1	7,48
pór	0,005/kg	9,65	0,125	0,015	0,43
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
mlieko	0,013/l	20,7	0,39	0,013	0,572

kura	0,013/kg	67	0	0	0
petržlen. vňať mraz.	0,001/kg	10,3	0,145	0,039	0,428
celkom		765	4,96	6,58	21,7

PEČENÉ KURA

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
kura	0,250/kg	1295	54	10	1
múka hladka	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
gril. korenie	neuvedené				
maslo 1	0,015/kg	461	0,105	12,2	0,075
celkom		1904	55,2	22,3	8,41

RYŽA DUSENÁ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
ryža parboiled	0,110/kg	1738	7,7	0,33	84,7
celkom		2114	7,71	10,3	84,7

KOMPÓT -JAHODOVÝ

č. 4

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
komp. jahody 3000g	0,050/ks	128	0,2	7,2	4,5
celkom		128	0,2	7,2	4,5

DÁTUM: 03.10.2009

Nutričné hodnoty hlavného jedla

ZELENINOVÁ POLIEVKA

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
----------	---------	----------	----------	---------	---------

mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,09	1,83
karfiol	0,020/kg	24,2	0,48	0,06	0,88
kapusta	0,020/kg	35,2	0,62	0,1	1,34
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
vajce čerstvé	0,200/ks	66	1,3	1,1	0
kedlubny gigant	0,020/kg	26,8	0,42	0,04	1,16
pór	0,010/kg	19,3	0,25	0,03	0,86
mráz. hrášok	0,010/kg	36,4	0,57	0,03	1,61
celkom		652	5,75	6,69	18,4

KURACÍ REZEŇ V CESTÍČKU

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
kurací rezeň	0,13/kg	562	30,3	1,17	0,52
múka hladká	0,02/kg	296	2,26	0,3	14,7
vajce čerstvé	0,200/ks	66	1,3	1,1	0
mlieko	0,03/l	47,7	0,9	0,03	1,32
solamyl ks 0,250	0,004/ks	53,9	0,016	0,004	3,19
olej	0,04/kg	1504-1000	0,04	39,9	0,04
víno biele	0,01/l	nezadano			
celkom		2529-1000	34,8	42,5	19,7

ZEMIAKY LÚPANÉ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2
celkom		1059	5,44	0,64	59,2

KOMPÓT MANDARÍNKOVÝ

č. 4

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
komp. mandarínkový 2800 g	0,054/ks	399	0	0	0
celkom		399	0	0	0

DÁTUM: 10.10.2009

Nutričné hodnoty hlavného jedla

HOVÄDZIA POLIEVKA S PEČEŇOVOU RYŽOU

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,09	1,83
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
vajce čerstvé	0,100/ks	33	0,65	0,55	0
cestoviny polievkové	0,010/kg	157	1,21	0,38	7,2
olej	0,003/kg	113	0,003	2,99	0,003
strúhanka	0,010/kg	152	1	0,1	7,86
múka hladká	0,005/kg	73,9	0,565	0,075	3,67
pór	0,005/kg	9,65	0,125	0,015	0,43
cesnak mraz.	0,002/kg	9,04	0,132	0,004	0,538
bravč. pečeň	0,030/kg	165	6,18	1,44	0,45
celkom		840	11	5,78	26,4

ČEVAPČIČI

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
hov. predné	0,040/kg	384	7,2	7	0
cibuľa	0,030/kg	60,3	0,51	0,09	2,88
paprika sladká	0,002/kg	32,7	0,306	0,228	1,14
múka hladká	0,020/kg	296	2,26	0,3	14,7
olej	0,020/kg	752	0,02	19,9	0,02
bravč. kotleta	0,090/kg	897	16,4	16,4	0
vajca čerstvé	0,300/kg	99	1,95	1,65	0
horčica plnotučná	0,020/kg	104	0,45	1,22	2,6
celkom		2625	29,5	46,8	21,3

ZEMIAKY LÚPANÉ**č. 3**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2
celkom		1059	5,44	0,64	59,2

HORČICA**č. 4**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
horčica porciovaná	1,000/ks	100	0,8	1,2	2,6
celkom		100	0,8	1,2	2,6

ŠALÁT Z ČERVENEJ REPY**č. 5**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
repa červená čerstvá	0,200/kg	278	2,4	0,16	14,4
cukor kryštál.	0,007/kg	125	0	0	7,46
ocot	0,007/l	12	0	0	0,245
chren čerstvý	0,005/kg	15,3	0,115	0,15	0,795
celkom		430	2,52	0,175	22,9

DÁTUM: 07.11.2009**Nutričné hodnoty hlavného jedla****PÓROVÁ POLIEVKA****č. 1**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
pór	0,080/kg	154	2	0,24	6,88
múka hladka	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
mlieko	0,050/l	79,5	1,5	0,05	2,2
vajce čerstvé	0,200/ks	66	1,3	1,1	0

olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
celkom		636	5,93	6,53	16,4

TVAROHOVÉ KNEDLE S OVOCÍM

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
cukor mletý	0,030/kg	500	0	0	29,9
maslo 1	0,030/kg	922	0,21	24,3	0,15
knedľa ovoc. mraz.	0,300/kg	2640	0	0	0
celkom		4438	0,22	34,3	30

DÁTUM: 21.11.2009

Nutričné hodnoty hlavného jedla

ŠOŠOVICOVÁ POLIEVKA

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
šošovica	0,030/kg	431	8,07	0,36	17,8
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
cibuľa	0,030/kg	60,3	0,51	0,09	2,88
ocot	0,003/l	5,16	0	0	0,105
vajce čerstvé	0,100/kg	33	0,65	0,55	0
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
celkom		1053	10,4	11,1	28,1

KURACIE RIZOTO SO ZELENINOU

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
ryža	0,130/kg	1877	11,3	0,52	98,9
olej	0,020/kg	752	0,02	19,9	0,02
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
karfiol	0,040/kg	48,4	0,96	0,12	1,76

kur. risky	0,100/kg	432	23,3	0,9	0,4
mraz. kukurica	0,020/kg	82,6	0	0	0
cibuľa	0,030/kg	60,3	0,51	0,09	2,88
lečo zelenina 680 g	0,030/kg	41,4	0,33	0,18	1,83
pór	0,005/kg	9,65	0,125	0,015	0,43
mraz. hrášok	0,015/kg	54,6	0,855	0,045	2,42
mraz. lečo	0,020/kg	289	4,52	1,32	10,2
syr tvrdý tehla	0,020/kg	220	6,06	3,02	0,28
bravč. bôčik	0,050/kg	1026	4,1	25,2	0
celkom		4931	52,4	51,4	121

ŠALÁT Z ČERVENEJ REPY

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
repa červená čerstvá	0,200/kg	278	2,4	0,16	14,4
cukor kryštál.	0,007/kg	125	0	0	7,46
ocot	0,007/l	12	0	0	0,245
chren čerstvý	0,005/kg	15,3	0,115	0,15	0,795
celkom		430	2,52	0,175	22,9

V. Základná databáza vybraných jedál pre rok 2010/2011

DÁTUM: 11.09.2010

Nutričné hodnoty hlavného jedla

HOVÄDZIA POLIEVKA S KRUP. NOKY

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
vajce čerstvé	0,200/ks	66	1,3	1,1	0
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,09	1,83

olej	0,003/kg	113	0,003	2,99	0,003
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
krupica hrubá	0,020/kg	293	2,06	0,2	15
pór	0,005/kg	9,65	0,125	0,015	0,43
mlieko	0,020/l	31,8	0,6	0,02	0,88
celkom		641	5,23	4,55	22,5

VYPRAŽANÉ SURIMI- neposkytnuté

č. 2

ZEMIAKY LÚPANÉ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2
celkom		1059	5,44	0,64	59,2

ŠALÁT- UHORKOVÝ S PARADAJKAMI

č. 4

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
uhorky šalátové	0,100/kg	67	1,2	0,2	2,6
paradajky	0,050/kg	51,5	0,55	0,15	2,3
cibuľa	0,020/kg	40,2	0,34	0,06	1,92
ocot	0,005/l	8,6	0	0	0,175
cukor kryštál.	0,010/kg	167	0	0	9,95
celkom		334	2,09	0,41	16,9

MASLO

č. 5

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
maslo porcia	1,000/ks	300	0	7,7	0
celkom		300	0	7,7	0

DÁTUM: 25.09.2010

Nutričné hodnoty hlavného jedla

KURACIA POLIEVKA S DROBENÍM

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
mrkva	0,010/kg	18,8	0,14	0,03	0,97
petržlen	0,010/kg	26,4	0,29	0,06	1,22
zeler	0,010/kg	20,5	0,17	0,03	0,99
cestoviny polievkové	0,017/kg	267	2,06	0,646	12,2
kura	0,013/kg	67	0	0	0
slep. vývar 15 kg	0,000/ks	1,46	0,018	0,012	0,007
celkom		401	2,68	0,778	15,4

BRAVČOVÁ PEČEŇ

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
brač. kýta	0,120/kg	1014	21,8	17	0
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
cibuľa	0,020/kg	40,2	0,34	0,06	1,92
cesnak	0,002/kg	9,04	0,132	0,004	0,538
celkom		1587	23,5	27,2	9,8

ŠPENÁT

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
mraz. špenát voľný	0,170/kg	40,8	3,57	0,51	5,61
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
mlieko	0,050/l	79,5	1,5	0,05	2,2
vajce čerstvé	0,100/ks	33	0,65	0,55	0
cibuľa	0,020/kg	40,2	0,34	0,06	1,92
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
cesnak mrazený	0,002/kg	9,04	0,132	0,004	0,538

celkom	538	7,33	6,31	17,6
---------------	------------	-------------	-------------	-------------

ZEMIAKY LÚPANÉ

č. 4

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2
celkom		1059	5,44	0,64	59,2

DÁTUM: 02.10.2010

Nutričné hodnoty hlavného jedla

HOVÄDZIA POLIEVKA S KRUP. NOKY

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
vajce čerstvé	0,200/ks	66	1,3	1,1	0
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,09	1,83
olej	0,003/kg	113	0,003	2,99	0,003
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
krupica hrubá	0,020/kg	293	2,06	0,2	15
pór	0,005/kg	9,65	0,125	0,015	0,43
mlieko	0,020/l	31,8	0,6	0,02	0,88
celkom		641	5,23	4,55	22,5

HOVÄDZIE PEČENÉ BURGUND

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
hov. zadné	0,120/kg	914	23	14	0
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
múka hladká	0,020/kg	296	2,26	0,3	14,7
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
cukor kryštál.	0,005/kg	83,3	0	0	4,98
mrkva	0,010/kg	18,8	0,14	0,03	0,97

zeler	0,010/kg	20,5	0,17	0,03	0,99
petržlen	0,010/kg	26,4	0,29	0,06	1,22
víno červené	nezadané				
citróny	0,003/kg	4,92	0,018	0,013	0,263
pretlak paradajkový 3500 g	0,006/ks	25,9	0,144	0,03	1,4
celkom		1786	26,2	24,5	25,4

RYŽA DUŠENÁ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
ryža parboiled	0,110/kg	1738	7,7	0,33	84,7
celkom		2114	7,71	10,3	84,7

ŠALÁT Z ČERVENEJ REPY

č. 4

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
repa červená čerstvá	0,200/kg	278	2,4	0,16	14,4
cukor kryštal.	0,007/kg	125	0	0	7,46
ocot	0,007/l	12	0	0	0,245
chren čerstvý	0,005/kg	15,3	0,115	0,15	0,795
celkom		430	2,52	0,175	22,9

DÁTUM: 05.10.2010

Nutričné hodnoty hlavného jedla

ZELENINOVÁ POLIEVKA

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,09	1,83
karfiól	0,020/kg	24,2	0,48	0,06	0,88

kapusta	0,020/kg	35,2	0,62	0,1	1,34
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
vajce čerstvé	0,200/ks	66	1,3	1,1	0
kedlubny gigant	0,020/kg	26,8	0,42	0,04	1,16
pór	0,010/kg	19,3	0,25	0,03	0,86
mraz. hrášok	0,010/kg	36,4	0,57	0,03	1,61
celkom		652	5,75	6,69	18,4

PEČENÉ KURACIE STEHNO NA HORČICI

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
mraz.paprika	0,020/kg	25,2	0,022	0,06	1,24
kura	0,250/kg	1295	54	10	1
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
cibuľa	0,020/kg	40,2	0,34	0,06	1,92
horčica plnotučné	0,010/kg	51,9	0,42	0,61	1,3
celkom		1936	56,1	20,8	12,8

RYŽA DUŠENÁ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
ryža parboiled	0,110/kg	1738	7,7	0,33	84,7
celkom		2114	7,71	10,3	84,7

ŠALÁT- BESKYDSKÝ

č. 4

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
cukor kryštal.	0,010/kg	167	0	0	9,95
uhorky šalátové	0,050/kg	33,5	0,6	0,1	1,3
zelí hlavkové	0,070/kg	84,7	1,05	0,14	3,85
mrkva	0,050/kg	94	0,7	0,15	4,85
ocot	0,005/l	8,6	0	0	0,75

olej olivový	0,003/kg	84,7	0	0	0
celkom		472	2,35	0,39	20,1

DÁTUM: 16.10.2010

Nutričné hodnoty hlavného jedla

HOVÄDZIA POLIEVKA S PEČEŇOVOU RYŽOU

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,09	1,83
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
vajce čerstvé	0,100/ks	33	0,65	0,55	0
cestoviny polievkové	0,010/kg	157	1,21	0,38	7,2
olej	0,003/kg	113	0,003	2,99	0,003
strúhanka	0,010/kg	152	1	0,1	7,86
múka hladká	0,005/kg	73,9	0,565	0,075	3,67
pór	0,005/kg	9,65	0,125	0,015	0,43
cesnak mraz.	0,002/kg	9,04	0,132	0,004	0,538
bravč. pečeň	0,030/kg	165	6,18	1,44	0,45
celkom		840	11	5,78	26,4

BRAVČOVÉ PEČENÉ PO ZÁHRADNÍCKY

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
bravč. kýta	0,120/kg	1014	21,8	17	21,6
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,020/kg	41	0,34	0,06	1,98
petržlen	0,020/kg	52,8	0,58	0,12	2,44
mraz. karfiol	0,050/kg	63	1,25	0,1	2,4
celkom		1752	25,6	27,5	17,1

ZEMIAKY LÚPANÉ**č. 3**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
zemiaky lúpané	0,320/kg	1059	5,44	0,64	59,2
celkom		1059	5,44	0,64	59,2

DÁTUM: 30.10.2010**Nutričné hodnoty hlavného jedla****ZELENI NOVÁ POLIEVKA****č. 1**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
mrkva	0,020/kg	37,6	0,28	0,06	1,94
zeler	0,015/kg	30,8	0,255	0,045	1,49
petržlen	0,015/kg	39,6	0,435	0,09	1,83
karfiol	0,020/kg	24,2	0,48	0,06	0,88
kapusta	0,020/kg	35,2	0,62	0,1	1,34
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
vajce čerstvé	0,200/ks	66	1,3	1,1	0
kedlubny gigant	0,020/kg	26,8	0,42	0,04	1,16
pór	0,010/kg	19,3	0,25	0,03	0,86
mraz. hrášok	0,010/kg	36,4	0,57	0,03	1,61
celkom		652	5,75	6,69	18,4

BRAVČOVÝ GULÁŠ CIGANSKY**č. 2**

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
bravč. plecko	0,150/kg	1514	25,2	28,9	0
olej	0,005/kg	188	0,005	4,99	0,005
cibuľa	0,040/kg	80,4	0,68	0,12	3,84
pretlak paradajkový 3500 g	0,001/kg	6,03	0,034	0,007	0,326
múka hladká	0,015/kg	222	1,7	0,225	11

sádlo pražené	0,005/kg	188	0,01	4,98	0
paprika sladká	0,002/kg	32,7	0,306	0,228	1,14
mraz. lečo	0,070/kg	1010	15,8	4,62	35,8
celkom		3240	43,7	44,1	52,1

CESTOVINA

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
cestoviny prílohové	0,090/kg	1390	10,9	2,7	23,4
olej	0,004/kg	150	0,004	3,99	0
celkom		1540	10,9	6,69	65,6

DÁTUM: 12.02.2011

Nutričné hodnoty hlavného jedla

ŠOŠOVICOVÁ POLIEVKA

č. 1

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
šošovica	0,030/kg	431	8,07	0,36	17,8
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
cibuľa	0,030/kg	60,3	0,51	0,09	2,88
ocot	0,003/l	5,16	0	0	0,105
vajce čerstvé	0,100/kg	33	0,65	0,55	0
múka hladká	0,010/kg	148	1,13	0,15	7,33
celkom		1053	10,4	11,1	28,1

HOLANDSKÝ REZEŇ VYPRÁŽANÝ

č. 2

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
bravč. bôčik	0,060/kg	1231	4,91	30,2	0
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
múka hladká	0,015/kg	222	1,7	0,225	11
olej	0,040/kg	1504	0,04	39,9	0,04
veka 360 g	0,020/ks	99,6	0,705	0,084	5,05
syr tvrdý tehla	0,020/kg	220	6,06	3,02	0,28

zmes obaľovacia	0,015/kg	229	1,5	0,15	11,8
bravč. Kotleta	0,090/kg	897	16,4	16,4	0
vajce čerstvé	0,300/ks	99	1,95	1,65	0
strúhanka	0,030/kg	457	3	0,3	23,6
mlieko	0,030/l	47,7	0,9	0,03	1,32
celkom		5027-1000	37,3	92	54

ŠALÁT ZEMIAKOVÝ

č. 3

Suroviny	Mn./jed	Energ KJ	Bielk. G	Tuky g.	Sach. G
mrkva	0,030/kg	56,4	0,42	0,09	2,91
zeler	0,030/kg	61,5	0,51	0,09	2,97
cibuľa	0,010/kg	20,1	0,17	0,03	0,96
olej	0,010/kg	376	0,01	9,97	0,01
ocot	0,001/l	1,72	0	0	0,035
uhorky st. 720 g	0,030/ks	26,4	0,15	0,03	1,44
horčica plnotučná	0,010/kg	51,9	0,42	0,61	1,3
majonéza	0,050/kg	0	0	0	0
zemiaky lúpané	0,280/kg	927	4,76	0,56	51,8
cukor mletý	0,005/kg	83,3	0	0	4,98
mraz. hrášok	0,030/kg	109	1,71	0,09	4,83
worchester 1 liter	0,001/l	3,18	0,014	0,003	0,17
zmes do šalátu 3500 g	0,014/ks	11,3	0,701	0,029	2,3
celkom		1728	8,86	11,5	73,7

ŠALÁT- neuvedený

č. 4

Príloha č. 10

DATABÁZA VYJADRUJÚCA NÁZORY RESPONDENTOV NA ZLOŽENIE POTRAVÍN UVEDENÝCH V ZÁKLADNEJ DATABÁZE VYBRANÝCH JEDÁL PRE ROKY 2005, 2006, 2007, 2009, 2010/2011

Databáza bola vytvorená na základe pozbieraných jedálničkou v rámci kurzu diabetológie od roku 2005 do roku 2010/2011 okrem roku 2008 kedy sa kurz nekonal. Jedálničky boli rozdávane edukátorom diabetológie v roku 2005, 2006, po dobu 6 dní, v roku 2007, 2009 po dobu 8 dní, a v roku 2010/2011 po dobu 8 dní. Následne všetky jedálničky boli prepísané do programu Microsoft Excel. Celá databáza je uložená u Mgr. Bc. Kudlovej, PhD. a bude ďalej štatisticky spracovávaná. V rámci diplomovej práce boli využívané len dáta zo vstupných a výstupných jedálničkou kurzu z roku 2005-2011.

I. Databáza pre rok 2005

DÁTUM: 05.02.2005

Výpočty edukátorov diabetológie

Dátum	Sestra	Číslo	Množstvo (g)	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
5.2.2005	Sestra 1	1.	250	9	2	2	550
		2.	160	0	29,7	8,6	822
		3.	220	167,4	19,14	0,88	3176,8
		4.	150	6,9	1,7	0,45	155
		5.	730	183,3	52,54	11,88	4703,8
	Sestra 2	1.	200	150	10	15	2205
		2.	100	0	18,2	11,7	762
		3.	200	152,2	17,4	0,8	2888
		4.	100	4,1	1,1	0,3	200
		5.	600	3068	46,7	27,8	6055

Sestra 3	1.	200	150	10	15	2205
	2.	100	0	18,2	11,7	762
	3.	200	152,2	17,4	0,8	2888
	4.	100	4,6	1,1	0,3	200
	5.	600	306,8	46,7	27,8	6055
Sestra 4	1.	150	50	10	7,5	1400
	2.	100	0	19,8	5,7	548
	3.	180	130	15	0,7	2350
	4.	100	4,6	1,1	0,3	103
	5.	530	184,6	45,9	14,2	4401
Sestra 5	1.	250	9	2	2	550
	2.	150	0	29,7	8,55	822
	3.	220	167,4	19,14	0,88	3176,8
	4.	150	6,9	1,7	0,45	155
	5.	770	183,3	52,54	11,88	4703,8
Sestra 6	1.	250	9	2	2	550
	2.	150	0	29,7	8,55	822
	3.	220	167,4	19,14	0,88	3176,8
	4.	150	6,9	1,7	0,45	155
	5.	770	183,3	52,54	11,88	4703,8
Sestra 7	1.	250	9	2	2	550
	2.	150	0	29,7	8,55	822
	3.	220	167,4	19,14	0,88	3176,8
	4.	150	6,9	1,7	0,45	155
	5.	770	183,3	52,54	11,88	4703,8
Sestra 8	1.	200	6	9	1	300
	2.	100	0	19,8	5,7	548
	3.	220	167	19,1	1	3177
	4.	150	6,9	1,6	0,45	154
	5.	770				
Sestra 9	1.	300	8	4	1	280
	2.	100	0	18,2	11,7	762
	3.	220	170	18	0,9	3190
	4.	150	1,65	1,8	0,7	145
	5.	740				
Sestra 10	1.	300	8	4	1	270
	2.	100	0	18,2	11,7	762
	3.	220	167,4	19,1	0,88	3196
	4.	150	1,65	0,45	6,9	305
	5.	770				4533
Sestra 11	1.	300	8	4	1	270
	2.	100	0	18,2	11,7	762
	3.	220	167,4	19,1	0,88	3196
	4.	150	1,65	0,45	6,9	305

	5.		770				4533
Sestra 12	1.	300	8	4	1	270	
	2.	100	0	18,2	11,7	762	
	3.	220	167,4	19,1	0,88	3196	
	4.	150	1,65	0,45	6,9	305	
	5.	770				4533	
Sestra 13	1.	300	7,5	4	2		
	2.	120	0	23	7	700	
	3.	220	180	20	0,9	300	
	4.	150	4,6	1,1	0,3	150	
	5.						
Sestra 14	1.	250	100	10	5	800	
	2.	150	0	30	20	1000	
	3.	100	75	10	1	1200	
	4.	50	2	1		400	
	5.	550				3400	
Sestra 15	1.	300	7,5	4	2	300	
	2.	120	0	23	7	700	
	3.	220	170	18	0,9	700	
	4.	150	4,6	1,1	0,3	100	
	5.						
Sestra 16	1.	300	8	4	1	270	
	2.	100	0	19,8	5,7	548	
	3.	200	152,2	17,4	0,8	2888	
	4.	150	7	1,6	0,5	150	
	5.					4256	
Sestra 17	1.	300					
	2.	100	0	19,8	5,7	548	
	3.	200	152,2	17,4	0,8	2888	
	4.	150	7	1,6	0,5	150	
	5.					3836	
Sestra 18	1.	350	50	1	3	800	
	2.	100	2	30	9	1000	
	3.	100	80	10	1	2000	
	4.	75	3	0	1	120	
	5.	605	135	41	14	3920	
Sestra 19	1.	300	50	10	30	2190	
	2.	150	0	30	15	1200	
	3.	200	150	16	1	3000	
	4.	50	2	1	0	50	
	5.	800	202	47	46	6440	
Sestra 20	1.	200	30	10	10	900	
	2.	100	0		20	1120	
	3.	200	120	12	2	2322	

	4.	150	0	0	0	0
	5.	650	150	42	32	4342
Sestra 21	1.	200	30	10	10	900
	2.	100	0	20	20	1120
	3.	200	120	12	2	2322
	4.	150	0	0	0	
	5.	650	150	42	32	4342
Sestra 22	1.	300	8,2	6,7	3,69	152
	2.	100	0	18,2	11,7	762
	3.	125	95	10,9	0,5	1805
	4.	150	5,7	0,7	0,18	70
	5.	675	1089	36,5	16	2789
Sestra 23	1.	200	10	3	2	500
	2.	100	0	18,2	11,7	762
	3.	150	80	12	0,8	1500
	4.	150	4,6	2	0,5	120
	5.					
Sestra 24	1.	200	10	3	2	500
	2.	100	0	18,2	11,7	762
	3.	150	80	12	0,8	1500
	4.	150	4,6	2	0,5	120
	5.					
Sestra 25	1.	200	10	3	2	500
	2.	100	10	18,2	11,7	800
	3.	150	30	10	0,6	1600
	4.	150	10	2	0,4	110
	5.	600	65	33,2	14,7	3240
Sestra 26	1.	200	10	5	3	700
	2.	100	10	18	11,7	762
	3.	150	30	10	0,5	1600
	4.	150	10	2	0,4	105
	5.	600	60	35	15,6	3167
Sestra 27	1.	250	20	2	5	300
	2.	100	0	18,2	11,7	762
	3.	150	110	12	0,6	2100
	4.	150	4	0,7	0,2	70
	5.	650	124	33	18	3232
Sestra 28	1.	200	50	15	9,5	1600
	2.	100	0	19,8	5,7	548
	3.	150	114	13	0,6	2100
	4.	100	4,6	1,1	0,3	103
	5.	550	168,6	48,9	16,1	4351

Údaje sestier 29 – 33 chýbajú

DÁTUM: 04.06.2005

Výpočty edukátorov diabetológie

Dátum	Sestra	Číslo	Množstvo (g)	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
4.6.2005	Sestra 1	1.	300	40	7	4	950
		2.	150	10	20	27	1104
		3.	300	45	6	1	850
		4.	150	6	1	2	300
		5.	250	57	3,25	0,75	1062
		6.		158	37,25	37,6	4266
	Sestra 2	1.	250	40	7	4	950
		2.	150	10	20	15	1000
		3.	160	120	14	0,6	1285
		4.	150	34	2	0	250
		5.	100	14,4	1,3	0,3	398
		6.		218,4	443	19,9	3883
	Sestra 3	1.	250	40	7	4	950
		2.	150	10	20	15	1000
		3.	160	120	14	0,6	1285
		4.	150	34	2	0	250
		5.	100	14,4	1,3	0,3	398
		6.		218,4	443	19,9	3883
	Sestra 5	1.	300	40	7	4	950
		2.	150	10	20	27	1104
		3.	300	45	6	1	850
		4.	150	6	1	2	300
		5.	250	57,5	3,25	0,75	1062
		6.		158	37,25	34,75	4266
Sestra 6	1.	300	40	7	4	950	
	2.	150	10	20	27	1104	
	3.	300	45	6	1	850	
	4.	150	6	1	2	300	
	5.	250	57	3,25	0,75	1062	
	6.		158	37,25	37,6	4266	
Sestra 7	1.	300	40	7	4	950	
	2.	150	10	20	27	1104	
	3.	300	45	6	1	850	
	4.	150	6	1	2	300	
	5.	250	57,5	3,25	0,75	1062	
	6.		158	37,25	34,75	4266	

Sestra 9	1.	300	12	5	10	679
	2.	150	0	28	28	1585
	3.	300	40	26	1,2	1169
	4.	150	7	2	1	177
	5.	100	23	1,3	0,3	398
	6.					4008
Sestra 11	1.	300	12	5	10	679
	2.	150	0	28	28	1585
	3.	300	40	26	1,2	1169
	4.	150	7	1,7	1	177
	5.	100	23	1,3	0,3	398
	6.					4008
Sestra 14	1.	200	30	10	5	870
	2.	80	5	15	25	1315
	3.	200	60	4,2	0,2	1099
	4.	150	10	1,7	3	304
	5.	120	30	9	3	510
	6.	750				4098
Sestra 17	1.	300	20	6	3,5	600
	2.	150	0	28	27	1429
	3.	250	48	6	1	957
	4.	150	6	1	2	375
	5.	100	23	1,3	0,3	398
	6.					3759
Sestra 19	1.	300	30	5	2	730
	2.	120	2	20	20	1100
	3.	200	76	9	1	1480
	4.	150	10	1	3	307
	5.	200	40	2	0,5	800
	6.	970	158	36,7	26,5	4417
Sestra 21	1.	300	12	5	10	679
	2.	150	0	28	28	1585
	3.	300	40	26	1,2	1169
	4.	150	7	1,7	1	177
	5.	100	23	1,3	0,3	398
	6.					4008
Sestra 22	1.	300	20	5	3	542
	2.	120	10	21,84	30	1711,28
	3.	200	76,1	8,7	0,4	1444
	4.	150	10	1	3	304
	5.	150	11,5	0,45	1,95	592
	6.		127,6	36,99	38,35	4598
Sestra 23	1.	300	30	10	4	900
	2.	100	12	25	25	1050

	3.	220	40	10	1	850
	4.	150	6	1	0,3	300
	5.	100	23	1,3	0,3	398
	6.		111	42,3	30,6	3498
Sestra 24	1.	300	30	10	4	950
	2.	100	12	25	25	1050
	3.	220	40	6	1	850
	4.	150	6	2	2	300
	5.	100	23	1,3	0,3	398
	6.		111	44,3	32,3	3548
Sestra 25	1.	300	20	10	7	780
	2.	100	10	18	18	870
	3.	200	45	10	1	974
	4.	150	5	2	1	158
	5.	150	35	2	0,5	650
	6.	900	115	42	17,5	3351,5
Sestra 26	1.	300	20	10	7	780
	2.	100	10	18	18	870
	3.	200	45	10	1	974
	4.	150	5	2	1	158
	5.	150	35	2	0,5	650
	6.		115	42	17,5	3430
Sestra 27	1.	300	20	5	3	620
	2.	120	12	20	20	1200
	3.	220	80	9	0,4	1500
	4.	150	10	1,5	1	250
	5.	150	30	2	0,5	600
	6.	940	152	37,5	25	4170
	5.					
Sestra 30	1.	250	40	7	4	950
	2.	150	10	20	15	1000
	3.	160	120	14	0,6	1285
	4.	150	34	2	0	25
	5.	100	14,4	1,3	0,3	398
	6.					3883
Sestra 32	1.	300	30	10	4	900
	2.	100	12	20	25	1050
	3.	220	40	10	1	850
	4.	150	6	1	0,3	300
	5.	100	23	1,3	0,3	398
	6.		111	42,3	30,6	3498
Sestra 33	1.	300	20	6	3,5	600
	2.	150	0	28	27	1429
	3.	250	48	6	1	957

4.	150	6	1	2	375
5.	70	23	1,3	0,3	398
6.					3759

Údaje sestier 4, 8, 12 – 13, 15 – 16, 18, 20, 28, 29, 31 chýbajú

II. Databáza pre rok 2006

DÁTUM: 25.02.2006

Výpočty edukátorov diabetológie

Dátum	Sestra	Číslo	Množstvo (g)	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
25.2.2006	Sestra 1	1.	150	20	15	0	595
		2.	170	5	40	20	1155
		3.	300	100	50	2	2628
		4.	140	20	0	0	170
		5.					4548
	Sestra 2	1.	180				
		2.	170				
		3.	310	20	0	0	
		4.	170				
		5.					
	Sestra 3	1.	330	10	5	1,8	857
		2.	160	10	16	10	730
		3.	330	10	4	0	238
		4.	140	2	0,5	0	63
		5.					1888
	Sestra 4	1.	185	20	5	10	815
		2.	170	5	100	30	2955
		3.	330	66	0	10	1512
		4.	140	5	0	0	85
		5.					5367
Sestra 5	1.	300	8	4	1,5	264	
	2.	160	10	10	10	720	
	3.	330	10	4	0	230	
	4.	140	2	0,5	0	63	

	5.					1287
Sestra 6	1.	300	8	4	1,5	264
	2.	160	10	10	10	720
	3.	330	10	4	0	230
	4.	140	2	0,5	0	63
	5.					1287
Sestra 7	1.	180	40	5	5	960
	2.	160	10	40	10	1240
	3.	330	65	0	5	1215
	4.	170	15	0	1	294
	5.					3709
Sestra 8	1.	170	40	5	5	960
	2.	160	100	40	10	1240
	3.	340	65	0	5	1215
	4.	170	15	0	1	294
	5.					3709
Sestra 9	1.	120	23	8	3	600
	2.	160	10	20	24	1700
	3.	300	45,5	3	0,5	600
	4.	130	6	2	0	250
	5.		84,5	33	27,5	3150
Sestra 10	1.	0				
	2.	170				
	3.	300				
	4.	130				
	5.					
Sestra 11	1.	155	50	5	1	960
	2.	170	10	40	10	889
	3.	340	60	0	5	1245
	4.	140	15	0	1	294
	5.					3709
Sestra 12	1.	150	40	5	5	960
	2.	170	10	40	10	1240
	3.	340	60	0	5	1245
	4.	140	15	0	1	294
	5.					3709
Sestra 13	1.	120	45			170
	2.	120		55	20	780
	3.	130	25			255
	4.	115	20	10		170
	5.					2650

Údaje sestier 14 – 16 chýbajú

DÁTUM: 17.06.2006

Výpočty edukátorov diabetológie

Dátum	Sestra	Číslo	Množstvo (g)	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
17.6.2006	Sestra 1	1.	200	25	3	5	671
		2.	150	20	20	20	1460
		3.	250	30	2	10	909
		4.	150	8	2	3	340
		5.					3380
	Sestra 3	1.	300	30	5	15	1180
		2.	200	20	20	20	1460
		3.	250	50	5	10	1325
		4.	200	20	0	5	535
		5.					4500
	Sestra 4	1.	200	20	3	12	859
		2.	180	18	40	18	
		3.	270	55		5	1130
		4.	150	15		1	294
		5.					3471
	Sestra 5	1.	200	40	10	10	1290
		2.	120	5	80	20	2125
		3.	250	60	4	10	1475
		4.	100	10	0	4	326
		5.					
Sestra 6	1.	200	40	10	10	1290	
	2.	120	5	80	20	2125	
	3.	250	60	4	10	1475	
	4.	100	10	0	4	326	
	5.					5216	
Sestra 7	1.	150	20	5	5	620	
	2.	150	10	30	20	1460	
	3.	250	25	1	2	521	
	4.	150	5	0	2	163	
	5.					2764	
Sestra 8	1.	200	20	5	5	620	
	2.	150	10	30	20	1460	
	3.	250	5	1	2	521	
	4.	150	5	0	2	164	
	5.					3389	

Sestra 10	1.	200	25	3	5	671
	2.	150	20	20	20	1460
	3.	250	30	2	10	909
	4.	150	15		4	340
	5.					3380
Sestra 11	1.	200	5	3	5	671
	2.	150	20	20	20	1460
	3.	250	30	2	5	909
	4.	150	15	2	3	340
	5.					3308
Sestra 12	1.	200	25	3	5	671
	2.	150	20	20	20	1460
	3.	250	40	2	5	909
	4.	150	15	2	3	406
	5.					3446
Sestra 13	1.	200	30	0	3	627
	2.	180	10	50	7	1293
	3.	270	30	0	3	627
	4.	150	10	0	1	209
	5.					2756

Údaje sestier 2, 9, 14 – 16 chýbajú

III. Databáza pre rok 2007

DÁTUM: 10.03.2007

Výpočty edukátorov diabetológie

Dátum	Sestra	Číslo	Množstvo (g)	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
10.3.2007	Sestra 1	1.	250	30	130	70	
		2.	290	5	8	2	
		3.	20	2	6	6	
		4.					
		5.					
	Sestra 2	1.	210	8	10	10	
		2.	300	35	140	70	
		3.	50	5		15	
		4.	130				

	5.					
Sestra 3	1.	250	30	20	0	850
	2.	350	300	15	5	5440
	3.	120	100	15	5	2150
	4.	150	100	0	0	350
	5.					
Sestra 4	1.	275	10	20	10	250
	2.	325	20	50	50	2990
	3.	60	10	20	10	900
	4.	140	14	0	0	250
	5.					
Sestra 5	1.	210	20	4	2	800
	2.	350	20	5	4	1800
	3.	150	10	4	2	600
	4.	0				
	5.					
Sestra 6	1.	150	10	2	3	300
	2.	310	10	120	5	3000
	3.	90	75	1.1	0	600
	4.	130	18	0	0,5	300
	5.					
Sestra 7	1.	220	60	20	10	100
	2.	340	30	90	60	450
	3.	150	80	4	5	100
	4.	160	50	1	1	300
	5.					
Sestra 8	1.	220	0	3	2	350
	2.	515	10	25	10	600
	3.	60	3	4	2	150
	4.	130			3	
	5.					
Sestra 9	1.	220	0	2	3	151
	2.	330	1	12	10	611
	3.	120	4	6	8	402
	4.	120	12	6	3	423
	5.					
Sestra 10	1.	250	12	3	5	449
	2.	320	70	15,7	86	6363
	3.	90	150	27	10,5	3400
	4.	150	18	0,3	0,3	322,7
	5.					
Sestra 11	1.	220	10	2,5	2,5	225
	2.	360				312
	3.	90		0		820

	4.	120	10	0	0	520
	5.					
Sestra 12	1.	250	10	2	5	399
	2.	320	70	23,7	85,7	6380
	3.	90	150	27	10	3390
	4.	150	18	0,3	0,3	305
	5.					
Sestra 13	1.	250	10	2	5	399
	2.	320	70	23,7	85,7	6380
	3.	90	15	27	10,5	3520
	4.	150	18	0,3	0,3	322
	5.					
Sestra 14	1.	250	7	5	13	270
	2.	300	5	10	25	5000
	3.	90	2,9	2,5	4	1030
	4.	150	13,5	1,5		390
	5.					
Sestra 15	1.	250	6	2	3	250
	2.	326	266	25	18	5700
	3.	90	6	6	20	1000
	4.	120	16,5			280
	5.					
Sestra 16	1.	220	40	60	120	270
	2.	315	45	150	120	6000
	3.	170	45	45	80	3000
	4.	160	120	30	10	390
	5.					
Sestra 17	1.	190	10	20	10	250
	2.	290	15	30	30	1935
	3.	30	5	10	5	450
	4.	130	13	0	0	220
	5.					

DÁTUM: 16.06.2007

Výpočty edukátorov diabetológie

Dátum	Sestra	Číslo	Množstvo (g)	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
16.6.2007	Sestra 3	1.	150	16	4	6	576
		2.	150	0	30	20	1290

	3.	200	40	2	10	1004
	4.	100	20	0	0	780
	5.					3750
Sestra 4	1.	250	10	2	2	282
	2.	150	10	30	30	1850
	3.	320	60	5	1	1144
	4.	100	20	1	0	357
	5.					3633
Sestra 5	1.	300	7	5	3	321
	2.	150	10	20	15	995
	3.	300	60	15	9	1626
	4.	150	25	2	4	615
	5.					3557
Sestra 6	1.	120	5	5	10	450
	2.	150	10	30	10	850
	3.	300	60	5	2	1000
	4.	100	12	2	2	250
	5.					2550
Sestra 7	1.	300	10	10	5	535
	2.	150	30	60	50	3660
	3.	300	100	20	30	3210
	4.	100	30	0	0	510
	5.					7915
Sestra 8	1.	200	6	4	3	287
	2.	150	7	22	15	1078
	3.	300	60	11	6	1441
	4.	100	35	1	4	768
	5.					3574
Sestra 9	1.	200	7	5	3	321
	2.	150	10	20	15	995
	3.	300	60	15	9	1626
	4.	150	25	2	4	615
	5.					3557
Sestra 10	1.	150	8	4	6	438
	2.	150	3	32	7	868
	3.	320	60	5	1	1144
	4.	100	10	0,5	0,1	182,4
	5.					2632
Sestra 11	1.	200	7	5	3	321
	2.	150	10	20	15	995
	3.	300	60	15	9	1626
	4.	150	25	2	4	615
	5.					3557
Sestra 12	1.	150	8	4	6	438

	2.		150	3	32	7	868
	3.		320	60	5	1	1144
	4.		100	10	0,5	1	182,4
	5.						2632,4
Sestra 13	1.		150	8	4	6	438
	2.		150	3	32	7	868
	3.		320	60	5	1	1144
	4.		100	10	0,5	1	182,4
	5.						2632
Sestra 14	1.		150	10	15	6,5	680
	2.		150	5	90	25	1910
	3.		250	50	5	5	1130
	4.		100	20	5	0	425
	5.						
Sestra 15	1.		150	16	2	3	250
	2.		150	1	54	10	1295
	3.		320	60	5	1	1144
	4.		100	17	5	1	413
	5.						2102
Sestra 17	1.		100	10	6	4	438
	2.		150	0	5	12	553
	3.		200	38	3	12	1164
	4.		100	20	2	3	374
	5.						2529

Údaje sestier 1, 2, 16 chýbajú

III. Databáza pre rok 2009

DÁTUM: 30.05.2009

Výpočty edukátorov diabetológie

Dátum	Sestra	Číslo	Množstvo (g)	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
30.5.2009	Sestra 1	1.	120				
		2.	150	0,15	24	9	700
		3.	100	18	1,8	0,3	331
		4.	50				
		5.					
	Sestra 2	1.	250	10	10	20	1220

	2.	200	0	0	20	780
	3.	250	25	0	0	425
	4.	200				
	5.					
Sestra 3	1.	250				
	2.	200				
	3.	230				
	4.	150				
	5.					
Sestra 4	1.	250				
	2.	100	0	10	5	500
	3.	200	36,4	3,6	0,6	662
	4.	150	7,5			150
	5.					
Sestra 5	1.	250				
	2.	135	0	19,3		
	3.	220	39,6	3,9	0,9	
	4.	150	7,5		0	180
	5.					
Sestra 6	1.	250	1	1	1	70
	2.	150	0	25	9	520
	3.	200	40	4	0	800
	4.	150	4			70
	5.					
Sestra 7	1.	200				
	2.	100	0,1	17,5	6,1	524
	3.	150	27,3	2,7	0,45	496
	4.	100				
	5.					
Sestra 8	1.	250				
	2.	100	0,1	17,5	6,1	
	3.	100	18,2	1,8	0,3	
	4.	100				
	5.					
Sestra 9	1.	200	0	6,5	5,5	
	2.	100	0,1	17,5	6,1	
	3.	100	18,2	1,8	0,3	
	4.	50				
	5.					
Sestra 10	1.	200	10	20	40	50
	2.	150	40	20	30	50
	3.	100	30	20	40	10
	4.	50	10	10	20	15
	5.					

Sestra 11	1.	250	10	10	30	10
	2.	150	30	30	0	15
	3.	100	30	20	40	10
	4.	50	20	10	5	10
	5.					
Sestra 12	1.	250	10	10	30	10
	2.	150	30	30	0	15
	3.	100	30	20	40	10
	4.	50	20	10	5	10
	5.					
Sestra 13	1.	250	150	50	50	5200
	2.	200	20	150	30	4690
	3.	200	120	30	50	
	4.	100	50	30		
	5.					
Sestra 14	1.	250	5	10	5	450
	2.	250	2	160	50	500
	3.	200	150			250
	4.	100	30			50
	5.					
Sestra 15	1.	300	12			200
	2.	100	5	100		185
	3.	100	24	0		408
	4.	50	12	0	0	204
	5.					
Sestra 16	1.	250	50	120	80	300
	2.	150	20	100	30	300
	3.	150	100	100	50	350
	4.	100	50	40	20	150
	5.					
Sestra 17	1.	200	50	100	80	300
	2.	200	20	150	30	300
	3.	150	100	50	50	350
	4.	100	50	40	20	150
	5.					
Sestra 18	1.	200	50	100	80	300
	2.	200	25	150	50	300
	3.	150	100	50	50	300
	4.	100	45	40	20	150
	5.					
Sestra 19	1.	250	15	2	0,5	200
	2.	200	0,2	2	12	800
	3.	200	40	3,5	0,6	650
	4.	100	20	1	0,5	70

		5.					
Sestra 20	1.		300	10	20	10	800
	2.		200	0	40	10	1000
	3.		300	60	6	1	900
	4.		100	10	2	0,1	200
	5.						
Sestra 21	1.		250			5	200
	2.		150		22	5	569
	3.		100	18			306
	4.		100	3			51
	5.						
Sestra 22	1.		200	0	5	15	470
	2.		150	5	140	30	3635
	3.		100	60	0	10	900
	4.		50	15	0	0	255
	5.						
Sestra 23	1.		250				
	2.		150	0,1	17,5	6,1	
	3.		100	18,2	1,8	0,3	
	4.		100				
	5.						

Údaje sestier 24, 25 chýbajú

DÁTUM: 21.11.2009

Výpočty edukátorov diabetológie

Dátum	Sestra	Číslo	Množstvo (g)	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
21.11.2009	Sestra 1	1.	200	20	10	0,5	540
		2.	300	70	15	2	1560
		3.	100	10	2	0	200
		4.					2300
		5.					
	Sestra 2	1.	200	20	10	0,5	540
		2.	300	70	15	2	1560
		3.	100	10	2	0	200
		4.					2300
		5.					
	Sestra 3	1.	150	59,37	32,34	7,1	1771
		2.	250	114,2	24,7	0,8	2382

	3.	150	15,9	2,7	0,15	302
	4.					
	5.					
Sestra 4	1.	250	118	58,8	2,4	
	2.	350	152,14	30,71	1,61	3203,8
	3.	150	15,9	2,7	0,15	302
	4.					
	5.					
Sestra 5	1.	250				
	2.	350				
	3.	150	15,9	2,7	0,15	302
	4.					
	5.					
Sestra 6	1.	250	118	58,8	2,4	
	2.	350	152,14	30,71	1,61	3203,8
	3.	150	15,9	2,7	0,15	302
	4.					
	5.					
Sestra 8	1.	250	25	15	0,75	709
	2.	350	70	15	2	1560
	3.	150	15,9	2,7	0,15	30
	4.					2570,5
	5.					
Sestra 9	1.	250	25	15	0,75	709
	2.	350	70	15	2	1560
	3.	150	15,9	2,7	0,15	301,5
	4.					2570,5
	5.					
Sestra 10	1.	200	20	10	0,5	540
	2.	100	7,6	9	0,4	1444
	3.	0				
	4.					
	5.					
Sestra 11	1.	200	20	10	0,5	540
	2.	100	7,6	9	0,4	1444
	3.	100	10,6	1,8	0,1	201
	4.					
	5.					
Sestra 12	1.	200	20	10	0,5	540
	2.	300	70	15	2	1560
	3.	50	5,3	0,9	0,05	100,5
	4.					
	5.					
Sestra 13	1.	200	20	10	0,5	540

	2.	300	70	15	2	1560
	3.	100	10	2	0	200
	4.					2300
	5.					
Sestra 14	1.	200	20	10	0,5	540
	2.	300	70	15	2	1560
	3.	100	10	2	0	200
	4.					2300
	5.					
Sestra 15	1.	250	25	15	0,75	709
	2.	300	70	15	2	1560
	3.	160	15,6	2,7	0,15	300
	4.					
	5.					
Sestra 16	1.	100	7	3,2	0,1	175,3
	2.	300	228	27	1,2	4332
	3.	100	10,6	1,8	0,1	200
	4.					
	5.					
Sestra 17	1.	150	10,5	4,8	0,2	220
	2.	300	228	27	1,2	4332
	3.	0				
	4.					
	5.					
Sestra 18	1.	100	7	3,2	0,1	175,3
	2.	300	228	27	1,2	4332
	3.	100	10,6	1,8	0,1	201
	4.					
	5.					
Sestra 19	1.	150	7	3,2	0,1	175,3
	2.	300	22	27	1,2	4332
	3.	0				
	4.					
	5.					
Sestra 20	1.	100	10	5	0,25	270
	2.	300	70	15	2	1560
	3.	150	15,9	2,7	0,15	302
	4.					
	5.					
Sestra 21	1.	250	120	34	2,4	287
	2.	350	0,3	12	2	1400
	3.	150	16	2,7	0,15	302
	4.					
	5.					

Sestra 22	1.	200	20	10	0,5	540
	2.	300	70	15	2	1560
	3.	100	10	2	0	200
	4.					
	5.					
Sestra 23	1.	250	25	15	0,75	709
	2.	350	70	15	2	1560
	3.	150	15,9	2,7	0,5	301,5
	4.					2570,5
	5.					
Sestra 24	1.	250	18	33,8	2,4	2872
	2.	400	228,17	39,28	3,34	4617,8
	3.	150	16	2,7	0,4	302
	4.					
	5.					
Sestra 25	1.	250	25	15	0,75	709
	2.	350	70	15	2	1560
	3.	150	15,9	2,7	0,15	301,5
	4.					
	5.					

Údaje sestry 7 chýbajú

IV. Databáza pre rok 2010/2011

DÁTUM: 11.09.2010

Výpočty edukátorov diabetológie

Dátum	Sestra	Číslo	Množstvo (g)	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
11.9.2010	Sestra 1	1.	250				
		2.	150				
		3.	192				
		4.	157				
		5.	10			8,2	319
		6.					
	Sestra 2	1.	255	122,5			
		2.	124				
		3.	258	258	4,644		844,05

	4.	193	19,3			
	5.	10	0		8,2	319,8
	6.					
Sestra 3	1.	0,195	150		8	
	2.	15		150		
	3.	15	150			
	4.	13	130			
	5.	10			10	
	6.		7310	2550	702	10565
Sestra 4	1.	0,195	150		8	
	2.	15		150		
	3.	15	150			
	4.	13	130			
	5.	10			10	
	6.		7310	2550	702	10565
Sestra 5	1.	0,273				
	2.	0,4				
	3.	0,401				
	4.	0,2				
	5.					
	6.					
Sestra 6	1.	180	3	10	3	338
	2.	120	30	30	60	3360
	3.	177	100	57	20	
	4.	158	8	30		2646
	5.	10	2	2	6	248
	6.					4592
Sestra 7	1.	77				
	2.	200				
	3.	200	26	120	54	660
	4.	158				
	5.	10	10	2,5	7,5	300
	6.					
Sestra 8	1.	157				
	2.	200				
	3.	222	36	96	90	
	4.	163				
	5.	10	1	2,5	6,5	
	6.					
Sestra 9	1.	180	90		8	400
	2.	117		25		100
	3.	188	25	2,2	0,5	500
	4.	128				200
	5.	10				10

	6.					
Sestra 10	1.	250				500
	2.	60				1020
	3.	171				3007
	4.	158				150
	5.	10			8,2	319
	6.					
Sestra 11	1.	250				
	2.	210				4120
	3.	0,143				
	4.	10			10	390
	5.					
	6.					
Sestra 12	1.	250				
	2.	208				
	3.	150				
	4.	0,15				
	5.	10				300
	6.					4120
Sestra 13	1.	250	14,9	3,8	2,1	372
	2.	62,5	41,07	12,31	41,2	2409
	3.	250	43,1	4,4	0,3	755
	4.	150	16,86	1,15	0,32	300
	5.	10	0,06	0,1	7,8	291
	6.					4127
Sestra 14	1.	180				
	2.	105				
	3.	192	35	3,5	0,58	650
	4.	156				
	5.	10			8,2	319
	6.					4120
Sestra 15	1.	300	150		5	
	2.	25		25		
	3.	150	150			
	4.	750	75			
	5.	10			10	390
	6.		6375	425	585	11700
Sestra 16	1.	170	80	30	60	4210
	2.	200	80	20	100	
	3.	200	120	0		
	4.	165	60	105	0	
	5.	10	0			
	6.					
Sestra 17	1.	300				

	2.	0				
	3.	300				
	4.	0				
	5.	10			8,2	320
	6.					
Sestra 18	1.	262				
	2.	137				
	3.	254				
	4.	188				
	5.	10				
	6.					
Sestra 19	1.	262				
	2.	137				
	3.	254				
	4.	188				
	5.	10				
	6.					
Sestra 20	1.	250	10	30	30	680
	2.	250	0	20	50	1950
	3.	200	18	0,8	7,8	330
	4.	150	10	20	0	510
	5.	10			8,2	319
	6.					
Sestra 21	1.	250	150		8	
	2.	150		150		
	3.	150	150			
	4.	130	130			
	5.	10			10	
	6.		4310	2550	702	10560
Sestra 22	1.	0,195	150		8	
	2.	150		150		
	3.	150	150			
	4.	130	130			
	5.	10			10	
	6.		4310	2550	702	10560
Sestra 23	1.	0,18	90		8	400
	2.	0,117		25		100
	3.	0,188	25	2,2	0,5	500
	4.	0,128				200
	5.	10				50
	6.					12500
Sestra 24	1.	120	90		8	400
	2.	117		25		100
	3.	188	25	2,2	0,5	500

4.	128	200
5.	10	50
6.		

Údaje sestier 25, 26 chýbajú

DÁTUM: 25.09.2010

Výpočty edukátorov diabetológie

Dátum	Sestra	Číslo	Množstvo (g)	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)	
25.9.2010	Sestra 1	1.	350	25	7,5	5	680	
		2.	75	0	14,7	14,7	749	
		3.	175	13	10	10	780	
		4.	200	36,4	9,6	0,6	662	
		5.						
		6.						
	Sestra 2	1.	294	20,5	5,3	4,2	620	
		2.	62	0	10,72	13,76	670	
		3.	210	54,6	5,4	0,9	993	
		4.	300	8,5	7	1,5	280	
		5.					2563	
		6.						
	Sestra 3	1.	400	20	10	7	600	
		2.	56	0	2,9	9	560	
		3.	120	5	2	3	230	
		4.	200	40	4	0,6	660	
		5.						
		6.						
	Sestra 4	1.	300	20	10	7	600	
		2.	56	0	9	9	560	
		3.	120	5	2	3	230	
		4.	200	40	4	0,16	660	
		5.						
		6.						
	Sestra 5	1.	360	21	5,5	5	650	
		2.	75		16	1,6	900	
		3.	120	5	2	1,6	220	
		4.	250	42	4	0,2	750	

	5.					
	6.					
Sestra 6	1.	363	24	11	7	875
	2.	75	0	18	18	1026
	3.	120	4	2	0,3	104
	4.	250	40	4	0,8	782
	5.					2785
	6.					
Sestra 7	1.	282	20,1		4,1	600
	2.	150	15	14	7	754
	3.	202	39,5	3,6	0,43	704
	4.	146	16,5	2,42	0,3	200
	5.	10	0,06		7,7	300
	6.					2560
Sestra 8	1.	320	23	10	6	795
	2.	70	0	13	13	728
	3.	130	0	0	3	117
	4.	220	44	4	0,7	833
	5.					3410
	6.					
Sestra 9	1.	320	16	4	4	500
	2.	70	0	12,6	12,6	700
	3.	150	7	3	6	350
	4.	200	36	3,6	0,6	660
	5.					2110
	6.					
Sestra 10	1.	200	15	4,6	1	372,2
	2.	150	0	26,7	26,55	904,4
	3.	180	3,78	5,94	0,54	180
	4.	200	3,6	36,4	0,6	703,4
	5.					2166,3
	6.					
Sestra 11	1.	300	15	4	2	380
	2.	85	0	16	16	900
	3.	260	5	3	3	250
	4.	210	42	3	0,6	660
	5.					2190
	6.					
Sestra 12	1.	300	15	4	2,1	370
	2.	85	0	16	15	800
	3.	241	5	3	4	250
	4.	220	42	4	0,6	660
	5.					2080
	6.					

Sestra 13	1.	250	19,66	9,3	2,49	695
	2.	100	3,76	15,4	16,2	944
	3.	150	18,49	5,02	8,56	701
	4.	250	43,1	4,4	0,3	755
	5.		85,01	34,12	27,64	3095
	6.					
Sestra 14	1.	200	16	4	4	500
	2.	70	0	12,6	12,6	700
	3.	150	7	3	6	350
	4.	200	36	3,6	0,6	660
	5.					2110
	6.					
Sestra 15	1.	300	18,5	3,2	2,4	650
	2.	75	0	16	3,5	
	3.	120	6	3	0,4	
	4.	250	36,5	2,3	0,3	550
	5.					
	6.					
Sestra 16	1.	300	20	8	5	596
	2.	70	0	15	15	510
	3.	170	6	3	0,4	180
	4.	200	36,4	3,6	0,6	705
	5.					2002
	6.					
Sestra 17	1.	0				
	2.	0				
	3.	275	11	9		350
	4.	300	54	5,4	0,6	900
	5.					
	6.					
Sestra 18	1.	320	22	5,3	4	620
	2.	30	0	6	6	330
	3.	250	10,2	8	1,5	350
	4.	150	27,3	2,7	0,45	495
	5.					1795
	6.					
Sestra 19	1.	320	22	5,3	4	620
	2.	30	0	6	6	330
	3.	250	10,2	8	1,5	350
	4.	150	27,3	2,7	0,45	495
	5.					1795
	6.					
Sestra 20	1.	250	15	4	2	500
	2.	60	0,1	8	6	500

	3.	200	8	7	0,3	250
	4.	240	32	2,9	0,3	650
	5.					2100
	6.					
Sestra 21	1.	300	20	10	8	860
	2.	65	0	15	16	800
	3.	100	5	2	3	230
	4.	200	40			680
	5.					2510
	6.					
Sestra 22	1.	300	20	10	5	650
	2.	60	0	12	12	550
	3.	100	5	3	3	250
	4.	280	56	5,6	0,8	860
	5.					2310
	6.					
Sestra 23	1.	294	21	5,5	5	650
	2.	75		16	16	900
	3.	120	5	2	0,1	220
	4.	250	42	4	0,5	750
	5.					
	6.					
Sestra 24	1.	300	21	5,5	5	650
	2.	75		16	16	900
	3.	120	5	2	0,1	220
	4.	250	42	4	0,5	750
	5.					
	6.					
Sestra 25	1.	300	20	10	7	900
	2.	80	0	15	16	940
	3.	120	3	2	3	200
	4.	200	22	0	0	300
	5.					
	6.					2080
Sestra 26	1.	300	20	10	7	900
	2.	80	0	15	16	940
	3.	120	3	2	3	200
	4.	200	22	0	0	300
	5.	200	20			340
	6.					

DÁTUM: 12.02.2011

Výpočty edukátorov diabetológie

Dátum	Sestra	Číslo	Množstvo (g)	Sacharidy (g)	Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Energia (KJ)
12.2.2011	Sestra 1	1.	300	28	8	4	776
		2.	150	17	19	35	1950
		3.	300	36	4,5	48	2522
		4.					5248
		5.					
	Sestra 2	1.	220	22	48	10	530
		2.	150	15	22	42	2225
		3.	392	70	10	5	1000
		4.					
		5.					
	Sestra 3	1.	300	28	8	4	768
		2.	150	17	19	35	752
		3.	200	36	3,6	20	1324
		4.	250	26	6		
		5.					
Sestra 4	1.	300	28	8	4	768	
	2.	150	17	19	35	752	
	3.	200	36	3,6	0	1344	
	4.	250	26	6	0		
	5.						
Sestra 5	1.	200					
	2.	250					
	3.	150					
	4.	450					
	5.						
Sestra 6	1.	300	29	8,6	5	834	
	2.	130	18	20	37	2089	
	3.						
	4.	250	30	5	4	2311	
	5.					5234	
Sestra 7	1.	300	28	8,6	4,8	776	
	2.	150	17,6	19,6	35,4	1950	
	3.	250	30	4,75	43,75	2208	
	4.					5154	
	5.						
Sestra 8	1.	200	25	6	4	683	

	2.	150	17	19	35	1977
	3.					
	4.	200	27	4	40	2087
	5.					4747
Sestra 10	1.		10,5	5	0,3	255,2
	2.		17,5	19,5	36,2	994,8
	3.	300	45	12	15	1552
	4.					2802
	5.					
Sestra 11	1.	300	28,56	8,64	4,8	776
	2.	150	17,6	19,6	35,4	1950
	3.	250	30	4,75	43,75	2008
	4.					5154
	5.					
Sestra 12	1.	300	28,56	8,64	4,8	776
	2.	150	17,6	19,6	35,4	1950
	3.	250	30	4,75	43,75	2208
	4.					5154
	5.					
Sestra 13	1.	300	28,56	8,64	4,8	776
	2.	150	17,6	19,6	35,4	1950
	3.	250	30	4,75	43,75	2208
	4.					5154
	5.					
Sestra 14	1.	300	28	8	4	776
	2.	150	17	19	35	1950
	3.	250	30	4	43	2210
	4.					4936
	5.					
Sestra 15	1.	300	28,56	8,64	4,8	776
	2.	100	17,6	19,6	35,4	1950
	3.	250	30	4,75	43,75	2208
	4.	250	20	6	0	442
	5.					5376
Sestra 16	1.	300	28	8,6	4,8	776
	2.	150	17,6	18,6	35,4	1950
	3.	250	30	4,75	43,75	2208
	4.					5154
	5.					
Sestra 17	1.	150	14,2	4,32	2,4	380
	2.	100	17,6	19,6	35,4	1950
	3.	200	36,4	3	0	703,4
	4.	250	20	6	0	442
	5.					3874,4

Sestra 18	1.	300	30	9	5	776
	2.	100	18	11	10	900
	3.	200	30	5	45	2220
	4.					
	5.					
Sestra 19	1.	300	30	9	5	776
	2.	150	18	11	10	900
	3.	200	30	5	45	2220
	4.					
	5.					
Sestra 20	1.	200	20	5	3	490
	2.	150	15	22	40	2000
	3.	300	40	3	10	800
	4.					
	5.					
Sestra 21	1.	300	28	8	4	7658
	2.	150	17	19	35	752
	3.	200	36	3,6	0	1324
	4.	250	26	6	20	
	5.					
Sestra 22	1.	300	28	8	4	776
	2.	150	17	19	35	1950
	3.	200	36	3,6	0	2008
	4.	250	26	6	20	
	5.					5154
Sestra 23	1.	300	28	8	4	768
	2.	150	17	19	35	752
	3.	200	36	3,6	0	
	4.	250	26	6	0	1344
	5.					
Sestra 24	1.	300	28	8	4	768
	2.	150	17	19	35	752
	3.	200	36	3,6		
	4.	250	26	6		
	5.					
Sestra 25	1.	300	28	8	4	768
	2.	150	17	19	35	752
	3.	200	36	3,6	0	
	4.	250	26	6	20	1344
	5.					2548

Údaje sestier 9, 26 chýbajú

Príloha č. 11

VSTUPNÝ A VÝSTUPNÝ KURZ 2005 - Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá

Pri vstupnom a výstupnom kurze všetci edukátori diabetológie konzumovali v rámci edukačných obedov vo FN Olomouc jedlá. Hodnoty týchto jedál sme porovnávali s názormi edukátorov diabetológie. Hodnoty týchto jedál nám poskytol vedúci jedálne FN Olomouc a spracováva ich program STAPRO H od firmy STAPRO Pardubice:

I. VSTUPNÝ KURZ- 5.2.2005

1. Mäsová polievka s kapaním
2. Roštenka po rusky
3. Ryža
4. Šalát paradajkový

II. VÝSTUPNÝ KURZ- 4.6.2005

1. Salská polievka
2. Bravčové na horčici
3. Ryža dusená
4. Šalát paradajkový
5. Banán

Tab. 5: Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá pri vstupnom kurze 5.2.2005

p.č	Edukátor diabetol.	Číslo jedla	Množstvo (g)		Sacharidy (g)		Bielkoviny(g)		Tuky (g)		Energia (KJ)	
			názor	prep.	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet
dátum kurzu: 5.2.2005												
1	Sestra 1	1.	250	300	9,00	10,80	2,00	2,40	2,00	2,40	550,00	660,00
		2.	160	150	0,00	0,00	29,70	27,84	8,60	8,06	822,00	770,63
		3.	220	150	167,40	114,14	19,14	13,05	0,88	0,60	3176,80	2166,00
		4.	150	150	6,90	6,90	1,70	1,70	0,45	0,45	155,00	155,00
		5.										

2	Sestra 2	1.	200	300	150,00	225,00	10,00	15,00	15,00	22,50	2205,00	3307,50
		2.	100	150	0,00	0,00	18,20	27,30	11,70	17,55	762,00	1143,00
		3.	200	150	152,20	114,15	17,40	13,05	0,80	0,60	2888,00	2166,00
		4.	100	150	4,60	6,90	1,10	1,65	0,30	0,45	200,00	300,00
		5.										
3	Sestra 3	1.	200	300	150,00	225,00	10,00	15,00	15,00	22,50	2205,00	3307,50
		2.	100	150	0,00	0,00	18,20	27,30	11,70	17,55	762,00	1143,00
		3.	200	150	152,20	114,15	17,40	13,05	0,80	0,60	2888,00	2166,00
		4.	100	150	4,60	6,90	1,10	1,65	0,30	0,45	200,00	300,00
		5.										
4	Sestra 5	1.	250	300	9,00	10,80	2,00	2,40	2,00	2,40	550,00	660,00
		2.	150	150	0,00	0,00	29,70	29,70	8,55	8,55	822,00	822,00
		3.	220	150	167,40	114,14	19,14	13,05	0,88	0,60	3176,80	2166,00
		4.	150	150	6,90	6,90	1,70	1,70	0,45	0,45	155,00	155,00
		5.										
5	Sestra 6	1.	250	300	9,00	10,80	2,00	2,40	2,00	2,40	550,00	660,00
		2.	150	150	0,00	0,00	29,70	29,70	8,55	8,55	822,00	822,00
		3.	220	150	167,40	114,14	19,14	13,05	0,88	0,60	3176,80	2166,00
		4.	150	150	6,90	6,90	1,70	1,70	0,45	0,45	155,00	155,00
		5.										
6	Sestra 7	1.	250	300	9,00	10,80	2,00	2,40	2,00	2,40	550,00	660,00
		2.	150	150	0,00	0,00	29,70	29,70	8,55	8,55	822,00	822,00
		3.	220	150	167,40	114,14	19,14	13,05	0,88	0,60	3176,80	2166,00
		4.	150	150	6,90	6,90	1,70	1,70	0,45	0,45	155,00	155,00
		5.										
7	Sestra 9	1.	300	300	8,00	8,00	4,00	4,00	1,00	1,00	280,00	280,00
		2.	100	150	0,00	0,00	18,20	27,30	11,70	17,55	762,00	1143,00
		3.	220	150	170,00	115,91	18,00	12,27	0,90	0,61	3190,00	2175,00
		4.	150	150	1,65	1,65	1,80	1,80	0,70	0,70	145,00	145,00
		5.										
8	Sestra 11	1.	300	300	8,00	8,00	4,00	4,00	1,00	1,00	270,00	270,00
		2.	100	150	0,00	0,00	18,20	27,30	11,70	17,55	762,00	1143,00
		3.	220	150	167,40	114,14	19,10	13,02	0,88	0,60	3196,00	2179,09
		4.	150	150	1,65	1,65	0,45	0,45	6,90	6,90	305,00	305,00
		5.										
9	Sestra 19	1.	300	300	50,00	50,00	10,00	10,00	30,00	30,00	2190,00	2190,00
		2.	150	150	0,00	0,00	30,00	30,00	15,00	15,00	1200,00	1200,00
		3.	200	150	150,00	112,50	16,00	12,00	1,00	0,75	3000,00	2250,00
		4.	50	150	2,00	6,00	1,00	3,00	0,00	0,00	50,00	150,00
		5.										
		6.										
10	Sestra 21	1.	200	300	30,00	45,00	10,00	15,00	10,00	15,00	900,00	1350,00
		2.	100	150	0,00	0,00	20,00	30,00	20,00	30,00	1120,00	1680,00
		3.	200	150	120,00	90,00	12,00	9,00	2,00	1,50	2322,00	1741,50
		4.	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00
		5.										
11	Sestra 22	1.	300	300	8,20	8,20	6,70	6,70	3,69	3,69	152,00	152,00
		2.	100	150	0,00	0,00	18,20	27,30	11,70	17,55	762,00	1143,00
		3.	125	150	95,00	114,00	10,90	13,08	0,50	0,60	1805,00	2166,00
		4.	150	150	5,70	5,70	0,70	0,70	0,18	0,18	70,00	70,00
		5.										
12	Sestra 23	1.	200	300	10,00	15,00	3,00	4,50	2,00	3,00	500,00	750,00
		2.	100	150		0,00	18,20	27,30	11,70	17,55	762,00	1143,00
		3.	150	150	80,00	80,00	12,00	12,00	0,80	0,80	1500,00	1500,00
		4.	150	150	4,60	4,60	2,00	2,00	0,50	0,50	120,00	120,00

		5.										
13	Sestra 24	1.	200	300	10,00	15,00	3,00	4,50	2,00	3,00	500,00	750,00
		2.	100	150	10,00	0,00	18,20	27,30	11,70	17,55	762,00	1143,00
		3.	150	150	80,00	80,00	12,00	12,00	0,80	0,80	1500,00	1500,00
		4.	150	150	4,60	4,60	2,00	2,00	0,50	0,50	120,00	120,00
		5.										
14	Sestra 25	1.	200	300	10,00	15,00	3,00	4,50	2,00	3,00	500,00	750,00
		2.	100	150	10,00	15,00	18,20	27,30	11,70	17,55	800,00	1200,00
		3.	150	150	30,00	30,00	10,00	10,00	0,60	0,60	1600,00	1600,00
		4.	150	150	10,00	10,00	2,00	2,00	0,40	0,40	110,00	110,00
		5.										
15	Sestra 26	1.	200	300	10,00	15,00	5,00	7,50	3,00	4,50	700,00	1050,00
		2.	100	150	10,00	15,00	18,00	27,00	11,70	17,55	762,00	1143,00
		3.	150	150	30,00	30,00	10,00	10,00	0,50	0,50	1600,00	1600,00
		4.	150	150	10,00	10,00	2,00	2,00	0,40	0,40	105,00	105,00
		5.										
16	Sestra 27	1.	250	300	20,00	24,00	2,00	2,40	5,00	6,00	300,00	360,00
		2.	100	150	0,00	0,00	18,20	27,30	11,70	17,55	762,00	1143,00
		3.	150	150	110,00	110,00	12,00	12,00	0,60	0,60	2100,00	2100,00
		4.	150	150	4,00	4,00	0,70	0,70	0,20	0,20	70,00	70,00
		5.										

Tab. 9: Názory edukátorov diabetológie z prepočtom na tabuľkové množstvá pri výstupnom kurze 4.6.2005

p.č	Edukátor diabetol.	Číslo jedla	Množstvo (g)		Sacharidy (g)		Bielkoviny(g)		Tuky (g)		Energia (KJ)	
			názor	prep.	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet
dátum kurzu: 4.6.2005												
1	Sestra 1	1.	300	300	40,00	40,00	7,00	7,00	4,00	4,00	950,00	950,00
		2.	150	150	10,00	10,00	20,00	20,00	27,00	27,00	1104,00	1104,00
		3.	300	150	45,00	22,50	6,00	3,00	1,00	0,50	850,00	425,00
		4.	150	150	6,00	6,00	1,00	1,00	2,00	2,00	300,00	300,00
		5.	250	150	57,00	34,20	3,25	1,95	0,75	0,45	1062,00	637,20
2	Sestra 2	1.	250	300	40,00	48,00	7,00	8,40	4,00	4,80	950,00	1140,00
		2.	150	150	10,00	10,00	20,00	20,00	15,00	15,00	1000,00	1000,00
		3.	160	150	120,00	112,50	14,00	13,13	0,60	0,56	1285,00	1204,69
		4.	150	150	34,00	34,00	2,00	2,00	0,00	0,00	250,00	250,00
		5.	100	150	14,40	21,60	1,30	1,95	0,30	0,45	398,00	597,00
3	Sestra 3	1.	250	300	40,00	48,00	7,00	8,40	4,00	4,80	950,00	1140,00
		2.	150	150	10,00	10,00	20,00	20,00	15,00	15,00	1000,00	1000,00
		3.	160	150	120,00	112,50	14,00	13,13	0,60	0,56	1285,00	1204,69
		4.	150	150	34,00	34,00	2,00	2,00	0,00	0,00	250,00	250,00
		5.	100	150	14,40	21,60	1,30	1,95	0,30	0,45	398,00	597,00
4	Sestra 5	1.	300	300	40,00	40,00	7,00	7,00	4,00	4,00	950,00	950,00
		2.	150	150	10,00	10,00	20,00	20,00	27,00	27,00	1104,00	1104,00
		3.	300	150	45,00	22,50	6,00	3,00	1,00	0,50	850,00	425,00
		4.	150	150	6,00	6,00	1,00	1,00	2,00	2,00	300,00	300,00
		5.	250	150	57,50	34,50	3,25	1,95	0,75	0,45	1062,00	637,20
5	Sestra	1.	300	300	40,00	40,00	7,00	7,00	4,00	4,00	950,00	950,00

	6	2.	150	150	10,00	10,00	20,00	20,00	27,00	27,00	1104,00	1104,00
		3.	300	150	45,00	22,50	6,00	3,00	1,00	0,50	850,00	425,00
		4.	150	150	6,00	6,00	1,00	1,00	2,00	2,00	300,00	300,00
		5.	250	150	57,00	34,20	3,25	1,95	0,75	0,45	1062,00	637,20
6	Sestra 7	1.	300	300	40,00	40,00	7,00	7,00	4,00	4,00	950,00	950,00
		2.	150	150	10,00	10,00	20,00	20,00	27,00	27,00	1104,00	1104,00
		3.	300	150	45,00	22,50	6,00	3,00	1,00	0,50	850,00	425,00
		4.	150	150	6,00	6,00	1,00	1,00	2,00	2,00	300,00	300,00
		5.	250	150	57,50	34,50	3,25	1,95	0,75	0,45	1062,00	637,20
7	Sestra 9	1.	300	300	12,00	12,00	5,00	5,00	10,00	10,00	679,00	679,00
		2.	150	150	0,00	0,00	28,00	28,00	28,00	28,00	1585,00	1585,00
		3.	300	150	40,00	20,00	26,00	13,00	1,20	0,60	1169,00	584,50
		4.	150	150	7,00	7,00	2,00	2,00	1,00	1,00	177,00	177,00
		5.	100	150	23,00	34,50	1,30	1,95	0,30	0,45	398,00	597,00
8	Sestra 11	1.	300	300	12,00	12,00	5,00	5,00	10,00	10,00	679,00	679,00
		2.	150	150	0,00	0,00	28,00	28,00	28,00	28,00	1585,00	1585,00
		3.	300	150	40,00	20,00	26,00	13,00	1,20	0,60	1169,00	584,50
		4.	150	150	7,00	7,00	1,70	1,70	1,00	1,00	177,00	177,00
		5.	100	150	23,00	34,50	1,30	1,95	0,30	0,45	398,00	597,00
9	Sestra 19	1.	300	300	30,00	30,00	5,00	5,00	2,00	2,00	730,00	730,00
		2.	120	150	2,00	2,50	20,00	25,00	20,00	25,00	1100,00	1375,00
		3.	200	150	76,00	57,00	9,00	6,75	1,00	0,75	1480,00	1110,00
		4.	150	150	10,00	10,00	1,00	1,00	3,00	3,00	307,00	307,00
		5.	200	150	40,00	30,00	2,00	1,50	0,50	0,38	800,00	600,00
		6.										
10	Sestra 21	1.	300	300	12,00	12,00	5,00	5,00	10,00	10,00	679,00	679,00
		2.	150	150	0,00	0,00	28,00	28,00	28,00	28,00	1585,00	1585,00
		3.	300	150	40,00	20,00	26,00	13,00	1,20	0,60	1169,00	584,50
		4.	150	150	7,00	7,00	1,70	1,70	1,00	1,00	177,00	177,00
		5.	100	150	23,00	34,50	1,30	1,95	0,30	0,45	398,00	597,00
11	Sestra 22	1.	300	300	20,00	20,00	5,00	5,00	3,00	3,00	542,00	542,00
		2.	120	150	10,00	12,50	21,84	27,30	30,00	37,50	1711,28	2139,10
		3.	200	150	76,10	57,08	8,70	6,53	0,40	0,30	1444,00	1083,00
		4.	150	150	10,00	10,00	1,00	1,00	3,00	3,00	304,00	304,00
		5.	150	150	11,50	11,50	0,45	0,45	1,95	1,95	592,00	592,00
12	Sestra 23	1.	300	300	30,00	30,00	10,00	10,00	4,00	4,00	900,00	900,00
		2.	100	150	12,00	18,00	25,00	37,50	25,00	37,50	1050,00	1575,00
		3.	220	150	40,00	27,27	10,00	6,82	1,00	0,68	850,00	579,55
		4.	150	150	6,00	6,00	1,00	1,00	0,30	0,30	300,00	300,00
		5.	100	150	23,00	34,50	1,30	1,95	0,30	0,45	398,00	597,00
13	Sestra 24	1.	300	300	30,00	30,00	10,00	10,00	4,00	4,00	950,00	950,00
		2.	100	150	12,00	18,00	25,00	37,50	25,00	37,50	1050,00	1575,00
		3.	220	150	40,00	27,27	6,00	4,09	1,00	0,68	850,00	579,55
		4.	150	150	6,00	6,00	2,00	2,00	2,00	2,00	300,00	300,00
		5.	100	150	23,00	34,50	1,30	1,95	0,30	0,45	398,00	597,00
14	Sestra 25	1.	300	300	20,00	20,00	10,00	10,00	7,00	7,00	780,00	780,00
		2.	100	150	10,00	15,00	18,00	27,00	18,00	27,00	870,00	1305,00
		3.	200	150	45,00	33,75	10,00	7,50	1,00	0,75	974,00	730,50
		4.	150	150	5,00	5,00	2,00	2,00	1,00	1,00	158,00	158,00
		5.	150	150	35,00	35,00	2,00	2,00	0,50	0,50	650,00	650,00
15	Sestra 26	1.	300	300	20,00	20,00	10,00	10,00	7,00	7,00	780,00	780,00
		2.	100	150	10,00	15,00	18,00	27,00	18,00	27,00	870,00	1305,00
		3.	200	150	45,00	33,75	10,00	7,50	1,00	0,75	974,00	730,50
		4.	150	150	5,00	5,00	2,00	2,00	1,00	1,00	158,00	158,00
		5.	150	150	35,00	35,00	2,00	2,00	0,50	0,50	650,00	650,00

16	Sestra 27	1.	300	300	20,00	20,00	5,00	5,00	3,00	3,00	620,00	620,00
		2.	120	150	12,00	15,00	20,00	25,00	20,00	25,00	1200,00	1500,00
		3.	220	150	80,00	54,55	9,00	6,14	0,40	0,27	1500,00	1022,73
		4.	150	150	10,00	10,00	1,50	1,50	1,00	1,00	250,00	250,00
		5.	150	150	30,00	30,00	2,00	2,00	0,50	0,50	600,00	600,00

Komentár:

V tab. 5, 9 môžeme vidieť, že do prieskumného šetrenia bolo zaradených 16 edukátorov diabetológie.

Tab. 5, 9 poskytuje číselne údaje sestier kde tučným čiernym písmom v stĺpcoch sú uvedené názory na jednotlivé jedlá (ide o hodnoty edukátorov diabetológie, ktoré boli uvádzané v skonzumovaných množstvách), a modré stĺpce v tab. 5, 9 znázorňujú prepočty na tabuľkové množstvá. Dôvodom prepočtov bola skutočnosť, že v práci budeme porovnávať rovnaké množstvá medzi edukátormi diabetológie a tabuľkovými hodnotami, poskytnutými FN Olomouc, ktoré sú uvedené vyššie nad tabuľkami.

Príloha č. 12

VSTUPNÝ A VÝSTUPNÝ KURZ 2006 - Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá

Pri vstupnom a výstupnom kurze všetci edukátori diabetológie konzumovali v rámci edukačných obedov vo FN Olomouc jedlá. Hodnoty týchto jedál sme porovnávali s názormi edukátorov diabetológie. Hodnoty týchto jedál nám poskytol vedúci jedálne FN Olomouc a spracováva ich program STAPRO H od firmy STAPRO Pardubice:

I. VSTUPNÝ KURZ- 25.2.2006

1. Paradajková polievka
2. Kurací rezeň
3. Zemiaky lúpané
4. Šalát uhorkový

II. VÝSTUPNÝ KURZ- 17.6.2006

1. Paradajková polievka s drobením
2. Kurací rezeň v cestičku
3. Zemiaková kaša
4. Šalát s uhorkami a paradajkami
- 5.

Tab. 14: Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá pri vstupnom kurze 25.2.2006

p.č	Edukátor diabetol.	Číslo jedla	Množstvo (g)		Sacharidy (g)		Bielkoviny(g)		Tuky (g)		Energia (KJ)	
			názor	prep.	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet
dátum kurzu: 25.2.2006												
1	Sestra 1	1.	150	300	20,00	40,00	15,00	30,00	0,00	0,00	595,00	1190,00
		2.	170	150	5,00	4,41	40,00	35,29	20,00	17,65	1155,00	1019,12
		3.	300	300	100,00	100,00	50,00	50,00	2,00	2,00	2628,00	2628,00

		4.	140	150	20,00	21,43	0,00	0,00	0,00	0,00	170,00	182,14
		5.										
2	Sestra 3	1.	330	300	10,00	9,09	5,00	4,55	1,80	1,64	857,00	779,09
		2.	160	150	10,00	9,38	16,00	15,00	10,00	9,38	730,00	684,38
		3.	330	300	10,00	9,09	4,00	3,64	0,00	0,00	238,00	216,36
		4.	140	150	2,00	2,14	0,50	0,54	0,00	0,00	63,00	67,50
		5.										
3	Sestra 5	1.	300	300	8,00	8,00	4,00	4,00	1,50	1,50	264,00	264,00
		2.	160	150	10,00	9,38	10,00	9,38	10,00	9,38	720,00	675,00
		3.	330	300	10,00	9,09	4,00	3,64	0,00	0,00	230,00	209,09
		4.	140	150	2,00	2,14	0,50	0,54	0,00	0,00	63,00	67,50
		5.										
4	Sestra 6	1.	300	300	8,00	8,00	4,00	4,00	1,50	1,50	264,00	264,00
		2.	160	150	10,00	9,38	10,00	9,38	10,00	9,38	720,00	675,00
		3.	330	300	10,00	9,09	4,00	3,64	0,00	0,00	230,00	209,09
		4.	140	150	2,00	2,14	0,50	0,54	0,00	0,00	63,00	67,50
		5.										
5	Sestra 7	1.	180	300	40,00	66,67	5,00	8,33	5,00	8,33	960,00	1600,00
		2.	160	150	10,00	9,38	40,00	37,50	10,00	9,38	1240,00	1162,50
		3.	330	300	65,00	59,09	0,00	0,00	5,00	4,55	1215,00	1104,55
		4.	170	150	15,00	13,24	0,00	0,00	1,00	0,88	294,00	259,41
		5.										
6	Sestra 8	1.	170	300	40,00	70,59	5,00	8,82	5,00	8,82	960,00	1694,12
		2.	160	150	100,00	93,75	40,00	37,50	10,00	9,38	1240,00	1162,50
		3.	340	300	65,00	57,35	0,00	0,00	5,00	4,41	1215,00	1072,06
		4.	170	150	15,00	13,24	0,00	0,00	1,00	0,88	294,00	259,41
		5.										
7	Sestra 11	1.	155	300	50,00	96,77	5,00	9,68	1,00	1,94	960,00	1858,06
		2.	170	150	10,00	8,82	40,00	35,29	10,00	8,82	889,00	784,41
		3.	340	300	60,00	52,94	0,00	0,00	5,00	4,41	1245,00	1098,53
		4.	140	150	15,00	16,07	0,00	0,00	1,00	1,07	294,00	315,00
		5.										
8	Sestra 12	1.	150	300	40,00	80,00	5,00	10,00	5,00	10,00	960,00	1920,00
		2.	170	150	10,00	8,82	40,00	35,29	10,00	8,82	1240,00	1094,12
		3.	340	300	60,00	52,94	0,00	0,00	5,00	4,41	1215,00	1072,06
		4.	140	150	15,00	16,07	0,00	0,00	1,00	1,07	294,00	315,00

		5.										
--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tab. 18: Názory edukátorov diabetológie z prepočtom na tabuľkové množstvá pri výstupnom kurze 17.6.2006

p.č	Edukator diabetol.	Číslo jedla	Množstvo (g)		Sacharidy (g)		Bielkoviny(g)		Tuky (g)		Energia (KJ)	
			názor	prep.	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet
dátum kurzu:17.6.2006												
1	Sestra 1	1.	200,00	300,00	25,00	37,50	3,00	4,50	5,00	7,50	671,00	1006,50
		2.	150,00	150,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	1460,00	1460,00
		3.	250,00	300,00	30,00	36,00	2,00	2,40	10,00	12,00	909,00	1090,80
		4.	150,00	150,00	8,00	8,00	2,00	2,00	3,00	3,00	340,00	340,00
		5.										
2	Sestra 3	1.	300,00	300,00	30,00	30,00	5,00	5,00	15,00	15,00	1180,00	1180,00
		2.	200,00	150,00	20,00	15,00	20,00	15,00	20,00	15,00	1460,00	1095,00
		3.	250,00	300,00	50,00	60,00	5,00	6,00	10,00	12,00	1325,00	1590,00
		4.	200,00	150,00	20,00	15,00	0,00	0,00	5,00	3,75	535,00	401,25
		5.										
3	Sestra 5	1.	200,00	300,00	40,00	60,00	10,00	15,00	10,00	15,00	1290,00	1935,00
		2.	120,00	150,00	5,00	6,25	80,00	100,00	20,00	25,00	2125,00	2656,25
		3.	250,00	300,00	60,00	72,00	4,00	4,80	10,00	12,00	1475,00	1770,00
		4.	100,00	150,00	10,00	15,00	0,00	0,00	4,00	6,00	326,00	489,00
		5.										
4	Sestra 6	1.	200,00	300,00	40,00	60,00	10,00	15,00	10,00	15,00	1290,00	1935,00
		2.	120,00	150,00	5,00	6,25	80,00	100,00	20,00	25,00	2125,00	2656,25
		3.	250,00	300,00	60,00	72,00	4,00	4,80	10,00	12,00	1475,00	1770,00
		4.	100,00	150,00	10,00	15,00	0,00	0,00	4,00	6,00	326,00	489,00
		5.										
5	Sestra 7	1.	150,00	300,00	20,00	40,00	5,00	10,00	5,00	10,00	620,00	1240,00
		2.	150,00	150,00	10,00	10,00	30,00	30,00	20,00	20,00	1460,00	1460,00
		3.	250,00	300,00	25,00	30,00	1,00	1,20	2,00	2,40	521,00	625,20
		4.	150,00	150,00	5,00	5,00	0,00	0,00	2,00	2,00	163,00	163,00
		5.										
6	Sestra 8	1.	200,00	300,00	20,00	30,00	5,00	7,50	5,00	7,50	620,00	930,00
		2.	150,00	150,00	10,00	10,00	30,00	30,00	20,00	20,00	1460,00	1460,00

		3.	250,00	300,00	5,00	6,00	1,00	1,20	2,00	2,40	521,00	625,20
		4.	150,00	150,00	5,00	5,00	0,00	0,00	2,00	2,00	164,00	164,00
		5.										
7	Sestra 11	1.	200,00	300,00	5,00	7,50	3,00	4,50	5,00	7,50	671,00	1006,50
		2.	150,00	150,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	1460,00	1460,00
		3.	250,00	300,00	30,00	36,00	2,00	2,40	5,00	6,00	909,00	1090,80
		4.	150,00	150,00	15,00	15,00	2,00	2,00	3,00	3,00	340,00	340,00
		5.										
8	Sestra 12	1.	200,00	300,00	25,00	37,50	3,00	4,50	5,00	7,50	671,00	1006,50
		2.	150,00	150,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	1460,00	1460,00
		3.	250,00	300,00	40,00	48,00	2,00	2,40	5,00	6,00	909,00	1090,80
		4.	150,00	150,00	15,00	15,00	2,00	2,00	3,00	3,00	406,00	406,00
		5.										

Komentár:

V tab. 14, 18 môžeme vidieť, že do prieskumného šetrenia bolo zaradených 8 edukátorov diabetológie, konkrétne sestry 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, a 12.

Tab. 14, 18 poskytuje číselne údaje sestier kde tučným čiernym písmom v stĺpcoch sú uvedené názory na jednotlivé jedlá (ide o hodnoty edukátorov diabetológie, ktoré boli uvádzané v skonzumovaných množstvách), a fialové stĺpce v tab. 14, 18 znázorňujú prepočty na tabuľkové množstvá. Dôvodom prepočtov bola skutočnosť, že v práci budeme porovnávať rovnaké množstvá medzi edukátormi diabetológie a tabuľkovými hodnotami, poskytnutými FN Olomouc, ktoré sú uvedené vyššie nad tabuľkami.

Príloha č. 13

VSTUPNÝ A VÝSTUPNÝ KURZ 2007 - Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá

Pri vstupnom a výstupnom kurze všetci edukátori diabetológie konzumovali v rámci edukačných obedov vo FN Olomouc jedlá. Hodnoty týchto jedál sme porovnávali s názormi edukátorov diabetológie. Hodnoty týchto jedál nám poskytol vedúci jedálne FN Olomouc a spracováva ich program STAPRO H od firmy STAPRO Pardubice:

I. VSTUPNÝ KURZ- 10.3.2007

1. Cesnaková polievka
2. Segedínsky guláš
3. Knedľa 3 plátky
4. Jablko

II. VÝSTUPNÝ KURZ- 16.06.2007

1. Zeleninová polievka
2. Kurací závitok so syrom
3. Zemiaky lúpané
4. Kompót neuvedený – pri porovnávaní bol vylúčený

Tab. 23: Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá pri vstupnom kurze 10.03.2007

p.č	Edukátor diabetol.	Číslo jedla	Množstvo (g)		Sacharidy (g)		Bielkoviny(g)		Tuky (g)		Energia (KJ)	
			názor	prep.	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet
dátum kurzu: 10.3.2007												
1	Sestra 3	1.	250,00	300,00	30,00	36,00	20,00	24,00	0,00	0,00	850,00	1020,00
		2.	350,00	350,00	300,00	300,00	15,00	15,00	5,00	5,00	5440,00	5440,00
		3.	120,00	200,00	100,00	166,67	15,00	25,00	5,00	8,33	2150,00	3583,33
		4.	150,00	150,00	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	350,00	350,00
		5.										
2	Sestra 4	1.	275,00	300,00	10,00	10,91	20,00	21,82	10,00	10,91	250,00	272,73
		2.	325,00	350,00	20,00	21,54	50,00	53,85	50,00	53,85	2990,00	3220,00
		3.	60,00	200,00	10,00	33,33	20,00	66,67	10,00	33,33	900,00	3000,00

		4. 5.	140,00	150,00	14,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	250,00	267,86
3	Sestra 5	1. 2. 3. 4. 5.	210,00 350,00 150,00 0,00	300,00 350,00 200,00 0,00	20,00 20,00 10,00 0,00	28,57 20,00 13,33 0,00	4,00 5,00 4,00 0,00	5,71 5,00 5,33 0,00	2,00 4,00 2,00 0,00	2,86 4,00 2,67 0,00	800,00 1800,00 600,00 0,00	1142,86 1800,00 800,00 0,00
4	Sestra 6	1. 2. 3. 4. 5.	150,00 310,00 90,00 130,00	300,00 350,00 200,00 150,00	10,00 10,00 75,00 18,00	20,00 11,29 166,67 20,77	2,00 120,00 1,00 0,00	4,00 135,48 2,22 0,00	3,00 5,00 0,00 0,50	6,00 5,65 0,00 0,58	300,00 3000,00 600,00 300,00	600,00 3387,10 1333,33 346,15
5	Sestra 7	1. 2. 3. 4. 5.	220,00 340,00 150,00 160,00	300,00 350,00 200,00 150,00	60,00 30,00 80,00 50,00	81,82 30,88 106,67 46,88	20,00 90,00 4,00 1,00	27,27 92,65 5,33 0,94	10,00 60,00 5,00 1,00	13,64 61,76 6,67 0,94	100,00 450,00 100,00 300,00	136,36 463,24 133,33 281,25
6	Sestra 9	1. 2. 3. 4. 5.	220,00 330,00 120,00 120,00	300,00 350,00 200,00 150,00	0,00 1,00 4,00 12,00	0,00 1,06 6,67 15,00	2,00 12,00 6,00 6,00	2,73 12,73 10,00 7,50	3,00 10,00 8,00 3,00	4,09 10,61 13,33 3,75	151,00 611,00 402,00 423,00	205,91 648,03 670,00 528,75
7	Sestra 10	1. 2. 3. 4. 5.	250,00 320,00 90,00 150,00	300,00 350,00 200,00 150,00	12,00 70,00 150,00 18,00	14,40 76,56 333,33 18,00	3,00 15,70 27,00 0,30	3,60 17,17 60,00 0,30	5,00 86,00 10,50 0,30	6,00 94,06 23,33 0,30	449,00 6363,00 3400,00 322,70	538,80 6959,53 7555,56 322,70
8	Sestra 12	1. 2. 3. 4. 5.	250,00 320,00 90,00 150,00	300,00 350,00 200,00 150,00	10,00 70,00 150,00 18,00	12,00 76,56 333,33 18,00	2,00 23,70 27,00 0,30	2,40 25,92 60,00 0,30	5,00 85,70 10,00 0,30	6,00 93,73 22,22 0,30	399,00 6380,00 3390,00 305,00	478,80 6978,13 7533,33 305,00
9	Sestra 13	1. 2. 3. 4. 5. 6.	250,00 320,00 90,00 150,00	300,00 350,00 200,00 150,00	10,00 70,00 15,00 18,00	12,00 76,56 33,33 18,00	2,00 23,70 27,00 0,30	2,40 25,92 60,00 0,30	5,00 85,70 10,50 0,30	6,00 93,73 23,33 0,30	399,00 6380,00 3520,00 322,00	478,80 6978,13 7822,22 322,00
10	Sestra 14	1. 2. 3. 4. 5.	250,00 300,00 90,00 150,00	300,00 350,00 200,00 150,00	7,00 5,00 2,90 13,50	8,40 5,83 6,44 13,50	5,00 10,00 2,50 1,50	6,00 11,67 5,56 1,50	13,00 25,00 4,00 0,00	15,60 29,17 8,89 0,00	270,00 5000,00 1030,00 390,00	324,00 5833,33 2288,89 390,00
11	Sestra 17	1. 2. 3. 4. 5.	190,00 290,00 30,00 130,00	300,00 350,00 200,00 150,00	10,00 15,00 5,00 13,00	15,79 18,10 33,33 15,00	20,00 30,00 10,00 0,00	31,58 36,21 66,67 0,00	10,00 30,00 5,00 0,00	15,79 36,21 33,33 0,00	250,00 1935,00 450,00 220,00	394,74 2335,34 3000,00 253,85

Tab. 27: Názory edukátorov diabetológie z prepočtom na tabuľkové množstvá pri výstupnom kurze 16.6.2007

p.č	Edukator diabetol.	Číslo jedla	Množstvo (g)		Sacharidy (g)		Bielkoviny(g)		Tuky (g)		Energia (KJ)		
			názor	prep.	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet	
dátum kurzu: 16.6.2007													
1	Sestra 3	1.	150,00	300,00	16,00	32,00	4,00	8,00	6,00	12,00	576,00	1152,00	
		2.	150,00	150,00	0,00	0,00	30,00	30,00	20,00	20,00	1290,00	1290,00	
		3.	200,00	300,00	40,00	60,00	2,00	3,00	10,00	15,00	1004,00	1506,00	
		4.	100,00	150,00	20,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	780,00	1170,00	
		5.											
2	Sestra 4	1.	250,00	300,00	10,00	12,00	2,00	2,40	2,00	2,40	282,00	338,40	
		2.	150,00	150,00	10,00	10,00	30,00	30,00	30,00	30,00	1850,00	1850,00	
		3.	320,00	300,00	60,00	56,25	5,00	4,69	1,00	0,94	1144,00	1072,50	
		4.	100,00	150,00	20,00	30,00	1,00	1,50	0,00	0,00	357,00	535,50	
		5.											
3	Sestra 5	1.	300,00	300,00	7,00	7,00	5,00	5,00	3,00	3,00	321,00	321,00	
		2.	150,00	150,00	10,00	10,00	20,00	20,00	15,00	15,00	995,00	995,00	
		3.	300,00	300,00	60,00	60,00	15,00	15,00	9,00	9,00	1626,00	1626,00	
		4.	150,00	150,00	25,00	25,00	2,00	2,00	1,00	1,00	615,00	615,00	
		5.											
4	Sestra 6	1.	120,00	300,00	5,00	12,50	5,00	12,50	10,00	25,00	450,00	1125,00	
		2.	150,00	150,00	10,00	10,00	30,00	30,00	10,00	10,00	850,00	850,00	
		3.	300,00	300,00	60,00	60,00	5,00	5,00	2,00	2,00	1000,00	1000,00	
		4.	100,00	150,00	12,00	18,00	2,00	3,00	2,00	3,00	250,00	375,00	
		5.											
5	Sestra 7	1.	300,00	300,00	10,00	10,00	10,00	10,00	5,00	5,00	535,00	535,00	
		2.	150,00	150,00	30,00	30,00	60,00	60,00	50,00	50,00	3660,00	3660,00	
		3.	300,00	300,00	100,00	100,00	20,00	20,00	30,00	30,00	3210,00	3210,00	
		4.	100,00	150,00	30,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	510,00	765,00	
		5.											
6	Sestra 9	1.	200,00	300,00	7,00	10,50	5,00	7,50	3,00	4,50	321,00	481,50	
		2.	150,00	150,00	10,00	10,00	20,00	20,00	15,00	15,00	995,00	995,00	
		3.	300,00	300,00	60,00	60,00	15,00	15,00	9,00	9,00	1626,00	1626,00	
		4.	150,00	150,00	25,00	25,00	2,00	2,00	1,00	1,00	615,00	615,00	
		5.											
7	Sestra 10	1.	150,00	300,00	8,00	16,00	4,00	8,00	6,00	12,00	438,00	876,00	
		2.	150,00	150,00	3,00	3,00	32,00	32,00	7,00	7,00	868,00	868,00	
		3.	320,00	300,00	60,00	56,25	5,00	4,69	1,00	0,94	1144,00	1072,50	
		4.	100,00	150,00	10,00	15,00	0,50	0,75	0,10	0,15	182,40	273,60	
		5.											
8	Sestra 12	1.	150,00	300,00	8,00	16,00	4,00	8,00	6,00	12,00	438,00	876,00	
		2.	150,00	150,00	3,00	3,00	32,00	32,00	7,00	7,00	868,00	868,00	
		3.	320,00	300,00	60,00	56,25	5,00	4,69	1,00	0,94	1144,00	1072,50	
		4.	100,00	150,00	10,00	15,00	0,50	0,75	1,00	1,50	182,40	273,60	
		5.											
9	Sestra 13	1.	150,00	300,00	8,00	16,00	4,00	8,00	6,00	12,00	438,00	876,00	
		2.	150,00	150,00	3,00	3,00	32,00	32,00	7,00	7,00	868,00	868,00	
		3.	320,00	300,00	60,00	56,25	5,00	4,69	1,00	0,94	1144,00	1072,50	
		4.	100,00	150,00	10,00	15,00	0,50	0,75	1,00	1,50	182,40	273,60	
		5.											
		6.											
10	Sestra	1.	150,00	300,00	10,00	20,00	15,00	30,00	6,50	13,00	680,00	1360,00	

	14	2.	150,00	150,00	5,00	5,00	90,00	90,00	25,00	25,00	1910,00	1910,00
		3.	250,00	300,00	50,00	60,00	5,00	6,00	5,00	6,00	1130,00	1356,00
		4.	100,00	150,00	20,00	30,00	0,50	0,75	0,00	0,00	425,00	637,50
		5.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
11	Sestra 17	1.	100,00	300,00	10,00	30,00	6,00	18,00	4,00	12,00	438,00	1314,00
		2.	150,00	150,00	0,00	0,00	5,00	5,00	12,00	12,00	553,00	553,00
		3.	200,00	300,00	38,00	57,00	3,00	4,50	12,00	18,00	1164,00	1746,00
		4.	100,00	150,00	20,00	30,00	2,00	3,00	0,00	0,00	374,00	561,00
		5.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Komentár:

V tab. 23, 27 môžeme vidieť, že do prieskumného šetrenia bolo zaradených 11 edukátorov diabetológie.

Tab. 23, 27 poskytuje číselne údaje sestier kde tučným čiernym písmom v stĺpcoch sú uvedené názory na jednotlivé jedlá (ide o hodnoty edukátorov diabetológie, ktoré boli uvádzané v skonzumovaných množstvách), a modré stĺpce v tab. 23, 27 znázorňujú prepočty na tabuľkové množstva. Dôvodom prepočtov bola skutočnosť, že v práci budeme porovnávať rovnaké množstvá medzi edukátormi diabetológie a tabuľkovými hodnotami, poskytnutými FN Olomouc, ktoré sú uvedené vyššie nad tabuľkami.

Príloha č. 14

VSTUPNÝ A VÝSTUPNÝ KURZ 2009 - Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá

Pri vstupnom a výstupnom kurze všetci edukátori diabetológie konzumovali v rámci edukačných obedov vo FN Olomouc jedlá. Hodnoty týchto jedál sme porovnávali s názormi edukátorov diabetológie. Hodnoty týchto jedál nám poskytol vedúci jedálne FN Olomouc a spracováva ich program STAPRO H od firmy STAPRO Pardubice:

I. VSTUPNÝ KURZ- 30.5.2009

1. Hovädzia polievka s vaječnou jíškou
2. Pečený pstruh
3. Zemiaky lúpané
4. Šalát neuvedený – pri porovnávaní bol vylúčený

II. VÝSTUPNÝ KURZ- 21.11.2009

1. Šošovicová polievka
2. Kuracie rizoto zo zeleninou
3. Šalát červená repa

Tab. 32: Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá pri vstupnom kurze 30.5.2009

p.č	Edukátor	Číslo	Množstvo (g)		Sacharidy (g)		Bielkoviny(g)		Tuky (g)		Energia (KJ)		
	diabetol.	jedla	názor	prep.	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet	
dátum kurzu:30.5.2009													
1	Sestra	1.	250,00	300,00	10,00	12,00	10,00	12,00	20,00	24,00	1220,00	1464,00	
		2.	200,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	15,00	780,00	585,00	
		3.	250,00	300,00	25,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	425,00	510,00	
		4.											
		5.											

2	Sestra 10	1.	250,00	300,00	10,00	12,00	10,00	12,00	30,00	36,00	10,00	12,00
		2.	150,00	150,00	30,00	30,00	30,00	30,00	0,00	0,00	15,00	15,00
		3.	100,00	300,00	30,00	90,00	20,00	60,00	40,00	120,00	10,00	30,00
		4.										
		5.										
3	Sestra 11	1.	250,00	300,00	10,00	12,00	10,00	12,00	30,00	36,00	10,00	12,00
		2.	150,00	150,00	30,00	30,00	30,00	30,00	0,00	0,00	15,00	15,00
		3.	100,00	300,00	30,00	90,00	20,00	60,00	40,00	120,00	10,00	30,00
		4.										
		5.										
4	Sestra 12	1.	250,00	300,00	10,00	12,00	10,00	12,00	30,00	36,00	10,00	12,00
		2.	150,00	150,00	30,00	30,00	30,00	30,00	0,00	0,00	15,00	15,00
		3.	100,00	300,00	30,00	90,00	20,00	60,00	40,00	120,00	10,00	30,00
		4.										
		5.										
5	Sestra 16	1.	250,00	300,00	50,00	60,00	120,00	144,00	80,00	96,00	300,00	360,00
		2.	150,00	150,00	20,00	20,00	100,00	100,00	30,00	30,00	300,00	300,00
		3.	150,00	300,00	100,00	200,00	100,00	200,00	50,00	100,00	350,00	700,00
		4.										
		5.										
6	Sestra 17	1.	200,00	300,00	50,00	75,00	100,00	150,00	80,00	120,00	300,00	450,00
		2.	200,00	150,00	20,00	15,00	150,00	112,50	30,00	22,50	300,00	225,00
		3.	150,00	300,00	100,00	200,00	50,00	100,00	50,00	100,00	350,00	700,00
		4.										
		5.										
7	Sestra 18	1.	200,00	300,00	50,00	75,00	100,00	150,00	80,00	120,00	300,00	450,00
		2.	200,00	150,00	25,00	18,75	150,00	112,50	50,00	37,50	300,00	225,00
		3.	150,00	300,00	100,00	200,00	50,00	100,00	50,00	100,00	300,00	600,00
		4.										
		5.										
8	Sestra 19	1.	250,00	300,00	15,00	18,00	2,00	2,40	0,50	0,60	200,00	240,00
		2.	200,00	150,00	0,20	0,15	2,00	1,50	12,00	9,00	800,00	600,00
		3.	200,00	300,00	40,00	60,00	3,50	5,25	0,60	0,90	650,00	975,00
		4.										
		5.										

9	Sestra 20	1.	250,00	300,00	15,00	18,00	2,00	2,40	0,50	0,60	200,00	240,00
		2.	200,00	150,00	0,20	0,15	2,00	1,50	12,00	9,00	800,00	600,00
		3.	200,00	300,00	40,00	60,00	3,50	5,25	0,60	0,90	650,00	975,00
		4.										
		5.										
10	Sestra 22	1.	200,00	300,00	0,00	0,00	5,00	7,50	15,00	22,50	470,00	705,00
		2.	150,00	150,00	5,00	5,00	140,00	140,00	30,00	30,00	3635,00	3635,00
		3.	100,00	300,00	60,00	180,00	0,00	0,00	10,00	30,00	900,00	2700,00
		4.										
		5.										

Tab. 37: Názory edukátorov diabetológie z prepočtom na tabuľkové množstvá pri výstupnom kurze 21.11.2009

p.č	Edukator diabetol.	Číslo jedla	Množstvo (g)		Sacharidy (g)		Bielkoviny(g)		Tuky (g)		Energia (KJ)	
			názor	prep.	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet
dátum kurzu:21.11.2009												
1	Sestra 2	1.	200,00	300,00	20,00	30,00	10,00	15,00	0,50	0,75	540,00	810,00
		2.	300,00	350,00	70,00	81,67	15,00	17,50	2,00	2,33	1560,00	1820,00
		3.	100,00	200,00	10,00	20,00	2,00	4,00	0,00	0,00	200,00	400,00
		4.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		5.										
2	Sestra 10	1.	200,00	300,00	20,00	30,00	10,00	15,00	0,50	0,75	540,00	810,00
		2.	100,00	350,00	7,60	26,60	9,00	31,50	0,40	1,40	1444,00	5054,00
		3.	100,00	200,00	10,60	21,20	1,80	3,60	0,10	0,20	201,00	402,00
		4.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		5.										
3	Sestra 11	1.	200,00	300,00	20,00	30,00	10,00	15,00	0,50	0,75	540,00	810,00
		2.	300,00	350,00	70,00	81,67	15,00	17,50	2,00	2,33	1560,00	1820,00
		3.	50,00	200,00	5,30	21,20	0,90	3,60	0,05	0,20	100,50	402,00
		4.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		5.										
4	Sestra 12	1.	100,00	300,00	7,00	21,00	3,20	9,60	0,10	0,30	175,30	525,90
		2.	300,00	350,00	228,00	266,00	27,00	31,50	1,20	1,40	4332,00	5054,00

		3.	100,00	200,00	10,60	21,20	1,80	3,60	0,10	0,20	200,00	400,00
		4.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		5.										
5	Sestra 16	1.	100,00	300,00	10,00	30,00	5,00	15,00	0,25	0,75	270,00	810,00
		2.	300,00	350,00	70,00	81,67	15,00	17,50	2,00	2,33	1560,00	1820,00
		3.	150,00	200,00	15,90	21,20	2,70	3,60	0,15	0,20	302,00	402,67
		4.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		5.										
6	Sestra 17	1.	200,00	300,00	20,00	30,00	10,00	15,00	0,50	0,75	540,00	810,00
		2.	300,00	350,00	70,00	81,67	15,00	17,50	2,00	2,33	1560,00	1820,00
		3.	100,00	200,00	10,00	20,00	2,00	4,00	0,00	0,00	200,00	400,00
		4.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		5.										
7	Sestra 18	1.	200,00	300,00	20,00	30,00	10,00	15,00	0,50	0,75	540,00	810,00
		2.	300,00	350,00	70,00	81,67	15,00	17,50	2,00	2,33	1560,00	1820,00
		3.	100,00	200,00	10,00	20,00	2,00	4,00	0,00	0,00	200,00	400,00
		4.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		5.										
8	Sestra 19	1.	200,00	300,00	20,00	30,00	10,00	15,00	0,50	0,75	540,00	810,00
		2.	100,00	350,00	7,60	26,60	9,00	31,50	0,40	1,40	1444,00	5054,00
		3.	100,00	200,00	10,60	21,20	1,80	3,60	0,10	0,20	201,00	402,00
		4.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		5.										
9	Sestra 20	1.	200,00	300,00	20,00	30,00	10,00	15,00	0,50	0,75	540,00	810,00
		2.	300,00	350,00	70,00	81,67	15,00	17,50	2,00	2,33	1560,00	1820,00
		3.	50,00	200,00	5,30	21,20	0,90	3,60	0,05	0,20	100,50	402,00
		4.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		5.										
10	Sestra 22	1.	100,00	300,00	7,00	21,00	3,20	9,60	0,10	0,30	175,30	525,90
		2.	300,00	350,00	228,00	266,00	27,00	31,50	1,20	1,40	4332,00	5054,00
		3.	100,00	200,00	10,60	21,20	1,80	3,60	0,10	0,20	200,00	400,00
		4.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		5.										

Komentár:

Tab. 32, 37 poskytuje číselne údaje sestier kde tučným čiernym písmom v stĺpcoch sú uvedené názory na jednotlivé jedlá (ide o hodnoty edukátorov diabetológie, ktoré boli uvádzané v skonzumovaných množstvách), a fialové stĺpce v tab. 32, 37 znázorňujú prepočty na tabuľkové množstva. Dôvodom prepočtov bola skutočnosť, že v práci budeme porovnávať rovnaké množstvá medzi edukátormi diabetológie a tabuľkovými hodnotami, poskytnutými FN Olomouc, ktoré sú uvedené vyššie nad tabuľkami.

KOPIROVANÉ JEDÁLNIČKY ZO VSTUPNÉHO KURZU 11.09.2010

S20

Jedálniček dne 11. 09. 2010 Příjmení, jméno: [redacted]

Čís.	Jídlo	Množství [l]	Sach. [g]	Bílk. [g]	Tuky [g]	Energie [kJ]
1	Hovězí polévka s s krup. noky	90 ml			8	400
2	Smažené Surimi	25 g	25			100
3	Brambory	25 g	27	0,5		500
4	Salát	70 g				200
5	Máslo	10 g				50
6						
7						

1 g sacharidů uvolní 17 kJ
1 g bílkovin uvolní 17 kJ
1 g tuků uvolní 39 kJ
1 g alkoholu uvolní 30 kJ

S0

Jedálniček dne 11. 09. 2010 Příjmení, jméno: [redacted]

Čís.	Jídlo	Množství [l]	Sach. [g]	Bílk. [g]	Tuky [g]	Energie [kJ]
1	Hovězí polévka s s krup. noky	172 ml				
2	Smažené Surimi	200 g				
3	Brambory	222 g	30	0,5		
4	Salát	103 g				
5	Máslo	10 g			2,5	
6						
7						

1 g sacharidů uvolní 17 kJ
1 g bílkovin uvolní 17 kJ
1 g tuků uvolní 39 kJ
1 g alkoholu uvolní 30 kJ

P - 0,122 | 0,515 | 420
M - 0,885 | 0,210
H 0,1834 | 0,972

422 - 36 = 386

S2A

Jedálniček dne 11. 09. 2010 Příjmení, jméno: [redacted]

Čís.	Jídlo	Množství [l]	Sach. [g]	Bílk. [g]	Tuky [g]	Energie [kJ]
1	Hovězí polévka s s krup. noky	250 ml			8	
2	Smažené Surimi	150 g	150			
3	Brambory	150 g	150			
4	Salát	180 g				
5	Máslo	10 g			19	
6						
7						

1 g sacharidů uvolní 17 kJ
1 g bílkovin uvolní 17 kJ
1 g tuků uvolní 39 kJ
1 g alkoholu uvolní 30 kJ

69,27 24,7 66 412 kJ
572 kJ
270 kJ

S5

Jedálniček dne 11. 09. 2010 Příjmení, jméno: [redacted]

Čís.	Jídlo	Množství [l]	Sach. [g]	Bílk. [g]	Tuky [g]	Energie [kJ]
1	Hovězí polévka s s krup. noky	0,243 ml				
2	Smažené Surimi	0,400 g				
3	Brambory	0,400 g				
4	Salát	0,200 g				
5	Máslo					
6						
7						

1 g sacharidů uvolní 17 kJ
1 g bílkovin uvolní 17 kJ
1 g tuků uvolní 39 kJ
1 g alkoholu uvolní 30 kJ

0,685 0,916 0,410
- 0,1112 - 0,515 0,210
0,243 0,401 0,210

0,685 0,916 0,410
0,1112 0,515 0,210

S1

Jedálniček dne 11. 09. 2010 Příjmení, jméno: [redacted]

Čís.	Jídlo	Množství [l]	Sach. [g]	Bílk. [g]	Tuky [g]	Energie [kJ]
1	Hovězí polévka s s krup. noky	150 ml				
2	Smažené Surimi	150 g				
3	Brambory	192 g				
4	Salát	157 g				
5	Máslo	10 g			19	
6						
7						

1 g sacharidů uvolní 17 kJ
1 g bílkovin uvolní 17 kJ
1 g tuků uvolní 39 kJ
1 g alkoholu uvolní 30 kJ

NETUŠIL, U JETI
PODLEHNE STRAVU SLE
VNEŠNÍM VESLOVICK

0,512
0,518
0,210

S15

Jedálniček dne 11. 09. 2010 Příjmení, jméno: [redacted]

Čís.	Jídlo	Množství [l]	Sach. [g]	Bílk. [g]	Tuky [g]	Energie [kJ]
1	Hovězí polévka s s krup. noky	150 ml			5	
2	Smažené Surimi	150 g			15	
3	Brambory	150 g			15	
4	Salát	150 g			15	
5	Máslo	10 g			19	
6						
7						

1 g sacharidů uvolní 17 kJ
1 g bílkovin uvolní 17 kJ
1 g tuků uvolní 39 kJ
1 g alkoholu uvolní 30 kJ

0,294
0,685
0,629

mlab. talir 0,412 (0,592)
plitky 0,518 (0,730)
miska 0,210 (0,268)

S22

Jedálniček dne 11. 09. 2010 Příjmení, jméno: [redacted]

Čís.	Jídlo	Množství [l]	Sach. [g]	Bílk. [g]	Tuky [g]	Energie [kJ]
1	Hovězí polévka s s krup. noky	200 ml			8	
2	Smažené Surimi	150 g				
3	Brambory	150 g				
4	Salát	150 g				
5	Máslo	10 g			19	
6						
7						

1 g sacharidů uvolní 17 kJ
1 g bílkovin uvolní 17 kJ
1 g tuků uvolní 39 kJ
1 g alkoholu uvolní 30 kJ

11 0,912 2,61 490
1,34 2,27 4,42 11 490
1,62 2,27 4,42 11 490
5,7 1,50 2,90 90
7,02 2,50 4,90 100

S6

Jedálniček dne 11. 09. 2010 Příjmení, jméno: [redacted]

Čís.	Jídlo	Množství [l]	Sach. [g]	Bílk. [g]	Tuky [g]	Energie [kJ]
1	Hovězí polévka s s krup. noky	180 ml			3	
2	Smažené Surimi	120 g			15	
3	Brambory	150 g			15	
4	Salát	150 g			15	
5	Máslo	10 g			19	
6						
7						

1 g sacharidů uvolní 17 kJ
1 g bílkovin uvolní 17 kJ
1 g tuků uvolní 39 kJ
1 g alkoholu uvolní 30 kJ

Wacinski talir 0,412 (0,592)
plitky talir 0,518 (0,730)
miska 0,210 (0,268)

Príloha č. 16

VSTUPNÝ A VÝSTUPNÝ KURZ 2010/2011 - Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá

Pri vstupnom a výstupnom kurze všetci edukátori diabetológie konzumovali v rámci edukačných obedov vo FN Olomouc jedlá. Hodnoty týchto jedál sme porovnávali s názormi edukátorov diabetológie. Hodnoty týchto jedál nám poskytol vedúci jedálne FN Olomouc a spracováva ich program STAPRO H od firmy STAPRO Pardubice:

I. VSTUPNÝ KURZ- 25.09.2010

1. Kuracia polievka s drobením
2. Bravčová pečeň
3. Špenát
4. Zemiaky

II. VÝSTUPNÝ KURZ- 12.02.2011

1. Šošovicová polievka
2. Holandský rezeň vyprážený
3. Zemiakový šalát
4. Šalát neuvedený – pri porovnávaní bol vylúčený

Tab. 41: Názory edukátorov diabetológie s prepočtom na tabuľkové množstvá pri vstupnom kurze 25.9.2010

p.č	Edukátor diabetol.	Číslo jedla	Množstvo (g)		Sacharidy (g)		Bielkoviny(g)		Tuky (g)		Energia (KJ)	
			názor	prep.	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet
dátum kurzu: 25.9.2010												
1	Sestra 1	1.	350	300	25,00	21,43	7,50	6,43	5,00	4,29	680,00	582,86
		2.	75	120	0,00	0,00	14,70	23,52	14,70	23,52	749,00	1198,40
		3.	175	200	13,00	14,86	10,00	11,43	10,00	11,43	780,00	891,43
		4.	200	300	36,40	54,60	9,60	14,40	0,60	0,90	662,00	993,00
		5.										

2	Sestra 2	1.	294	300	20,50	20,92	5,30	5,41	4,20	4,29	620,00	632,65
		2.	62	120	0,00	0,00	10,72	20,75	13,76	26,63	670,00	1296,77
		3.	210	200	54,60	52,00	5,40	5,14	0,90	0,86	993,00	945,71
		4.	300	300	8,50	8,50	7,00	7,00	1,50	1,50	280,00	280,00
		5.										
3	Sestra 3	1.	400	300	20,00	15,00	10,00	7,50	7,00	5,25	600,00	450,00
		2.	56	120	0,00	0,00	2,90	6,21	9,00	19,29	560,00	1200,00
		3.	120	200	5,00	8,33	2,00	3,33	3,00	5,00	230,00	383,33
		4.	200	300	40,00	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	660,00	0,00
		5.										
4	Sestra 4	1.	300	300	20,00	20,00	10,00	10,00	7,00	7,00	600,00	600,00
		2.	56	120	0,00	0,00	9,00	19,29	9,00	19,29	560,00	1200,00
		3.	120	200	5,00	8,33	2,00	3,33	3,00	5,00	230,00	383,33
		4.	200	300	40,00	60,00	4,00	6,00	0,16	0,24	660,00	990,00
		5.										
5	Sestra 6	1.	363	300	24,00	19,83	11,00	9,09	7,00	5,79	875,00	723,14
		2.	75	120	0,00	0,00	18,00	28,80	18,00	28,80	1026,00	1641,60
		3.	120	200	4,00	6,67	2,00	3,33	0,30	0,50	104,00	173,33
		4.	250	300	40,00	48,00	4,00	4,80	0,80	0,96	782,00	938,40
		5.										
6	Sestra 8	1.	320	300	23,00	21,56	10,00	9,38	6,00	5,63	795,00	745,31
		2.	70	120	0,00	0,00	13,00	22,29	13,00	22,29	728,00	1248,00
		3.	130	200	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,62	117,00	180,00
		4.	220	300	44,00	60,00	4,00	5,45	0,70	0,95	833,00	1135,91
		5.										
7	Sestra 11	1.	300	300	15,00	15,00	4,00	4,00	2,00	2,00	380,00	380,00
		2.	85	120	0,00	0,00	16,00	22,59	16,00	22,59	900,00	1270,59
		3.	260	200	5,00	3,85	3,00	2,31	3,00	2,31	250,00	192,31
		4.	210	300	42,00	60,00	3,00	4,29	0,60	0,86	660,00	942,86
		5.										
8	Sestra 12	1.	300	300	15,00	15,00	4,00	4,00	2,10	2,10	370,00	370,00
		2.	85	120	0,00	0,00	16,00	22,59	15,00	21,18	800,00	1129,41
		3.	241	200	5,00	4,15	3,00	2,49	4,00	3,32	250,00	207,47
		4.	220	300	42,00	57,27	4,00	5,45	0,60	0,82	660,00	900,00
		5.										
9	Sestra 13	1.	250	300	19,66	23,59	9,30	11,16	2,49	2,99	695,00	834,00
		2.	100	120	3,76	4,51	15,40	18,48	16,20	19,44	944,00	1132,80
		3.	150	200	18,49	24,65	5,02	6,69	8,56	11,41	701,00	934,67
		4.	250	300	43,10	51,72	4,40	5,28	0,30	0,36	755,00	906,00
		5.										
		6.										
10	Sestra 14	1.	200	300	16,00	24,00	4,00	6,00	4,00	6,00	500,00	750,00
		2.	70	120	0,00	0,00	12,60	21,60	12,60	21,60	700,00	1200,00
		3.	150	200	7,00	9,33	3,00	4,00	6,00	8,00	350,00	466,67
		4.	200	300	36,00	54,00	3,60	5,40	0,60	0,90	660,00	990,00
		5.										
11	Sestra 16	1.	300	300	20,00	20,00	8,00	8,00	5,00	5,00	596,00	596,00
		2.	70	120	0,00	0,00	15,00	25,71	15,00	25,71	510,00	874,29
		3.	170	200	6,00	7,06	3,00	3,53	0,40	0,47	180,00	211,76
		4.	200	300	36,40	54,60	3,60	5,40	0,60	0,90	705,00	1057,50
		5.										
12	Sestra 18	1.	320	300	22,00	20,63	5,30	4,97	4,00	3,75	620,00	581,25
		2.	30	120	0,00	0,00	6,00	24,00	6,00	24,00	330,00	1320,00
		3.	250	200	10,20	8,16	8,00	6,40	1,50	1,20	350,00	280,00
		4.	150	300	27,30	54,60	2,70	5,40	0,45	0,90	495,00	990,00

		5.										
13	Sestra 19	1.	320	300	22,00	20,63	5,30	4,97	4,00	3,75	620,00	581,25
		2.	30	120	0,00	0,00	6,00	24,00	6,00	24,00	330,00	1320,00
		3.	250	200	10,20	8,16	8,00	6,40	1,50	1,20	350,00	280,00
		4.	150	300	27,30	54,60	2,70	5,40	0,45	0,90	495,00	990,00
		5.										
		6.										
14	Sestra 20	1.	250	300	15,00	18,00	4,00	4,80	2,00	2,40	500,00	600,00
		2.	60	120	0,10	0,20	8,00	16,00	6,00	12,00	500,00	1000,00
		3.	200	200	8,00	8,00	7,00	7,00	0,30	0,30	250,00	250,00
		4.	240	300	32,00	40,00	2,90	3,63	0,30	0,38	650,00	812,50
		5.										
15	Sestra 22	1.	300	300	20,00	20,00	10,00	10,00	5,00	5,00	650,00	650,00
		2.	60	120	0,00	0,00	12,00	24,00	12,00	24,00	550,00	1100,00
		3.	100	200	5,00	10,00	3,00	6,00	3,00	6,00	250,00	500,00
		4.	280	300	56,00	60,00	5,60	6,00	0,80	0,86	860,00	921,43
		5.										

Tab. 45: Názory edukátorov diabetológie z prepočtom na tabuľkové množstvá pri výstupnom kurze 12.2.2011

p.č	Edukator diabetol.	Číslo jedla	Množstvo (g)		Sacharidy (g)		Bielkoviny(g)		Tuky (g)		Energia (KJ)	
			názor	prep.	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet	názor	prepočet
dátum kurzu: 12.2.2011												
1	Sestra 1	1.	300	300	28,00	28,00	8,00	8,00	4,00	4,00	776,00	776,00
		2.	150	120	17,00	13,60	19,00	15,20	35,00	28,00	1950,00	1560,00
		3.	300	200	36,00	24,00	4,50	3,00	48,00	32,00	2522,00	1681,33
		4.										
		5.										
2	Sestra 2	1.	220	300	22,00	30,00	48,00	65,45	10,00	13,64	530,00	722,73
		2.	150	120	15,00	12,00	22,00	17,60	42,00	33,60	2225,00	1780,00
		3.	392	200	70,00	35,71	10,00	5,10	5,00	2,55	1000,00	510,20
		4.										
		5.										
3	Sestra 3	1.	300	300	28,00	28,00	8,00	8,00	4,00	4,00	768,00	768,00
		2.	150	120	17,00	13,60	19,00	15,20	35,00	28,00	752,00	601,60
		3.	200	200	36,00	36,00	3,60	3,60	0,00	0,00	1324,00	1324,00
		4.										
		5.										
4	Sestra 4	1.	300	300	28,00	28,00	8,00	8,00	4,00	4,00	768,00	768,00
		2.	150	120	17,00	13,60	19,00	15,20	35,00	28,00	752,00	601,60
		3.	200	200	36,00	36,00	3,60	3,60	0,00	0,00	1344,00	1344,00
		4.										
		5.										
5	Sestra 6	1.	300	300	29,00	29,00	8,60	8,60	5,00	5,00	834,00	834,00
		2.	130	120	18,00	16,62	20,00	18,46	37,00	34,15	2089,00	1928,31
		3.	0	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		4.										
		5.										
6	Sestra 8	1.	200	300	25,00	37,50	6,00	9,00	4,00	6,00	683,00	1024,50
		2.	150	120	17,00	13,60	19,00	15,20	35,00	28,00	1977,00	1581,60

		3. 4. 5.	0	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Sestra 11	1. 2. 3. 4. 5.	300 150 250	300 120 200	28,56 17,60 30,00	28,56 14,08 24,00	8,64 19,60 4,75	8,64 15,68 3,80	4,80 35,40 43,75	4,80 28,32 35,00	776,00 1950,00 2008,00	776,00 1560,00 1606,40
8	Sestra 12	1. 2. 3. 4. 5.	300 150 250	300 120 200	28,56 17,60 30,00	28,56 14,08 24,00	8,64 19,60 4,75	8,64 15,68 3,80	4,80 35,40 43,75	4,80 28,32 35,00	776,00 1950,00 2208,00	776,00 1560,00 1766,40
9	Sestra 13	1. 2. 3. 4. 5. 6.	300 170 250	300 120 200	28,56 17,84 30,00	28,56 12,59 24,00	8,64 25,36 4,75	8,64 17,90 3,80	4,80 38,58 43,75	4,80 27,23 35,00	776,00 2176,00 2208,00	776,00 1536,00 1766,40
10	Sestra 14	1. 2. 3. 4. 5.	300 150 250	300 120 200	28,00 17,00 30,00	28,00 13,60 24,00	8,00 19,00 4,00	8,00 15,20 3,20	4,00 35,00 43,00	4,00 28,00 34,40	776,00 1950,00 2210,00	776,00 1560,00 1768,00
11	Sestra 16	1. 2. 3. 4. 5.	300 150 250	300 120 200	28,00 17,60 30,00	28,00 14,08 24,00	8,60 18,60 4,75	8,60 14,88 3,80	4,80 35,40 43,75	4,80 28,32 35,00	776,00 1950,00 2208,00	776,00 1560,00 1766,40
12	Sestra 18	1. 2. 3. 4. 5.	300 100 200	300 120 200	30,00 18,00 30,00	30,00 21,60 30,00	9,00 11,00 5,00	9,00 13,20 5,00	5,00 10,00 45,00	5,00 12,00 45,00	776,00 900,00 2220,00	776,00 1080,00 2220,00
13	Sestra 19	1. 2. 3. 4. 5. 6.	300 150 200	300 120 200	30,00 18,00 30,00	30,00 14,40 30,00	9,00 11,00 5,00	9,00 8,80 5,00	5,00 10,00 45,00	5,00 8,00 45,00	776,00 900,00 2220,00	776,00 720,00 2220,00
14	Sestra 20	1. 2. 3. 4. 5.	200 150 300	300 120 200	20,00 15,00 40,00	30,00 12,00 26,67	5,00 22,00 3,00	7,50 17,60 2,00	3,00 40,00 10,00	4,50 32,00 6,67	490,00 2000,00 800,00	735,00 1600,00 533,33
15	Sestra 22	1. 2. 3. 4. 5.	300 150 200	300 120 200	28,00 17,00 36,00	28,00 13,60 36,00	8,00 19,00 3,60	8,00 15,20 3,60	4,00 35,00 0,00	4,00 28,00 0,00	776,00 1950,00 2008,00	776,00 1560,00 2008,00

Komentár:

V tab. 41, 45 môžeme vidieť, že do prieskumného šetrenia bolo zaradených 15 edukátorov diabetológie.

Tab. 41, 45 poskytuje číselne údaje sestier kde tučným čiernym písmom v stĺpcoch sú uvedené názory na jednotlivé jedlá (ide o hodnoty edukátorov diabetológie, ktoré boli uvádzané v skonzumovaných množstvách), a modré stĺpce v tab. 41, 45 znázorňujú prepočty na tabuľkové množstva. Dôvodom prepočtov bola skutočnosť, že v práci budeme porovnávať rovnaké množstvá medzi edukátormi diabetológie a tabuľkovými hodnotami, poskytnutými FN Olomouc, ktoré sú uvedené vyššie nad tabuľkami.