

hrana vsebovati veliko beljakovin (100—125 g dnevno), predvsem mesa, sira in jajc. Le pri pojavu lezij ledvičnega aparata zmanjšamo tudi pri nefrozinjske soli. Neslana hrana pri nefrotičnem sindromu količine soli, izločimo iz prehranerala, uporabljamo neslano hrano.

Zaradi lažje pregled obolenjih v obliki tabele.

Iz vsega navedenega ne sme biti šablonska. Upoštevanje subjektivno počutje in priporočila zdravnika in medicinske sestre pri akutnem nefritisu. Vsak bolnik to je nikdar več ozdravljen.

Ukrepi marsikdaj preprečijo nastanek kroničnega nefritisa, ki pomeni za prizadete osebo nesrečo, za družbo pa težak socialni problem.

Priljubljenim dušikovih spojin, predvsem z omejitvijo kuhinjske soli, ki izraženi edemih, ki dosežemo čim manjšo množino tega minerala brez soli.

Principi pri ledvičnih

edvičnega bolnika ne sme biti bolezn, komplikacije, jodgovornejša naloga izvedena terapija pri prehodu v kronično, sem, da bodo pravilni

Prehrana in telesno delo

Dr. Damjana Bebler

Za vsakega človeka in posebno še za fizičnega delavca je dnevna prehrana izredne važnosti, saj je od nje v precejšnji meri odvisno njegovo zdravje, delovna zmogljivost in celo dolgotrajnost njegovega življenja.

Kaj potrebuje človek v dnevni prehrani, da si ohrani in okrepi zdravje? S hrano dobiva človek snovi, ki mu dajejo kalorije za telesno toploto in energijo za delo. To so maščobe, škrob, sladkor in beljakovine. Poleg tega potrebuje še snovi, ki ga ščitijo pred boleznimi in uravnavajo važna življenjska dogajanja v telesu. To so rudnine in vitamini. Ene in druge imenujemo tudi zaščitne snovi. Vse te snovi morajo biti v hrani v pravilnem sorazmerju, to je v takšnem, kot je našemu telesu najbolj v prid, t. j. v skladu s fiziološkimi potrebami.

Fizični delavec potrebuje več maščob in ogljikovih hidratov kakor pa umski delavec, ker dobiva z njimi več kalorij za telesno delo. Seveda so pa obema potrebne tudi zaščitne snovi.

Pri nas vlada v glavnem mišljenje, da so v prehrani važne le zadostne količine živil, ki nam dajejo občutek sitosti. Vse premalo pa se ljudje zavedajo, kolike važnosti je tudi sestava celotne prehrane. Vsakomur je znano, da povzroča dolgotrajna lakota razne bolezni, manj znano je pa dejstvo, da človek zboli tudi zaradi tega, ker mu v hrani primanjkuje raznih zaščitnih snovi, pa čeprav je vsak dan sit. Če bi človek občutil pomanjkanje teh snovi tako hitro, kot občuti lakoto, bi si ljudje z lahkoto in brez posebnega znanja uredili zdravo prehrano. Posledice zaradi pomanjkanja posameznih snovi v prehrani nastopajo sila polagoma, vendar so pa za naše zdravje lahko usodne, n. pr. pomanjkanje vitaminov, bistvenih aminokislin, rudninskih snovi itd.

Kako naj bo torej sestavljena prehrana fizičnega delavca?

1. **Maščobe** so najbolj koncentriran izvor energije. Zato zadostujejo za hrano prostorninsko manjše količine. Težki delavec, ki potrebuje 4000 kalorij dnevno, bi namreč z živili, ki so revna maščob, težko dosegel tako visoko količino kalorij, ker bi bila taka prehrana prezajetna. Potrebne so mu maščobe tudi zato, da iz prebavil kri prehitro ne posrka hrane. Občutek lakote po mastnem obroku nastopa kasneje kot pri obrokih s premalo maščobami ali celo brez njih. Zato maščoba ugodno vpliva posebno pri delavcih, ki nimajo malic. Važne so pa maščobe tudi zato, ker vsebujejo nekatere zdravju potrebne vitamine in mastne kisline, ki delujejo podobno kot vitamini. Zato morajo v hrani fizičnega delavca tretjino vseh kalorij, v hrani težkega delavca pa polovico vseh kalorij sestavljati maščobe.

2. Druga neizogibno potrebna sestavina človekove prehrane so **ogljikovi hidrati**. Že pol ure nato, ko použijemo živilo, ki vsebuje ogljikove hidrate, se v krvi že dvigne količina sladkorja, ki preprečuje občutek lakote in povečava zmogljivost. Po treh ali štirih urah pa sladkor v krvi že pade, nastopi lahko tudi hipoglikemija, človek občuti lakoto in slabost; zmogljivost pade. Zato so malice med delom tako zelo priporočljive, in sicer 3—4 ure po zajtrku, ki mora tudi že sam biti izdaten.

3. **Beljakovine**, ki jih imamo v mesu, jajcih, mleku, siru in v določenih živilih rastlinskega izvora, nam sicer tudi dajejo delno telesno moč za delo, vendar pa so v prvi vrsti važne za obnovo stalno propadajočih celic telesnega tkiva. Imajo pa tudi zaščitno vlogo, predvsem zaradi bistvenih aminokislin, ki jih vsebujejo. Ker je torej pomen beljakovin v tem, da gradijo in zopet obnavljajo telesna tkiva, jih mora delavec novinec dobivati več, da si okrepi mišice, več kakor pa delavec, ki je dela že vajen. Saj je znano, da se pri težkem delu obseg mišic lahko celo podvoji, s čimer zraste tudi njihova moč.

4. **Vitamini**. Če teh v prehrani močno primanjkuje, se pojavijo znaki avitaminoz. Prave avitaminoze so pri nas zelo redke, razširjene so pa hipovitaminoze. Često se javljajo v naših obratnih ambulantah delavci, ki sicer niso bolni za nobeno izrazito boleznijo, so pa bledi, utrujeni, imajo glavobole, trganje in občutek neke lahke slabosti. Tu gre največkrat za delno pomanjkanje enega ali več vitaminov v prehrani.

Za fizičnega delavca najvažnejši so tile vitamini: **vitamin A**, ki ga imamo zlasti v mleku, maslu in korenju. V zadostni meri ga morajo dobivati predvsem delavci, ki delajo v poltemi, n. pr. rudarji in železničarji. Pri pomanjkanju tega vitamina se namreč večkrat kot prvi znak nočne slepote, tako imenovane hemeralopije, pojavijo motnje v vidu. **Vitamin B₁**, ki ga dobimo v žitnih kalčkih, kvasu, jetrih itd., sodeluje pri izgorevanju ogljikovih hidratov v telesu. Ker pa fizični delavec potrebuje razmeroma mnogo živil, ki mu dajejo kalorije za delo, mora v hrani dobivati tudi več vitamina B₁, sicer bi v dovoljni meri ne mogel izkoristiti ogljikovih hidratov. Tudi je vitamin B₁ potreben za delovanje srčne mišice in za dober tek. **Vitamin C**, ki sicer ščiti telo pred okužbami in krvavitvami, je posebno koristen delavcem, ki delajo z bencolom in njemu podobnimi snovmi. Pri delu z njimi namreč često pade v krvi količina vitamina C, ki je zdravemu organizmu potreben. Za vitamin C pa vemo, da ga vsebuje predvsem presna zelenjava in sadje, nekaj ga je tudi v krompirju. Ker pa vitamina C in tudi B₁ uničuje kisik iz zraka, moramo krompir vedno kuhati v oblicah, da vitaminov ne uničimo. V tem pogledu delajo naše obratne menze večkrat napake. Ker sta ta dva vitamina občutljiva

tudi za toploto, je nujno, da je v dnevnikih obrokih vedno tudi nekaj presne zelenjave in sadja, ker ti ne pridejo v dotik z visoko temperaturo. Prav tako se vitamina C in B pa tudi nekatere rudninske snovi v vodi topijo. Zato moramo pri kuhanju zelenjave dodati samo toliko vode, da je pozneje ni treba odlivati, kajti voda, v kateri se je kuhala zelenjava, je zelo dragocena zaradi zaščitnih snovi, ki so v njej. Na vse to bi moralo osebje v kuhinjah naših obratnih menz bolj paziti. Vitamina C začne primanjkovati največkrat spomladi, ker je čez zimo na razpolago manj sadja in zelenjave. Zato tudi se takrat često pojavi tako imenovana »spomladanska utrujenost«.

Poleg trdnih živil so delavcu potrebne tudi pijače. Zato še nekaj o njih. **Mleko** je zelo dragocena pijača, saj v ustreznem sorazmerju vsebuje vse snovi, ki jih potrebuje človeško telo. Zato ni prav, če ga delavci ponekod odklanjajo ali ga nosijo domov, sami pa morda popijejo kozarček alkoholne pijače, za katero mislijo, da jih krepi in jim daje moč za delo. Res je, alkohol človeka nekaj trenutkov po zaužitju navdaja z občutkom povečane zmogljivosti. Toda ta varljivi občutek, ko človek precenjuje svojo zmogljivost, je zaradi istočasno zmanjšane pazljivosti dostikrat vzrok obratnih nezgod. Zato se morajo delavci alkoholnih pijač pri delu izogibati. Po delu pa naj jih uživajo le v zmernih količinah in to ne koncentriranih. Izredno priporočljivi so sadni sokovi, saj vsebujejo sadni sladkor, vitamine in rudninske snovi. Delavci, posebno pri delu, kjer je visoka temperatura (topilnice, plavži itd.), si z različnimi pijačami hladijo žejo. V hudi vročini lahko delavec z znojem izgubi dnevno tudi do 12 litrov vode, ki jo mora nadomestiti. Z znojem pa se izloča tudi sol. Zato ga pri takem težkem delu tekočina sama ne odžeja, če nismo z njo ali s kakim drugim živilom dobili tudi dovolj soli. Če soli ne nadomestimo pravočasno, se lahko v mišicah pojavijo krči, ki jih spremlja glavobol in celo bruhanje. V nekaterih podjetjih dajejo delavcem slano, gazirano vodo, sladkano črno kavo ali čaj, v katerih je tudi nekaj soli. Te pijače pa ne smejo biti prehladne in tudi ne pretople. Najprimernejša je zanje temperatura okrog 12^o C.

Med delom, to je v obratu samem, tudi jedi ne smejo biti pretople ali celo vroče, ker vplivajo neugodno na že sicer pregreto telo. Prehladna ali celo mrzla jedila pa dražijo želodčno sluznico in lahko izzovejo prehlade in vnetja. Obroki, če se dajejo med delom, naj ne vsebujejo preveč beljakovinskih živil, n. pr. mesa ali sira. Beljakovine namreč pri zgorevanju sprožijo večjo tvorbo toplote, kot pa je dajejo same. Neugodni občutek vročine se bo še povečal. Zato naj v takih obratih dajejo za malice in kosilo delavcem: kruh, sadje, marmelado, testenine, maščobe, zelenjavo in pijače. Kolikor to prenese okus jedil, naj bodo te čimbolj slane. Beljakovinska hrana pa je za delavca priporočljiva šele po delu.

Večkrat slišimo, da je za delavce, ki imajo opravka s svincem ali z živim srebrom, mleko zelo koristno. V naših rudnikih svinca in živega srebra delavci mleko tudi dobivajo, kar je vsekakor v prid zdravju. Ne smemo pa misliti, da bo mleko že samo preprečilo zastrupljenja s svincem ali z živim srebrom in da z njim lahko nadomestimo razne nujno potrebne varnostne naprave in higienske ukrepe v obratu.

Kako torej naj si naš fizični delavec uravnava dnevno prehrano? Ker mu je, kot rečeno, za delo potrebna precej obilna hrana, naj bo ta razdeljena vsaj na 5 obrokov. Še boljše bi bilo na 6 obrokov, kar je pa težko spraviti v sklad z našimi navadami in delovnim časom. Če bi namreč vso količino potrebne

hrane pojedel kar v treh obrokih, bi to bilo za njegova prebavila preveliko breme. Zajtrk, ki ga poje doma, pa naj bo izdatnejši, kot je to pri nas navada. V tem pogledu posnemajmo našega kmeta, ki večkrat poje za zajtrk žgance, močnik z mlekom ali pa gosto juho s kruhom in podobno. Jed naj bo dobro zabeljena in toplá.

Malice naj si vzame delavec s seboj ali pa naj si jih nabavi v obratu, če ta le ima menzo ali vsaj brezalkoholno točilnico. Te malice naj vsebujejo kruh s slanino, včasih marmelado, belo sladkano kavo in sadje. Ponekod si prinašajo delavci s seboj suh fižol z oljem in kisom ter kruhom, kar tudi ni slaba navada. Če je delavec zaposlen s strupi, ki vplivajo na jetrni parenhim (trinitrotoluol, chloroform in podobno), mora imeti v hrani dosti mesa in mleka.

Večerjo zaužije delavec običajno doma. Ta naj bo nekoliko lažja, da mu čez noč ne obremenjuje prebavil: Hrana naj bo mešana, raznolika, čisto sveže pripravljena in ne pogrevana.

Kako naj se pa hrani delavec, ki dela v nočni izmeni? Tudi njemu je potrebna izdatna in mešana hrana, ki naj bo prav tako razdeljena na 5 obrokov. Po delu, zjutraj potrebuje izdaten zajtrk, ki naj ga dobi v tovarni ali pa doma. Po nekajurnem spanju zaužije kosilo, ki naj bo sestavljeno tako, da je poleg običajnih živil, ki so pri nas v navadi, tudi še presna zelenjava. Po kosilu pa mu bo kozarec hladnega mleka gotovo prijal. Popoldne naj zaužije lahko malico, pred pričetkom dela pa izdatno večerjo. Ponoči, med delom, pa bi zopet obrat moral preskrbeti za ustrezno okrepčilo. Najboljša je sladkana bela kava z obloženim kruhom ali kaj podobnega. Le tako bo delavec zmožel svoje težko delo v nočnem času. Kar velja za delavca, pa še v prav posebni meri velja za zaposleno ženo, le da so njim potrebne manjše količine živil, ki dajejo predvsem kalorije.

Na splošno pa je treba poudariti, da pri nas tako fizični kot umski delavec, z redkimi izjemami, uživata manj surove zelenjave, sadja in mleka, kot bi to bilo koristno za njuno zdravje.

Vsekakor moramo v bodoče posvetiti več pozornosti prehrani našega delavstva, saj se bo to družbi bogato obrestovalo.

Vedeti moramo namreč, da raste storilnost vzporedno s kalorijami, ki jih dobiva s hrano, ter s pravilno sestavo prehrane. Nasprotno pa je s padcem kalorij in neuravnovešeno prehrano vedno v zvezi tudi padec storilnosti. Večja storilnost je pa osnovni pogoj za večjo proizvodnjo in ta za blaginjo našega prebivalstva.

Pri svojem delu dajmo obratom pobudo, da čimprej poskrbijo za malice in kosilo delavcem. Ljudske odbore in gospodarske organizacije je namreč že pred časom pozval plenum centralnega sveta Zveze sindikatov Jugoslavije, da ustanove restavracije za delavce in uslužbence, seveda oproščene plačevanja vseh obresti in anuitet na osnovna sredstva. Prav tako je plenum pripočil, naj bi delavski sveti proučili možnost, da bi se delavcem med običajnim odmorom brezplačno dajal manjši topli obrok. Temu pozivu se je v Sloveniji delno odzvalo že nad 100 večjih obratov.