

Novosti - Izkušnje - Pobude

PREDLOG ZA UREDITEV DELOVNIH POGOJEV V PATRONAŽNI DEJAVNOSTI*

Med urejanje delovnih pogojev v patronažni dejavnosti sodi:

- skrb za primerne delovne prostore,
- zagotovljena zaščitna terenska delovna obleka,
- možnost za uporabo osebnega avtomobila bodisi službenega ali zasebnega, torej urejen potni pavšal ali izplačilo kilometrine,
- opremljena terenska torbica.

Delovni prostori:

Delovne prostore za patronažno dejavnost naj bi sestavljali:

- prostori za delo patronažnih sester (največ 3 patronažne sestre v enem prostoru),
- prostor za zdravstveno administratorko (kjer je veliko patronažnih sester na sedežu neke enote, naj bi delala tudi zdravstvena administratorka, ki bi imela v svojem prostoru tudi telefon — sicer pa naj bi bil v vsakem prostoru za patronažne sestre po en telefonski aparat),
- prostor za razgovore s strankami,
- čakalnica,
- sanitarije.

Zaščitna terenska delovna obleka:

Zaradi obeležja poklica in zaradi zaščite pri delu naj bi terenski sestri iz patronažne službe pripadal:

- terenski kostim, ki bi bil kombiniran z bluzami, uporaben vse leto,
- zimski plašč s podlogo, ki se da odstraniti,
- beli predpasniki za nego na domu.

Prevozna sredstva:

Za polivalentno patronažno delo ni vselej na voljo lokalnih avtobusov, zlasti ne zunaj mestnih terenov. Z uporabo koles in mopedov terenska sestra ni zaščitena pri opravljanju terenskega dela. Prav tako kakor terenski zdravnik naj bi imela možnost uporabljati osebni avto. Ob uporabi svojega avtomobila naj bi se ji vračali stroški enako kakor terenskemu zdravniku — torej s potnim pavšalom ali s kilometrino.

Terenska torbica:

Osnovni pripomoček za terensko delo je terenska torbica. Opremljena naj bi bila standardno po predlogu.

1. PREDLOG ZA STANDARDNO OPREMO TERENSKIH SESTRSKIH TORBIC

Pri opremljanju terenskih torbic smo izhajali s stališča sekretariata za zdravstvo, da naj terenske torbice vsebujejo načeloma:

* Ta predlog je pripravila komisija za izvenbolnišnično službo pri Zvezi društev medicinskih sester Slovenije.

- instrumentarij,
- obvezilni material,
- material za dezinfekcijo,
- opremo z medikamenti,
- ampulirana zdravila,
- drugo po potrebi.

Zaradi delitve dela smo izdelali predlog za opremo treh tipov terenskih torbic, in sicer:

- za patronažo,
- za babiško delo in
- za nego na bolnikovem domu.

Splošno opremljena terenska torbica pa pomeni torbico za opravljanje polivalentne patronaže.

Potrebno je, da se v opremi nadomeste tisti material, medikamenti in pripomočki, za katere domneva zdravstvena služba, da jih je treba zamenjati.

2. OPREMA BABIŠKE TERENSKE TORBICE ZA NEGO OTROČNICE IN NOVOROJENČKA

- škarje,
- pinceta,
- pean,
- 96 % alkohol za zažiganje,
- vata,
- kabel gaza,
- povoji: 5 cm, 8—10 cm,
- alkohol 70 %,
- bencin,
- desol,
- lapis,
- brevid pulv.
- boraks glicerin 10—20 %,
- uristiks,
- mikropor,
- levko-klip za lastno zaščito,
- osebni termometer,
- paličke (pakirane v vrečkah),
- predpasnik,
- stetoskop,
- zaščitna maska,
- rokavice za enkratno uporabo,
- plastične vrečke,
- zdravstveni kartoni,
- rokovnik,
- plastične vrečke — temne za umazani material,
— svetle za čisti material,
- medikamenti po odredbi zdravnika.

Po potrebi doda babica še: nebacetin prašek za popek, gynosept spray za epiziotomije, nistatin kapljice za soor, za oči desol 0,02 % ali kapljice; krede oziroma druge preparate, ki so v rabi. Prav tako naj po potrebi doda pripomočke za demonstracijo, aparat za merjenje krvnega pritiska, če po zdravnikovem naročilu opravlja storitve, ki zahtevajo uporabo aparata. Dokler ni možnosti za uporabo materiala in instrumentov iz suhe sterilizacije, naj babica na terenu improvizira sterilizacijo. Na hrbtni strani krožnika naj zažge vato, namočeno v 96 % alkoholu, in nad ognjem razkuži instrumente. Za uvedbo uporabe pripomočkov iz suhe sterilizacije potrebuje:

- velike bobniče za dostavo sterilnega materiala,
- male bobniče s sterilnimi zloženci in tamponi,
- babiške sete z instrumenti: 1 prijemalka, 2 anatomske pinceti, 1 škarje.

3. OPREMA PATRONAŽNE TERENSKE TORBICE

- škarje,
- pinceta,
- osebni termometer,

- mala baterija,
- kabel gaza,
- vata,
- povoji: 5 cm, 8—10 cm, 10—12 cm, 15 cm,
- alkohol 70 %,
- prvi povoj,
- alkohol 96 % za zažiganje,
- bencin,
- uristeks,
- asepsol spray, obarvan za čiščenje kože,
- mikropor,
- levkoplast,
- brevicid pulv.,
- boraks glicerin 10—20 %,
- levkoklip za lastno zaščito,
- družinski omot, kompletiran kot vzorec,
- rokovnik,
- tiskovine za intervencije,
- zaščitna maska,
- plastične vrečke,
- medikamenti po odredbi zdravnika.

Po potrebi (zlasti na oddaljenih zunanjih terenih) naj doda patronažna sestra aparat za merjenje krvnega pritiska, sterilne brizgalke in sterilne igle, antišok komplet ali set v plastični škatlici.

Patronažna medicinska sestra improvizira sterilizacijo na terenu na enak način kakor babica, dokler ni možnosti za uporabo instrumentov in materiala iz suhe sterilizacije.

4. OPREMA TERENSKE TORBICE ZA NEGO NA BOLNIKOVEM DOMU

- plastične vrečke v dveh barvah (za nerabljen in za rabljen pribor),
- seti s sterilno opremo (za vsakega bolnika po en sterilni set), sterilna oprema v setu: 1 škarje, 2 anatomski pinceti, 1 pean, kovinski loparčki, paličke z vato,
- rokavice za enkratno uporabo,
- sterilne brizgalke v tulcih,
- sterilne igle v tulcih,
- bobnič s sterilnim materialom: zloženci, vatiranci, tamponi,
- velika baterija,
- klešče za nohte,
- osebni termometer,
- sterilna gaza,
- povoji: 5 cm, 8—10 cm, 10—12 cm, 15 cm,
- vata,
- asepsol, obarvan za čiščenje kože,
- cetavlon,
- alkohol,
- bencin,
- jecoderm ung.
- gyrodal ung.
- talk z dodatki ali brez dodatkov,
- galun,
- levkoplast,
- levkoklip,
- hansaplast,
- kompresna,
- predpasnik,
- zaščitna maska,
- rokovnik,
- medikamenti po odredbi zdravnika.

Kadar je za nego na bolnikovem domu možno uporabljati material in instrumente iz suhe sterilizacije, odpade tovrstna improvizacija.

5. OPREMA PORODNE TORBE

- 1 prijemalka,
- 1 škarje za epiziotomijo,
- popkarica,
- 2 peana,
- 2 Nelatonova gumijasta katetra za enkratno uporabo,
- 1 ustni aspirator,
- 4 ligature za popek,
- porodni paket s sterilno vsebino,
- sterilna gaza 5 m namesto komprese,
- dve plenici,
- vata,
- krtačka za roke,
- gumijasti balonček namesto irigatorja,
- platno veliko 140 × 100,
- kapljice za oči,
- vzmetna tehtnica,
- alkohol 70 %,
- alkohol 96 %,
- cetavlon za čiščenje operacijskega polja,
- olje olivno,
- desol,
- bencin,
- škarje,
- osebni termometer,
- stetoskop,
- centimetrski trak,
- varnostne sponke,
- bel plašč,
- ruta,
- zaščitna maska,
- rokavice za enkratno uporabo,
- žepna svetilka,
- rokovnik,
- medikamenti po odredbi zdravnika.

Instrumentarij sterilizira babica na domu porodnice z improvizacijo. Dve posodi mehanično očisti. V eni posodi kuha v vodi instrumente, nastavke in ustni aspirator, v drugi posodi kuha samo vodo. Vodo uporabi med porodom, zato jo izlije, v posodi pa zažge alkohol. S prijemalko sterilizira nad zažgano vato in preloži instrumente v suho sterilno posodo. Epiziotomija je obvezna, šivanje pa spada v roke zdravnika.

6. OPREMA TORBICE ZA OPRAVLJANJE POLIVALENTNEGA PATRONAŽNEGA DELA

- set s sterilnimi instrumenti: pean, škarje, pinceta, kovinski loparčki, paličke z vato,
- bobnič s sterilnim materialom: zloženci, vatiranci, tamponi,
- sterilna gaza 5 m, 1 m,
- sterilne rokavice za enkratno uporabo,
- sterilne brizgalke v tulcih,
- sterilne igle v tulcih,
- alkohol 96 %,
- alkohol 70 %,
- asepsol obarvan,
- bencin,
- vata,
- povoji: 5 cm, 8—10 cm, 10—12 cm, 15 cm,
- boraks glicerin 10—20 %,
- uristiks,
- mikropor,
- levkoklip,
- levkoplak,
- borogal ung., gyrodal ung.,

- jecoderm ung. ipd.,
- galun,
- klešče za nohte,
- osebni termometer,
- baterija,
- aparat za merjenje krvnega pritiska,
- stetoskop,
- ruta,
- predpasnik,
- zaščitna maska,
- plastične vrečke,
- komprese,
- rokovnik,
- tiskovine,
- material za demonstracijo in zdravstveno vzgojo,
- medikamenti po odredbi zdravnika.

Kjerkoli je možno, naj sestre uporabljajo sterilni material za enkratno uporabo.

V terenski torbici naj bi bilo vselej tudi potrdilo zdravstvenega doma za delo terenske sestre, zaradi predstavitve. Po možnosti naj bodo v torbici tudi vizitke terenske sestre, da jo po potrebi lahko da varovancu.

O DELOVNI OBLEKI MEDICINSKIH SESTER

V našem glasilu smo brale članek o vprašanju delovne obleke medicinskih sester. Ker smo se tudi same veliko ukvarjale s temi problemi in nam jih je po našem mnenju uspelo postaviti na pravo mesto, vam na kratko poročamo o tem, kako smo to uredile pri nas in kaj bi še bilo treba ukreniti.

Najprej smo ukinili raznobarvne delovne obleke medicinskih sester III. vrste vseh treh profilov, saj zlasti zaradi pomanjkanja teh sester splošne smeri najdemo pri negi odraslega bolnika tako sestro otroške kakor tudi ginekološko-porodne smeri. Raznobarvnost delovnih oblek je samo begala bolnika, ko so se ob njem menjavali ti trije profili sester. Neurejenost in neenotnost predpisov o delovnih oblekah v posameznih zavodih Slovenije je med sestre sejala zgolj nezadovoljstvo, ker jih većinoma meni, da je edinole modra sestrska obleka simbol sestrstva. Zdaj, ko smo pri nas poenotile delovno obleko, je tudi nabavni službi delo močno olajšano, saj vemo, da je bilo zeleno blago za obleke otroških sester kakor tudi rjavo za babice veliko težje dobiti od modrega, pa tudi barve dvakrat niso bile enake. Dobili so se namreč vsi odtenki teh barv in »pisanost« oblačenja je bila s tem popolna. Tudi pralnici je s poenotenjem barve delo olajšano.

Poleg delovnih oblek medicinskih sester smo se lotile tudi urejevanja delovnih oblek vsega drugega kadra, ki dela v bolnišnici. Vsi zdravstveni delavci IV. vrste so dobili bele delovne obleke, vse čistilce oz. strežnice pa smo oblekli v sive delovne obleke z obveznimi belimi ovratniki in belimi zaščitnimi predpasniki.

Skušale smo poenotiti tudi obutev, kar nam pa zaradi pomanjkanja finančnih sredstev kakor tudi premajhnega posluha višjih forumov v tem pogledu ni uspelo. Še vedno pa smo mnenja, da enotna obutev ni prav nič manj važna, kot je delovna obleka, in bi tudi temu bilo treba posvečati precej več pažnje kakor doslej.

Poleg enotne delovne obleke, ki se mora v vseh ozirih držati predpisov (tudi po dolžini krila oz. obleke), smo v naši ustanovi za vse osebe uvedle tudi oznake z imenom, priimkom in strokovnostjo.

Glede kakovosti in krojev delovnih oblek smo se držale napotkov iz kataloga Skupnosti zdravstvenih zavodov (iz leta 1970). Imamo le nekaj pomislekov pri delovnih oblekah višjih medicinskih sester, in sicer:

- kvaliteta: blago je grobo, se zelo mečka, je slabo pralno in ima velik skrček (enako blago s prav tako slabimi lastnostmi uporabljamo v sivi barvi tudi za čistilke, zato veljajo te pripombe tudi za njihove obleke).

Menimo, da bi bila kakšna mešanica bombaža in sintetike primernejša. Blago se ne bi tako mečkalo, se ne bi toliko skrčilo in tudi pralo bi se lepše. Verjetno bi zaradi spremembe v kakovosti blaga stroški nekoliko porasli, vendar bi se nam to obrestovalo z ličnejšim videzom in trpežnostjo;

— dolžina rokavov: nekatere sestre imajo pomisleke glede dolžine rokavov. Bluza bi lahko bila dostopna v dveh izvedbah — z dolgimi rokavi kot doslej in druga s kratkimi rokavi;

— glede čepic smo pri nas različnega mnenja. Menimo, naj naše strokovno društvo slednjič dokončno pove svoje mnenje o tem, ali je čepica sestavni del naše uniforme ali ne. Če je, potem naj bo obvezna za vse sestre na vseh delovnih mestih. Če bo obvezna, pa naj se popravi in poenoti kroj ter izbere blago primerne kvalitete

To je nekaj naših predlogov za delovno obleko medicinske sestre. Zadovoljne bomo, če smo z njimi kakorkoli pripomogle k skupnim prizadevanjem za dokončno ureditev naše delovne obleke.

Medicinske sestre splošne
bolnišnice Ptuj

K VPRAŠANJU O DELOVNI OBLEKI MEDICINSKE SESTRE

Po naši ustavi skrbi država za napredek zdravja vseh državljanov. Medicinska znanost pri nas ne rešuje samo življenja tistih, ki zdravstveno pomoč lahko plačajo, temveč življenja vseh ljudi in tako prispeva k zdravstveni in splošni blaginji vseh državljanov. Zdravstvena služba je pri nas javna služba in skupnost zanima, kako ta služba opravlja svoje naloge.

Naši delovni ljudje ustvarjajo iz dneva v dan več dobrin. Na vseh področjih dela in življenja lahko ugotovimo velik napredek in pospešen razvoj.

Višja življenjska raven pomeni več sredstev, boljša stanovanja, boljšo prehrano, preskrbo z vodo in urejeno kanalizacijo, več tovarn in šol, boljše ceste in prevozna sredstva, višjo izobrazbo, večjo zdravstveno prosvetljenost, več zdravstvenih zavodov itd.

Neposredno zdravstveno varstvo izvajajo zdravstveni delavci v zdravstvenih in drugih delovnih organizacijah po načelu sodobnih medicinskih in drugih znanosti ter po načelu kodeksa etike zdravstvenih delavcev.

Osnova za uspešen boj proti vsem boleznim današnjega časa je načrtna zdravstvenovzgojna dejavnost. Pri reševanju teh vprašanj je higiena v zdravstvenem varstvu izpolnjevala in še izpolnjuje svoje naloge z odkrivanjem in preprečevanjem bolezni.

Skrb za zdravljenje vseh občanov mora biti prva naloga družbe, v kateri sodelujemo aktivno vsi zdravstveni delavci. Zato mora imeti zdravstveni delavec ne samo temeljito strokovno znanje higijene, temveč tudi vzorne higienske navade in visoko higiensko zavest. Zdravstvena vzgoja je ena izmed prvih nalog vsakega zdravstvenega delavca, ki vzgaja z osebnim zgledom, tudi takrat, kadar se tega ne zaveda. Lepo urejena medicinska sestra je prikupna, zbuja pri ljudeh prijeten vtis. Če medicinska sestra po naravi ni lepa, to kaj malo vpliva na njen videz v delovni obleki. Negovana vnanjost, lepo vedenje, izraz spoštovanja do človekove osebnosti, vse to docela izpodrine katerokoli nepravilnost zunanjih potez.

Ugotavljamo, da se prav ta načela v naših zdravstvenih zavodih opuščajo. Izraz spoštovanja do človekove osebnosti, vse to docela izpodrine katerokoli nepravilnost zunanjih potez.

Vsaka ženska v zdravstvenem zavodu, ki nosi sestrsko ali drugo delovno obleko, lahko zadosti zahtevam čedne zunanosti, če upoštevate tale priporočila (povzetek iz knjige Alice L. Price: »The Art, Science and Spirit of Nursing«):*

1. Beli delovni čevlji naj bodo zares beli. Očistiti jih je vsaj enkrat na dan, vezalke pa oprati vsak večer. Čevlji morajo biti vedno v dobrem stanju.

2. Vedno nosi nogavice, ki so čiste, brez spuščениh zank.

3. Vse spodnje perilo mora biti čisto in zakrpano. Kombineže se zelo lahko vidijo skozi različne materiale, iz katerih so uniforme. Priporočljiva je zanje barva, ki se prilega delovni obleki. Dolžina kombineže mora ustrezati dolžini uniforme.

* Umetnost, znanost in duh sestrstva

4. Delovna obleka mora biti čista, dobro krojena, prilagajajoča se in primerne dolžine. Strgane delovne obleke morajo biti zakrpane, četudi morajo biti iz trpežnega blaga. Če bi bila zakrpana mesta preveč vidna, je treba delovno obleko zamenjati z novo.

Kapa mora biti čista, zložena pravilno in na način, ki ga predpisujejo pravila (po vsem svetu je tako).

5. Da ohrani sestra stalen privlačni videz tudi med delom, mora nositi lase spete lično na način, ki jim onemogoča, da bi ji padli pod ovratnik uniforme.

6. Koža mora biti čista „diskreten make-up“ je dopusten.

7. Zlatnine, razen poročnega prstana, ne sme nositi.

Menimo, da bi te pobude kazalo vsaj delno upoštevati tudi pri nas.

Zdravstveni zavodi so dolžni, da svojemu osebju zagotovijo dovolj delovnih oblek. Poskrbeti morajo, da se programsko menjavajo in vzdržujejo. Za izvajanje teh programov mora skrbeti medicinska sestra. To je potrebno ne samo zaradi lastnega zdravja in ohranitve delovne sposobnosti, temveč zaradi zdravstvene vzgoje drugih.

Višja med. s. Milka D o v j a k

V zvezi z anketo o delovni obleki medicinskih sester sporočam svoje mnenje in predloge:

Delovna obleka medicinske seste mi je resnično simbol poklica in mi tudi čustveno pomeni veliko in zato to ni le zaščitna delovna obleka.

Zdi se mi, da službena obleka zaradi urejenosti in anonimnosti psihično ugodno vpliva na bolnika, čepica je obvezni del sestrske uniforme. Obleka mogoče res ni najbolj praktična za vzdrževanje, je pa zelo lepa, primerna, estetska in naj bi bila tudi v bodoče samo naša.

Mislím, da naj bi sestre nosile takšno delovno obleko, kakršna jim je bila z ozirom na vrsto izobrazbe določena, in to ne glede na enake naloge pri delu.

Tudi v bodoče naj ostane delovna obleka medicinske sestre taka kakor doslej — modra z belimi dodatki ter čepico in belimi čevlji. Nosi naj jo samo medicinska sestra splošne smeri. Druge sestre — otroške sestre, babice in drugi zdravstveni delavci s srednjo ali višjo izobrazbo pa naj nosijo delovne obleke, ki so določene zanje. Zdi se mi, da je samo sestra v urejeni, čisti, popolni delovni obleki lahko dobra sestra. To potrjuje tudi s svojo urejenostjo. Sestra, ki ni urejena, pri bolniku ne zbuja zaupanja.

Srečna bom, če bom zasledila v našem obzorniku zapisano, kakšna je delovna obleka medicinske sestre in da je samo to edina prava delovna in zaščitna obleka medicinske sestre, ki jo predstavlja bolniku in drugim zdravstvenim delavcem.

Preseneča me, zakaj je v našem zdravstvenem domu prišlo pred dvema letoma do nenadne spremembe, da so ukinili delovne obleke (uniforme), jih odpisali in smo vsi zdravstveni delavci dobili bele obleke, razen zdravnikov. Ta obleka je nepopolna in zbuja vtis neurejenosti. Delavke nosijo pod to obleko svojo civilno obleko, dolge hlače, nekatere nosijo obleko odpeto. Nihče od bolnikov ne ve, s kom govori. Sploh je za bolnika sestra vsaka, pa naj bo administratorica, laborantka, babica, sanitarni tehnik ali zdravnica, saj se bel plašč le malo razlikuje od omenjene bele obleke.

Mislím, da bi bilo v bodoče nujno potrebno spregovoriti v našem glasilu tudi o urejenosti sestre nasploh — lasje, nohti, obraz. Sestra naj bo čista, urejena, negovana, ne pa poslikana, ko da se je vzela od kod z »divjega zahoda«.

Med. s. Helena B a t i č
TE Sežana

* lepotičenje

DIETETIČNA VREDNOST KEFIRJA

Kefir, jogurt in kislo mleko se po hranilni vrednosti ne razlikujejo mnogo od mleka: (87 % vode; 3,5 % beljakovin; 3,5 % maščob; 5 % mlečnega sladkorja in 0,7 % pepela — Brodarec 1971).

Poleg naštetih hranilnih snovi pa vsebuje še vitamine A, D, E, karotin, B₁, B₂ in minimalne količine vitamina C, mlečno in druge kisline (ocetno, masleno propionsko), od mineralov pa predvsem Ca in P ter nekaj alkohola (kefir).

Razlike med jogurtom in kislim mlekom dejansko sploh ni (tudi po imenu ya-urth — po turško kislo mleko). Oba sta mlečna izdelka, ki ju dobimo pri fermentaciji z ustreznimi mlečnokislinskimi bakterijami. (Hranilno vrednost jogurta lahko povečajo le z dodatki, npr. z mlekom v prahu ali z evaporacijo mleka pred fermentacijo jogurta itd.)

Kefir dobimo s fermentacijo mleka (pasteriziranega) s kefirjevimi zrnci, ki vsebujejo posušen kazein, bakterije (*streptococcus lactis*, *lactobacillus caucasicus*) in kvas (torula kefiri). Pri fermentaciji se sladkor spremeni v mlečno kislino, alkohol in CO₂.

Kefir vsebuje od 0,25 % do 3 % alkohola. Fermentiran pri 15–20° C da več kisline in manj alkohola; fermentiran pod 15° da več alkohola in manj mlečne kisline.

V primerjavi s kislim mlekom in jogurtom vsebuje kefir tudi več beljakovinskih razkrojkov (proteolično delovanje bakterij). Kislina, alkohol in beljakovinski razkrojki dajejo mlečnim pijačam svojevrsten prijeten okus in vonj. Količina alkohola v kefirju je tako majhna, da skoraj nima vpliva na želodčno sluznico (tudi zaradi sočasne prisotnosti beljakovin). Prav tako ne vpliva na znaten dvig alkohola v krvi, temveč le na boljši okus in s tem na boljšo psihološko sprejemljivost kefirja. Prisotni beljakovinski razkrojki vplivajo bolj na okus kakor pa na boljši izkoristek beljakovin. Prebava mlečnih koaguliranih beljakovin je tudi pri jogurtu in kislem mleku približno enaka kot pri kefirju, čeprav so pri tem beljakovine delno že razkrojene. Izkoristek teh pijač pa je skoraj 100 %.

Fiziološka razlika med mlekom in fermentiranimi mlečnimi pijačami je v glavnem le ta, da se fermentirane mlečne pijače hitreje prebavijo (se hitreje izpraznijo iz želodca), izkoristek pa je v bistvu pri vseh enak. Imajo lahek tonizirajoč učinek na želodčno sluznico (zaradi mlečne kisline, alkohola in beljakovinskih razkrojkov), imajo prijeten okus in tako vplivajo na boljši apetit. Zato so fermentirane mlečne pijače primerne tudi za paciente z malo želodčne kisline, po operacijah želodca, in za tiste, ki ne prenašajo navadnega mleka. Mlečna beljakovina je v teh pijačah že fino koagulirana in s tem tugi lažje prebavljiva.

Mlečna kislina in mlečnokislinske bakterije v fermentiranih mlečnih pijačah ugodno vplivajo na mikrofloro črevesja in s tem uravnavajo prebavo tako v tankem kot v debelem črevesju.

Znano je, da so mleko in mlečne pijače polnovredno živilo, in to zaradi polnovrednih beljakovin ter kalcija, kar vpliva na rast in razvoj organizma, mu daje odpornost proti boleznim, kljubuje staranju itd. Zato je neprecenljive vrednosti v naši vsakdanji prehrani. Priporočamo ga ca. 1/2 litra dnevno. Znano pa je tudi, da ga marsikdo odklanja, predvsem stari ljudje, bodisi ker ga sploh ne prenesejo, bodisi iz čisto neutemeljenega pojmovanja, da je mleko le za otroke. Prav pri teh ima kefir pomembno vlogo. Zdravniki ne priporočajo kefirja morda zaradi večje biološke vrednosti, temveč le zaradi večje psihološke sprejemljivosti. Vseeno je, ali popijemo 1/2 litra mleka ali 1/2 litra kefirja. Glavno je, da ga popijemo, saj je, kot že omenjeno, neprecenljive vrednosti za rast, razvoj in odpornost organizma za prav vsa starostna obdobja od dojenčka pa do starostnika.

ZAKLJUČEK:

Kefir ni nič bolj »čudežno zdravilo« kot mleko, kislo mleko ali jogurt. Zaradi boljše sprejemljivosti (primerne okusa, osvežilnosti, dobre prebavljivosti) se je hitro udomačil. Zato ga tudi zdravniki radi predpisujejo tistim pacientom, ki ne prenašajo mleka ali jogurta, pa je zanje zaradi zdravstvenega stanja kot živilo izrednega pomena.

Dražičost Pokorn