

## Dietna ocena hrane

**POVZETEK.** *Opisane so preproste in hitre metode za ocenjevanje hrane glede na njeno kalorično, hranilno, biološko, nasitno in organoleptično vrednost, ki jih potrebujemo za hitro dietno oceno hrane na kraju samem.*

**DIET EVALUATION OF FOOD.** *The paper presents simple and timesaving techniques of food evaluation referring to the calorical, nutritive, biological, satiating and organoleptic features.*

Dieta (gr. diaita) pomeni način življenja. V prenesenem pomenu besede je dieta predpisana hrana tako za zdravega kakor bolnega človeka. Dietetika je del prehranske znanosti. V svojo ožjo dejavnost vključuje le tiste činitelje, ki so v neposredni povezavi s prehranjevanjem, kljub temu da širših socialnih, kulturnih in ekonomskih vidikov prehrane ne sme podcenjevati. Dietetika prenaša naj-sodobnejša znanstvena spoznanja medicine konkretno v prakso — to je v kulinariko.

Dietno zdravljenje se začne z dietnim predpisom, ki ga predpiše zdraveči zdravnik. Priprava in transport hrane je problem prehranske službe oziroma drugih odgovornih ljudi, ki organizirajo pripravo in transport (postrežbo) hrane bolniku. Kako oceniti že pripravljeno hrano, ki pride do bolnika, je problem zase. Ugotoviti, ali so v pripravljene hrani upoštevana sodobna načela medicinske znanosti oziroma dietni predpisi, je po svoje težko, ker so za to oceno potrebne posebne metode. Zdravnik, zlasti pa medicinska sestra, mora na svojem delovnem mestu vsaj v bistvu poznati metode za dietno oceno hrane, če želi uspešno kontrolirati svoje dietne predpise ali dietno zdravljenje, ki poteka vzporedno z drugimi načini zdravljenja.

S člankom želimo prikazati najenostavnejše »blitz« (bliskovite) metode za dietno oceno hrane, ki jih zdravnik ali medicinska sestra potrebuje pri svojem delu.

### KAJ OCENJUJEMO?

Hrana ima kalorično, hranilno, biološko in nasitno vrednost; ima pa tudi določeno ceno, mimo katere, žal, ne moremo iti.

S »hrano« mislimo vsa hranila, živila oziroma obroke hrane, ki jih uživamo. Z dietnega stališča je smotrnejše ocenjevati celotne obroke hrane, ki jih zaužijemo čez dan ali namesto posameznega živila ali jedi v celodnevem obroku hrane. Pri oceni nas zanima:

— kalorična vrednost, hranilna vrednost, biološka vrednost, nasitna vrednost, zdravilna vrednost, cena hrane in organoleptična ocena hrane.

Dietna ocena hrane na kraju samem je včasih zelo težka, kajkrat nemogoča ali pa hudo neprecizna. V teh primerih si moramo pomagati z ustreznimi živilskimi laboratoriji. Tudi natančna hranilna, kalorična in biološka vrednost hrane je mogoča samo v ustreznih laboratorijih; prebavno vrednost hrane pa je kar nemogoče oceniti.

Oceno higienske oporečnosti ali neoporečnosti opredeljuje 3. člen zakona o zdravstveni neoporečnosti živil in predmetov splošne rabe (Uradni list št. 71/72). V dietno oceno hrane ne štejemo, čeprav spada med najpomembnejše prehrabne ocene. Pri dietni oceni hrane vedno domnevamo, da je pripravljena hrana oziroma živilo higiensko neoporečno. Pri prehranjevanju v izrednih okoliščinah (npr. lakota na okupiranem ozemlju) ocenimo najprej higiensko neoporečnost hrane, nato morebitno hranilno, kalorično, biološko in nasitno vrednost ter na zadnjem mestu še senzorično. Senzorična ocena hrane je tudi na področju ustreznih živilskih laboratorijev in je del ocene glede na higiensko neoporečnost hrane. Hrana neustreznega vonja, okusa, videza in teksture, je manj vredna ali celo zdravju škodljiva. Ker pa je okusna in ima lep videz in še druge, za dietetiko manj važne dejavnike ter velik subjektivni pomen pri apetitu in se od posameznika do posameznika zelo razlikujejo, obravnavamo del senzoričnih lastnosti hrane tudi v dietetiki. Okusnost hrane, ki močno vpliva na sprejemljivost hrane, je tudi del naših prehrabnih navad in razvad ter je zato ne smemo opustiti iz dietne ocene hrane.

#### HITRA KOLIČINSKA OCENA HRANE

Kalorična ali količinska ocena hrane je pomembna pri količinsko odmerjenih dietah. Kalorije v hrani dajo energetska hranila: ogljikove hidrate (4,1 kcal/g), maščobe (9,3 kcal/g) in beljakovine (4,1 kcal/g). Ker imajo živila različno količino energetskih hranilnih snovi, je tudi njihova kalorična vrednost zelo različna. Kalorično vrednost hrane ocenjujemo po različnih tablicah. Če uporabljamo tablice bruto živil, izračunamo neto količino živil po posebnih tabelah. Za hitro dietno kalorično oceno hrane so najprimernejše tablice, ki kažejo kalorično vrednost neto živil in jedi, izražene tudi v domačih merah. Pri orientacijskem kaloričnem ocenjevanju hrane razčlenimo obrok na posamezne jedi in živila in približno ocenimo kaloričnost posameznih sestavin obroka hrane.

#### ORIENTACIJSKA KAKOVOSTNA OCENA HRANE

Pri kakovostni oceni hrane ocenjujemo obrok hrane glede na energetske hranilne snovi, vitamine, minerale in vodo. Ker pa hrana vsebuje tudi druge snovi, ki so v dietni prehrani bodisi zaželeni ali prepovedani, pogosto ocenjujemo še: purinske snovi, holesterol, neprebavljive ostanke v hrani, kuhinjsko sol, alkalnost in kislost hrane, količino nenasičenih maščobnih kislin, gluten v hrani itn.

Tudi biološko vrednost hrane uvrstimo v kakovostno oceno. Pri oceni hranilnih snovi v obroku hrane nam dobro rabi tabela, ki deli živila po prevladujoči hranilni snovi. Pri ocenjevanju dopoldanskega ali popoldanskega obroka hrane si

pomagamo s standardnim, po kakovosti polnovrednim obrokom hrane (tabela 1, 2). Končno oceno, celodnevne obroka ali tedenskih obrokov hrane, napravimo šele po ocenitvi posameznih obrokov hrane, kot kaže tabela 3. Za podrobnejšo dietno oceno hrane (kakovostno in količinsko) uporabljamo anamnestični dietni list. Oceno lahko napravimo za en dan ali teden dni (tabela 4). Če dosežemo

Tabela 1

SESTAVA DOPOLDANSKEGA OBROKA HRANE

Klasičen* angleški zajtrk	Skrčen** angleški zajtrk	Dopoldanski polnovredni obrok	
		Kompletni zajtrk*	Dopolnilna malica
sadni sok	sadni sok ali sadje		sadje
jajčna ali mesna jed, sir	mesna ali jajčna jed, sir, mlečni izdelki		sir
kaša kruh, pecivo	kaša, pecivo ali kruh	kruh	kruh***
maslo, margarina, džem, med, marmelada	maslo, margarina, med, marmelada, džem	margarina ali maslo	
čaj, kava, mleko ali čokolada	kava, čaj	bela kava	
sveže sadje			

\* Kerčmar J.: Usluživanje u ugostiteljstvu. Rijeka, 1965.

\*\* Skrčen angl. zajtrk vzamemo za vzorec.

\*\*\* Kot kalorični dodatek.

Tabela 2

POLNOVREDEN OBROK HRANE (KOSILO ALI VEČERJA)

Skupine jedi v obroku	Vzorec obroka hrane	I	II	III	IV	V	VI
Uvodna jed	čista juha	zelenjavna juha	—	—	—	—	—
Glavna jed	mesna jed ali zamenjava	dušeno meso	krompir z jajcem	zelenjavni riž	žganci z mlekom	zelenjavna enolončnica	mesna enolončnica
	škrobni dodatek	dušen riž					
	zelenjavna prikuha						
	surove solate (ali sadje v poobedku)			solata		solata	
Poobedek		sadje	kompot	sir sadje	sadje	biskvitna torta	sadje

85—100 točk dnevno, je hrana odlična; od 75—85 točk je hrana še primerna, pod 75 točkami pa je slaba.

Za grobo orientacijo nam dobro služi kulinarično dietna ocena prehranskega obroka (intervju metoda). Pri obroku hrane, po tej metodi, ocenjujemo načeloma dva parametra: pestrost obroka hrane in biološko vrednost celodnevnega obroka hrane.

Tabela 3

#### NEKAJ PRIMEROV CELODNEVNIH OBROKOV HRANE

Obrok hrane	1	2	3	4	5	6	7
Zajtrk in dopoldanska malica	+	+	+	+	+—	+—	+
Kosilo in popoldanska malica	+	+	+—	+—	+—	+—	—
Večerja in povečerek	+	+—	+—	—	+—	—	—
Celodnevni obrok hrane	+	+	še +	+—	+—	—	—

+ : zadovoljiv

— : nezadovoljiv

+—: zadovoljiv pod posebnimi pogoji

#### NAČELO PESTROSTI PREHRANSKEGA OBROKA

Pester obrok hrane, kot ga kažeta tabeli 1 in 2, z nad 70 g beljakovin na dan, vsebuje zadostno količino vitaminov in mineralov za odraslega človeka. (Mayo Clinic 1971.)

Obroku hrane, ki ima 50 g beljakovin na dan, primanjkuje kalcija. Vsebuje tudi premalo fosforja, vitaminov B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> in PP faktorja. Obroku hrane, ki ima manj kot 1000 kcal na dan, je treba dodajati vitamine in minerale v obliki čistih dodatkov.

#### BIOLOŠKA VREDNOST PREHRANSKEGA OBROKA

Količina beljakovin v obroku hrane, ki je potrebna, da zadovolji minimalne fiziološke potrebe na dan, je odvisna od biološke vrednosti ponudene hrane. Čim večjo biološko vrednost ima hrana, tem manjše so fiziološke potrebe beljakovin na dan.

Biološko vrednost beljakovin lahko izražamo z neto proteinskim izkoristkom (NPU). Biološko vrednost hrane določi tisti del absorbiranih beljakovin, ki se izkoristijo v anaboličnih presnovnih procesih.

Pri NPU 100 je biološka vrednost beljakovine največja. NPU jajčne beljakovine je 100; beljakovine govejega mesa 80; mlečne beljakovine 75; krompirjeve beljakovine 71; pšenične 52 in fižolove beljakovine 47. (Bender 1973; Vračarič 1969.)

Priporočene dnevne količine beljakovin za odraslega človeka na dan so: 0,57 in 0,52 g/kg telesne teže, preračunano na mlečno in jajčno beljakovino (FAO/WHO, 1974).

Priporočila za porazdelitev žlahtnih beljakovin po posameznih obrokih, na osebo na dan, izračunamo preprosto tako, kot kaže tabela 5.

#### OCENA MAŠČOB V PREHRANSKEM OBROKU

Količino maščob, v obroku hrane, težko ocenimo brez laboratorijske oziroma kemične analize. Hrana, ki ima manj kot 10—15 % kalorij, v obliki maščob, ni okusna. Hrana z okoli 25—45 % kalorij, v obliki maščob, je za naše pojme primerno okusna. Hrana z več kot 45 % (50—70 %) pa je za naš povprečni okus neokusna. Pri taki oceni nas zanima seveda le tista maščoba, ki je skrita v živilih oziroma dodana med kuho.

Še bolj kot absolutna količina maščob v obroku hrane pa nas zanima razmerje med nenasičenimi in nasičenimi maščobami, ki naj bo po priporočilih

Tabela 4

#### DIETNI ANKETNI LIST (Krause 1972)

Skupine živil	Točke	Priporočeno število točk	Dnevna ocena		
<b>I. MLEKO IN MLEČNI IZDELKI</b>					
1 kozarec	10	20			
1,5 kozarc	15				
2 kozarca	20				
<b>II. ZELENJAVA IN SADJE</b>					
Sadje:					
1 porcija	5	35			
2 porciji (pri surovem sadju dodamo še 5 točk)	10				
Zelenjava:					
1 porcija	5				
2 porciji	10				
3 porcije (krompir vključimo v zelenjavo)	15				
<b>III. ŽITNI IZDELKI</b>					
2 porciji	10	15			
4 porcije	15				
<b>IV. MESO, MESNI IZDELKI IN USTREZNE ZAMENJAVE</b> (jajca, sir, suh grah, fižol, orehi itn.)					
1 porcija enega živila	10	25			
1 porcija dveh živil (dodatek na drobovino je 5 točk)	20				
<b>V. VODA IN DRUGE BREZALKOHOLNE PIJAČE</b>					
6 kozarcev	2,5				
8 kozarcev	5				
<b>SKUPAJ</b>					

zdrave varovalne prehrane, v prid nenasičenih maščobnih kislin (Accetto 1972). Razmerje v prid nenasičenih maščobnih kislin dobimo tako, da ob pripravi hrane uporabljamo le pusta živila in fina olja z veliko nenasičenimi maščobnimi kislinami.

Tabela 5

PRIPOROČILO ZA PORAZDELITEV ŽLAHTNIH BELJAKOVIN V DNEVNIH OBROKIH ZA ODRASLEGA ČLOVEKA<sup>1</sup>

Obrok	Celotne beljakovine <sup>2</sup>	Živalske beljakovine	Enakovredne količine živil
Zajtrk in dop. malica	21 <sup>5</sup>	7,0	4 dkg pustega mesa <sup>4</sup> 1 jajce (5,4 dkg) 2 dl mleka, 1 člica sirčka, 2 dkg sira (trapista)
Kosilo in pop. malica	28 <sup>6</sup>	9,3	5 dkg pustega mesa 1,5 jajca (7,15 dkg) 3 dl mleka 8 dkg suhih leguminoz
Večerja in povečerek	21 <sup>5</sup>	7,0	4 dkg pustega mesa 1 jajce 2 dl mleka 1 žlica sirčka 6 dkg suhih leguminoz
Celodnevni obrok	70 <sup>3</sup>	23,3	13 dkg mesa, 3 jajca, 7 dl mleka ali 20 dkg suhih leguminoz

<sup>1</sup> Vir: Osnove prehrane, W. Wirths, Inštitut Maxa Plancka za fiziologijo prehrane — Dortmund

<sup>2</sup> 2/3 rastlinskih beljakovin in 1/3 živalskih beljakovin

<sup>3</sup> za 70 kg težkega človeka (varovalna prehrana)

<sup>4</sup> preračunano na pusto meso

<sup>5</sup> 30 % od celotnih priporočenih belj.

<sup>6</sup> 40 % od celotnih priporočenih belj.

#### OCENA OGLJIKOVIH HIDRATOV V OBROKU HRANE

Če poznamo količino uporabljenih živil ali pa smo sposobni količino uporabljenih živil oceniti kar s krožnika, lahko približno ocenimo količino ogljikovih hidratov v prehranskem obroku po tabeli za menjavo enakovrednih živil. V tej tabeli so razmeroma natančno določene količine ogljikovih hidratov in kcal posameznih živil, manj pa količine beljakovin in maščob (Mayo Clinic 1971).

#### VITAMINI IN MINERALI V OBROKU HRANE

Če želimo, da ima obrok hrane poudarek na določenem vitaminu ali mineralu, potem sestavljamo obrok hrane pretežno iz tistih živil, ki imajo v svojem sestavu večjo količino zelenega vitamina ali minerala. Dietno zdravljenje bolezni, ki nastanejo zaradi pomanjkanja vitaminov in mineralov v hrani ali drugih vzrokov, danes ne vzdrži kritike. Bolniku dajemo varovalno dieto in ustrezne vitamine in minerale v obliki tablet.

Izjema so diete z malo ali veliko natrija in kalija. Te diete sestavljamo oziroma ocenjujemo po ustreznih tabelah. S tabelo, ki kaže količino kalcija v 100 g živila, ocenimo, ali vsebuje obrok hrane veliko ali malo kalcija. Obrok hrane, ki izključuje vsa v tabeli navedena živila, vsebuje minimalne količine kalcija.

Pri oceni pa moramo upoštevati, da se pri kuhi uniči okoli 10 % kalorij beljakovin, 50 % vitamina C, 25 % tiamina in 20 % riboflavina ter niacina (Vračarič 1969).

### **Voda v obroku hrane**

Jedilniki (samo trda hrana) vsebujejo okoli 600—900 ml vode. Vsa dodatna količina v obliki mleka, čaja, sokov itn. zveča količino vode v dieti.

### **Dietna ocena hrane glede na druge prehranske sestavine**

Tudi tu z različnimi preglednicami, ki kažejo prevladujočo količino posameznih prehranskih sestavin, orientacijsko ocenimo, ali je obrok hrane sestavljen v skladu z dietnimi priporočili.

## **NASITNA VREDNOST HRANE**

Pravilno sestavljena hrana mora tudi primerno nasititi. Če ne bi bilo tako, bi npr. močno kalorična hrana z malo nasitno vrednostjo v daljšem časovnem obdobju hitro povzročila debelost.

Nasitno vrednost hrane lahko ocenjujemo kar s hitrostjo, s katero se prazni želodec, kljub temu da hitrost njegovega praznjenja ni nujno v povezavi z občutkom trajanja sitosti. Lahko smo siti kljub praznemu želodcu in obratno: lačni kljub polnosti želodca. »Psihološka« lakota — apetit ima tu odločilno vlogo. Kljub polnemu želodcu imamo npr. še apetit za določeno priljubljeno jed.

12 do 24 ur potem, ko se želodec izprazni, občutimo v žlički lakotne krče. Želja po hrani se s tem še poveča. Ne glede na polnost želodca pa občutimo lakoto oziroma apetit tudi ob določenih časovnih presledkih, tj. ob času, ko smo navajeni uživati hrano (časovni pogojni refleksi). To je še en dejavnik, ki nam onemogoča pravilno oceno nasitne vrednosti hrane. Hitrost praznjenja različnih količin živil oziroma jedi ocenjujemo od primera do primera.

Izkušnje kažejo, da po obroku klasične sestave (tabela 1, 2, 5) postanemo lačni po 4—6 urah. obroki hrane, ki niso take sestave, imajo manjšo ali večjo nasitno vrednost. Pri tekočih in homogenih obrokih hrane se želodčna vsebina prazni enakomerno. Praznjenje želodčne vsebine je odvisno predvsem od absolutne količine hranilnih snovi, pri čemer vpliva volumen prehranskega obroka samo na večjo ali manjšo razredčitev tega obroka. Pri tekoči hrani, ki jo dajemo po sondi ali po žlički, izražamo kaloričnost obroka hrane v kcal/ml. 300—500 ml mleka (0,65 kcal/ml) ima nasitno vrednost 2—3 ure.

Razlike v hitrosti, s katero se prazni želodec, so očitne in verjetno nastanejo zaradi različne tehnike hranjenja. Obrok hrane, zaužite po sondi, se hitreje izprazni iz želodca in ima manjšo nasitno moč kakor obrok, zaužit po žlički. Orofaringealni receptorji (okušanje, žvečenje in požiranje hrane) imajo pri nasitni vrednosti hrane precejšen pomen.

## SENZORIČNA OCENA PREHRANSKEGA OBROKA

Primerno okusna hrana vpliva na apetit oziroma količino zaužite hrane, nasitno vrednost hrane in delno na prebavni proces. Dobre ali slabe prehranske navade se izražajo v apetitu, ki ga pojmuje kot željo po posebni vrsti hrane.

Pomembno je, da človek zaužije hrano z apetitom, še posebno če je bolan.

Ugotoviti, ali človeku hrana ugaja ali ne, ni težko. V anketi o prehrani vprašamo, ali je hrana dobra ali slaba oziroma niti dobra niti slaba. Drug, zelo hiter test za psihološko sprejemljivost hrane je hedonska lestvica. Hedonistični ton se kaže v tem, da zbuja v nas vsak čustveni doživljanj občutek ugodja ali neugodja. Je zelo tesno povezan z bistvom čustev. Različna čustvena stanja povzročajo v nas vrsto sprememb v fizioloških funkcijah, npr. v naponu simpatikusa ali parasimpatikusa. Del teh sprememb pa se kaže tudi v zunanjem videzu in obnašanju posameznika, posebno na podobi obraza.

Pri ocenjevanju priljubljenosti hrane v večji skupini, npr. v bolnišnici, pa ne smemo pozabiti, da je okusnost hrane statistični pojem. Vedno se najde kdo, ki hrano pretirano hvali ali kritizira. Za dobro in okusno hrano bi vzeli še tisto hrano, ki je ne odklanja več kot 25 % anketiranih ljudi.

## NAČELO RACIONALNE PREHRANE

Racionalna prehrana je fiziološko pravilna, a v danih okoliščinah maksimalno ekonomična. Pregovor pravi, da je umetnost kuhanja v dobri in ceneni pripravi hrane. Racionalno prehranjevanje je zato znanost in umetnost.

Pri dietni oceni hrane lahko zelo hitro ugotovimo, ali je obrok hrane v skladu z načeli zdrave prehrane in obenem dovolj poceni za naš žep. Problem zase pa je ugotoviti, kateri je tisti najcenejši obrok hrane, ki še zadovolji načela zdrave prehrane. Natančen odgovor nam lahko da samo računalnik (npr. metoda linearnega programiranja). Za orientacijske namene pa nam rabi preglednica (delitev) živil, ki deli živila tudi po ceni. Izbrana cenena živila, po skupinah, morajo ustrezati tudi kulinarično, tj. morajo se pravilno vključiti v okvir klasičnega dopoldanskega oziroma popoldanskega obroka hrane.

## ZDRAVILNA VREDNOST HRANE

Hrana ima poleg dietoprofilaktičnega tudi dietoterapevtski pomen. V dietoprofilaksi želimo s hrano ohranjati in krepiti zdravje oziroma vplivati na čim boljše delovno storilnost; v dietoterapiji pa zdraviti bolezen ali preprečevati, da bi se bolezen še poslabšala.

Dietoterapevtski pomen prehrane pa čedalje bolj izpodrivajo številna uspešna zdravilna sredstva. To je tudi velik napredek v prehrani bolnika, ker dietoterapevtski del prehrane ne spreminja dietoprofilaktičnega, torej je taka prehrana bolnika podobna ali celo enaka pestri prehrani zdravega človeka. Najmanj, kar moramo dajati bolniku, je zdrava dietoprofilaktična (tudi varovalna) prehrana.



Kljub temu da dietoterapevtski pomen prehrane vedno bolj izpodrivajo sodobna zdravila, želimo hrani dati tudi dietoterapevtski poudarek (modificirane variante varovalne prehrane), ki pa — če le mogoče — ne sme iti na račun dietoprofilakse.

Namen vsakršnega zdravljenja je, da bolezenska stanja odpravimo ali vsaj kar se da ublažimo. O kavzalnem zdravljenju govorimo tedaj, kadar dieta vpliva na vzrok bolezenskega pojava (etiotropne diete). V sodobni medicini so etiotropne diete povsem izginile. Razne hipovitaminoze, avitaminoze ali različna bolezenska stanja zaradi pomanjkanja mineralov zdravimo z ustreznimi farmacevtskimi preparati; dieta je tu le »varovalna«.

Nekoliko drugače je s simptomatičnim dietnim zdravljenjem. Pri simptomatičnem dietnem zdravljenju vplivamo na bolezenske pojave posredno tako, da bolezenske motnje v funkciji kakega organa ali organskega sistema ublažimo ali popravimo z neposrednim delovanjem zdravila — diete na ta organ (organotropne diete). Pri simptomatičnem dietnem zdravljenju kolikor le mogoče odpravljamo ali ublažujemo nadrejeni simptom, ki je vzrok za nadaljnje motnje (npr. manj mastna hrana prepreči žolčni napad).

Dieta ima lahko lokalni ali absorptivni učinek. Hrana lahko mehanično ali kemično draži ali varuje sluznico prebavnega trakta (npr. gastroenterološke varovalne diete itn.).

Absorptivni učinek diete nastopi potem, ko se hrana absorbira. Seveda je učinek lahko difuzen — nespecifičen ali pa specifičen učinek na organih oziroma organskih sistemih. Difuzen, nespecifičen učinek diete je pravzaprav dietoprofilaktična stran diete (npr. pospešena presnova, izboljšanje regeneracijskih procesov, povečana obrambna sposobnost organizma itn.). O specifičnem učinku diete pa govorimo tedaj, če dieta kaže učinke samo na nekaterih organih ali organskih sistemih, na drugih pa ne. Veliko teh diet ali dietnih režimov priporoča ljudska medicina.

V izjemnih primerih ima dieta lahko samo dietoterapevtski pomen, čeprav bi to ne smelo biti pravilo. Izključitev dietoprofilaktičnega dela diete za krajši čas, na račun dietoterapevtskega, nima večjih posledic oziroma ima lahko pravi zdravilni učinek (dieta pri akutnih driskah, akutnem pankreatitisu itn.).

Ker je osnova diete dietoprofilaksa, lahko dietoprofilaktični del diete spreminjamo le z ustrežno modifikacijo dietoprofilaktičnega dela diete pač v okviru zdrave prehrane. Le-ta (navadna hrana) ima po Rubnerju (cit. po Code 1968) zelo široko variacijsko širino. Rubner namreč loči dva skrajna tipa zdrave »navadne« hrane: beljakovinski tip prehrane in tip s prevladujočimi ogljikovimi hidrati. Vmes so pa različni prehodi zdrave (navadne) hrane. Varovalna prehrana je nekakšen povprečni, vmesni tip prehrane z okoli 12—16 % beljakovin, 20 do 30 % maščob glede na celotne priporočene kalorije na osebo in dan.

Redukcija kalorij v shujševalnih dietah gre na račun maščob in ogljikovih hidratov.

Dietoterapevtski del diete pa je lahko modificiran tudi tako, da ostane hranilna sestava energetskih hranilnih snovi nespremenjena (npr. dieta z malo soli). Obvezno količino živila v dieti zamenjamo z drugim živilom enake kalorične in hranilne sestave, toda s poudarkom zelene snovi v živilu ali z živilom, ki ne

vsebuje določene snovi (npr. neslana hrana). Tudi teksturo hrane lahko spreminjamo ob enakem kaloričnem, hranilnem in biološkem sestavu diete.

Spreminjamo lahko tudi število dnevnih obrokov hrane ob enakem celodnevem hranilnem, kaloričnem in biološkem sestavu diete. Skrajna, še zdrava meja, sta dva obroka dnevno, čeprav literatura navaja tudi po en obrok dnevno.

Pri dietnem ocenjevanju hrane pa se moramo zavedati, da je tudi dieta statistični pojem. »Klinična« dietetika, v nasprotju s »socialno dietetiko«, ne sme mimo individualnih učinkov diete. Upoštevanje odklonov od neke »povprečne ali srednje diete« (npr. žolčne ali želodčne) je v »klinični dietetiki« pomembno. Zakaj bi npr. »mučili« bolnika z manj mastno dieto pri žolčnem bolniku ali mu predpisovali strogo želodčno dieto pri ulkusu dvanajstnika, če pa nima nobenih težav po varovalni prehrani int.

Izrazito dietoterapevtični značaj diete, ki ne upošteva dietoprofilakse ali pa ne gre na račun ustreznih modifikacij dietoprofilaktičnega dela diete, spada bolj v ljudsko medicino kakor pa v tako imenovano »klinično dietetiko«. Kljub temu pa tega dela »ljudske dietetike« ne bi smeli povsem zanemariti.

## DIETNA ŽIVILA

Glede na to, da ne uživamo čistih hranilnih snovi, temveč živila oziroma iz njih pripravljene jedi z različnim hranilnim sestavom, je mesto živil v dietno-hranilno modificirani prehrani bolnika zelo različno. Da bi imela živila čim bolj enakovredno količinsko mesto v dnevnem jedilniku in bi bil tak dietni jedilnik čim bolj v skladu z našimi prehrabnimi navadami, pripravljajo industrija pa tudi različne dietne kuhinje posamezna dietna živila ali dietne jedi, ki skušajo to modifikacijo celodnevnega obroka hrane kar se da kompenzirati. Dietno živilo ali jed mora biti senzorično in količinsko (volumsko) čim bolj enakovredno naravnemu živilu. Tako se hranilna modifikacija diete in morebitni odkloni od prehranskih navad skoraj ne opazijo.

### Zaključek

Dietna ocena hrane je področje zase in zahteva zato posebno obravnavo. Vsak zdravnik ali medicinske sestre bi morale obvladati »blitz« (bliskovito) dietno oceno hrane, če žele vsaj delno kontrolirati tisti del zdravljenja, ki spada v njihovo področje: dietni predpis. Za temeljitejšo dietno oceno pa morajo poklicati na pomoč živilsko-kemični laboratorij in zdravnika nutricionista.

### Literatura

- Accetto B.: Ateroskleroza in lipidi. Med. razgl. 11 (1972), 35—47.  
Code F. C.: Alimentary Canal. American Physiological Society, Washington, 1969.  
FAO/WHO: Human Nutritional Requirements, Geneva, 1974.  
Krause V. M.: Food, Nutrition and Diet Therapy. W. B. Saunders Company, Philadelphia-London-Toronto, 1972.  
Mayo Clinic: Diet Manual. The Committee on Dietetics of the Mayo Clinic, Philadelphia-London-Toronto, 1971.  
Vračarič B.: Savremena shavatjanja o normama energetske i protektivnih materija. Seminar iz higijene ishrane, Split, 1969.