

O żywieniu w Wojewódzkim Zespole Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie

„ W czasie uczty nie opowiadaj, jak należy jeść, lecz jedz, jak należy.”

(Epiktet)

Prawidłowe żywienie jest bardzo istotnym czynnikiem wpływającym na dobre zdrowie oraz samopoczucie. W wielu przypadkach ocena stanu odżywienia, jak i wdrożenie odpowiedniego sposobu żywienia zwiększają szanse chorych na wyzdrowienie i poprawiają skuteczność leczenia. W szczególnych przypadkach odpowiednie leczenie żywieniowe może decydować o życiu lub śmierci.

Pobyty pacjentów w WZLP w Olsztynie, w większości przypadków, mają charakter długotrwały, stąd bardzo istotnym aspektem leczenia jest zadbanie o dobór odpowiednio zbilansowanej diety.

Właściwe żywienie zabezpiecza zapotrzebowanie pacjenta na energię, wszystkie podstawowe składniki odżywcze, tj. białka, tłuszcze, węglowodany, składniki mineralne, witaminy i zapewnia prawidłowe funkcjonowanie organizmu, utrzymanie właściwej masy ciała i dobrego stanu zdrowia i samopoczucia.

W naszej placówce dbałość o wdrożenie odpowiedniego żywienia rozpoczyna się w momencie przyjęcia pacjenta na Izbę Przyjęć i skierowaniu na wybrany oddział, gdzie lekarz przyjmujący, po przeprowadzeniu wywiadu, w tym oceny stanu odżywienia, zleca odpowiednią dietę.

W trakcie pobytu na oddziale, obserwacji, przeprowadzonych badaniach, niejednokrotnie diety są zmieniane, uszczegółowiane.

Diety stosowane w WZLP w Olsztynie

W zależności od potrzeb, w szpitalu stosujemy następujące diety: dietę podstawową z wyodrębnieniem diety podstawowej dla dorosłych, jak i diety podstawowej dla dzieci i młodzieży. Inne najczęściej stosowane diety to dieta łatwostrawna, dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji

pobudzających wydzielanie soku żołądkowego, łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, dieta bogatoresztkowa, bogatobiałkowa, jak również niskobiałkowa, ubogoenergetyczna, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych i wiele innych, diety o zmienionej konsystencji, takie jak papkowata, płynna, jak też diety eliminacyjne i modyfikacje indywidualne niejednokrotnie związane z alergiami pokarmowymi na wybrane składniki.

Oprócz zaleceń lekarskich ściśle związanych z jednostką chorobową pacjenta, ze względu na dbałość o jego lepsze samopoczucie, uwzględniamy też wielokrotnie, o ile mamy ku temu narzędzia, indywidualne preferencje żywieniowe.

Ogólne zasady komponowania właściwej diety

Staramy się aby stosowane diety były odpowiednio zbilansowane i urozmaicone pod względem udziału grup produktów: zbożowych, mlecznych, mięsnych, ryb, warzyw i owoców, ziemniaków, roślin strączkowych oraz tłuszczów.

Nie sposób omówić wszystkich diet, niemniej wymienimy przykładowe wytyczne w diecie podstawowej, która jest zlecona największej liczbie pacjentów naszego szpitala:

- posiłki są podawane regularnie, w odpowiednich odstępach czasowych,
- potrawy są urozmaicone pod względem m.in. smaku, konsystencji, kolorystyki,
- przynajmniej jeden posiłek dziennie zawiera produkty zbożowe z pełnego przemiału,
- do każdego posiłku dodawane są warzywa lub owoce, w tym w postaci surowej,
- podaje się mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane w co najmniej dwóch posiłkach,
- serwowana jest przynajmniej jedna porcja z grupy mięso lub jaja,
- trzykrotnie w dekadzie uwzględnia się ryby lub ich przetwory oraz rośliny strączkowe lub ich przetwory,
- tłuszcze zwierzęce zostały zastąpione tłuszczami roślinnymi,
- ograniczono podaż cukrów oraz potrawy ciężkostrawne

Dbałość o jakość wytworzenia posiłku

Podstawowym celem działalności bloku żywienia WZLP w Olsztynie jest dostarczanie pacjentom posiłków o gwarantowanym bezpieczeństwie zdrowotnym.

Osiągnięcie tego celu zapewnia odpowiednia organizacja pracy oraz zastosowanie środków ograniczających powstawanie i rozwój zagrożeń zdrowotnych.

Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie zatrudnia kompetentnych pracowników, posiadających odpowiednie kwalifikacje do realizacji zadań związanych z

magazynowaniem żywności oraz przygotowywaniem posiłków. Pracownicy bloku żywienia dbają o nieustanną poprawę jakości produktów, ze szczególnym uwzględnieniem ich bezpieczeństwa zdrowotnego.

Osiągnięcie tego celu jest realizowane poprzez przestrzeganie zasad dobrej praktyki produkcyjnej (GMP) i dobrej praktyki higienicznej (GHP) oraz systemu analizy zagrożeń i krytycznych punktów kontrolnych (HACCP). Funkcjonujący w szpitalu system HACCP jest zgodny z 7 zasadami HACCP zalecanymi przez Komisję Kodeksu Żywnościowego FAO/WHO.

Dzięki systematycznym szkoleniom pracowników i ciągłemu doskonaleniu wdrożonego systemu HACCP nieustannie zwiększamy bezpieczeństwo sporządzanych przez nas posiłków.