

Deficitní nutrienty v seniorském věku

Konference k rodinné politice
24.09.2026

PhDr. Markéta Julie Fišerová, MBA

Proč jsou senioři rizikovou skupinou?

- Fyziologické změny spojené se stárnutím
- Nižší příjem potravy a tekutin
- Chronická onemocnění a polymorbidita
- Polyfarmakoterapie
- Sociální izolace a osamělost

„Výživa není pouze prevence podvýživy.
Je podporou důstojnosti, vitality a kvality života.“

Nejčastější deficitní nutrienty

- Bílkoviny
- Vitamin D (D3)
- Vitamin B12
- Vápník
- Železo
- Omega-3 mastné kyseliny
- Zinek a hořčík

Bílkoviny a svalová hmota

- Prevence sarkopenie a frailty syndromu
- Doporučený příjem: 1–1,2 g/kg/den
- Vyšší potřeba při nemoci a rekonvalescenci
- Význam pravidelného příjmu během dne

Zdroje

- MASOVÝ VÝVAR, libové maso, ryby, luštěniny, mléko (pozor na intoleranci laktózy u seniorů), tvarohové pomazánky a kysané mléčné výrobky.

Vitamin D a vápník

- Podpora kostní hmoty a imunity
- Nízká syntéza vitaminu D ve stáří
- Vyšší riziko osteoporózy a pádů
- Nutnost sledování laboratorních hodnot

Zdroje

- Vit. D - slunce (10 až 15 minut denně, a to 2–3krát týdně)
- vitamin D ve formě D3 (cholekalCIFerol) – kapky a tobolky
- Vápník – mák, mléčné výrobky (tvaroh), tvrdé sýry, mandle, sezam, chia semínka, brokolice a kapusta

Vitamin B12 a železo

- Časté poruchy vstřebávání z důvodu snížené produkce žaludeční kyseliny a trávicích enzymů (atrofická gastritida, *Helicobacter pylori*, farmakoterapie – metformin – DM 2. typu)
- Riziko anémie a neurologických obtíží
- Únava, slabost, poruchy koncentrace
- Význam včasné diagnostiky

Zdroje

- B12 – pouze potraviny živočišného původu (vnitřnosti – hovězí, **jehněčí** a telecí - **játra** a ledviny; maso – hovězí, skopové a králíčí; ústřice, mušle, losos a tuňák
- Železo: červené maso, husí játra, vaječný žloutek, čočka, cizrna, špenát, kapusta, brokolice

Omega-3 mastné kyseliny

- Protizánětlivý efekt
- Podpora kardiovaskulárního zdraví
- Možný vliv na kognitivní funkce
- Preferovat pravidelnou konzumaci ryb

Zdroje

- Makrela, losos, sardinky, sled', olej z tresčích jater
- Lněná semínka – pomletá, lněný olej (tmavá sklenice – lednice)

Zinek

- Zinek – esenciální minerální látka – hojení ran – imunita
- Doporučená denní dávka zinku je v ČR stanovena vyhláškou na 10 mg a nejvyšší přípustné množství v denní dávce je stanoveno na 25 mg.

Zdroje

- játra, tmavé maso, mléko, vaječné žloutky a mořští živočichové – především ústřice.
- Z rostlinných zdrojů: celozrnné cereálie, fazole, ořechy a dýňová semena.

Hořčík

- Hořčík je klíčová minerální látka nezbytná pro více než 300 biochemických reakcí v těle
- pro tvorbu energie, správnou činnost svalů a nervů, syntézu bílkovin a udržení zdravých kostí a zubů

Zdroje

- Nejlepšími přírodními zdroji hořčíku jsou **nepražené kakaové boby**, ořechy, semínka, luštěniny, celozrnné obiloviny a tmavá listová zelenina, třtinová melasa (i Ca + Fe).
- Kvalitní hořká čokoláda (podíl kakaa 60 - 85 %)

Draslík

- Draslík zajišťuje prakticky veškeré funkce v lidském organismu: podílí se na přesné funkci kardiovaskulárního systému, snižuje krevní tlak (při poruchách v zásobování těla draslíkem může dojít až k poruchám srdečního rytmu), zajišťuje svalový tonus, napomáhá celkové stabilitě vnitřního prostředí a v neposlední řadě ovlivňuje náš nervový systém

Zdroje

- Banán, sušené ovoce, vařené loupané brambory, datle, houby, zelenina obecně (čerstvý hrášek, kapusta), jablka, jogurt, kuře, losos, sled', vejce, mléko, játra, ledvinky, hrozny, obilné klíčky a šťáva z rajčat (lykopen, Mg + Fe).

Praktická doporučení

- Pravidelný screening malnutrice
- Individualizace jídelníčku
- Obohacování stravy o nutrienty
- Nutriční sipping při riziku malnutrice
- Spolupráce multidisciplinárního týmu

Modelový jídelníček seniora

Snídaně

Ovesná kaše s jogurtem a ovocem

- ovesné vločky
- bílý řecký jogurt
- borůvky nebo jahody
- lžička ořechů a semínek
- bylinkový čaj nebo bílá káva

- **Přínos:**

Bílkoviny, vláknina, vápník, omega-3 mastné kyseliny, energie na dopoledne.

Dopolední svačina

Celozrnný chléb s tvarohovou pomazánkou

- 1 krajíc celozrnného chleba
- tvarohová pomazánka s pažitkou
- rajče nebo paprika
- **Přínos:**
Kvalitní bílkoviny, vitamin B12, vápník.

Oběd

Pečený losos s bramborem a zeleninou

- fileť z lososa
- vařené brambory
- dušená brokolice a mrkev
- malý zeleninový salát
- voda s citronem
- **Přínos:**
Vitamin D, omega-3 mastné kyseliny, bílkoviny, draslík.

Odpolední svačina

Kefír + ovoce

- kefírové mléko
- banán nebo jablko
- **Přínos:**
Probiotika, vápník, energie, podpora trávení - vláknina.

Večeře

Zeleninová polévka a omeleta

- zeleninová polévka
- vaječná omeleta se sýrem
- celozrnné pečivo
- **Přínos:**
Lehce stravitelná večeře bohatá na bílkoviny, minerální látky a vlákninu.

Pitný režim

- 1,5–2 litry tekutin
- voda, slabý čaj, neslazené nápoje
- u seniorů pravidelně tekutiny nabízíme (snížený pocit žízně)

Nutriční zásady pro seniory

- dostatek bílkovin v každém jídle
- pravidelnost stravy
- prevence ztráty svalové hmoty
- dostatek vitamínu D a vápníku
- omezení nadměrně průmyslově zpracovaných potravin
- přizpůsobení konzistence stravy chrupu a trávení

Role zdravotníků a pečujících

- Včasné rozpoznání varovných příznaků
- Motivace seniora k příjmu stravy
- Edukace rodiny a pečujících osob
- Podpora pohybové aktivity

**Pokud se dožijeme tohohle, pak jsme vše
zvládli na jedničku 😊**



Děkuji za pozornost a přeji krásné dny ve zdraví a radosti

Zdroje

- Státní zdravotní ústav
Výživová doporučení pro seniory. SZÚ, Praha.
- Vlachová, M. (2020). Výživa seniorů. Praha: Grada.
- WHO (2021). Nutritional Considerations for Older Persons.
- Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách.
- Česká gerontologická a geriatrická společnost: Doporučení pro nutriční péči ve stáří.
- WHO, ESPEN Guidelines, NIH Office of Dietary Supplements, SZÚ, odborné články Clinical Nutrition a JAMA/JPEN zaměřené na klinickou výživu seniorů.