



PREHRANA I HIDRACIJA

**KOD
OSOBA STARIJE
ŽIVOTNE DOBI**

IMPRESSUM

Prehrana i hidracija kod osoba starije životne dobi

Autorice: Jasmina Bradanović, mag.nutr.clin.

Nina Penezić Blažević, mag.nutr.

Katja Pilar, mag.nutr.

Grafičko oblikovanje: Katarina Branežac, mag.sanit.ing.

Izvor fotografija: Canva Pro i vlastite fotografije s događanja
unutar Interreg projekta Obalne priče

Nakladnik: Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije-
Istituto formativo di sanità pubblica della Regione Istriana
Nazorova 23, 52 100 Pula - Pola

Tisak: Almar / grafičke usluge
Marčana 600, 52206 Marčana

Naklada: 200 primjeraka na hrvatskom jeziku
100 primjeraka na slovenskom jeziku
100 primjeraka na talijanskom jeziku

Mjesto i godina izdavanja: Pula - Pola, 2025. god.

Brošura je dostupna i moguće ju je preuzeti na mrežnim stranicama
Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Istarske županije, www.zzzjz.hr.

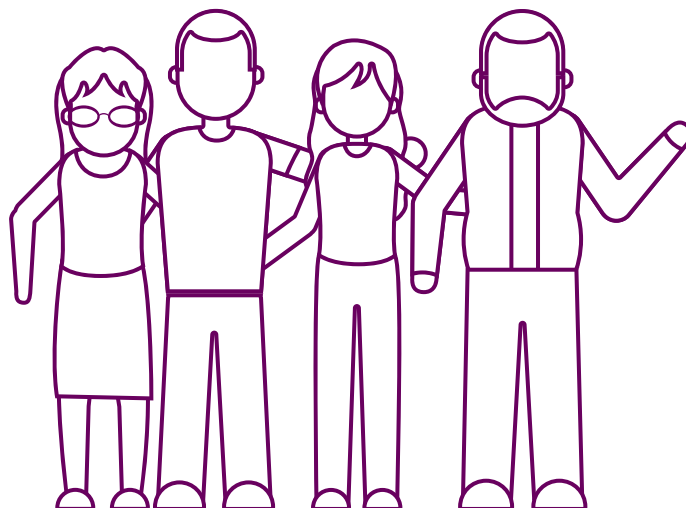
Brošura je sufinancirana sredstvima projekta iz sredstava Europskog fonda
za regionalni razvoj u okviru Interreg programa Slovenija – Hrvatska.

UVOD

Prehrana i hidracija kod osoba starije životne dobi

Starenje je prirodan proces koji donosi brojne promjene u organizmu, a među najvažnijima su one povezane s prehranom i hidracijom. S godinama se smanjuju energetske potrebe, dok raste važnost unosa hranjivih tvari koje pridonose očuvanju zdravlja, vitalnosti i pokretljivosti. Ova brošura donosi ključne smjernice koje mogu unaprijediti kvalitetu života osoba starije životne dobi.

Kako bismo istaknuli i kulturnu dimenziju prehrane, na kraju donosimo izbor tradicionalnih slovenskih i hrvatskih – osobito istarskih – recepata, predstavljenih i pripremanih tijekom događanja u sklopu Interreg projekta. Na taj se način znanstveno utemeljeni pristup uravnoteženoj prehrani i dijetoterapiji povezuje s bogatom kulinarskom tradicijom Slovenije i Hrvatske.





STARIJE OSOBE IMAJU SPECIFIČNE PREHRAMBENE POTREBE

Osobe starije od 70 godina mogu biti posebno osjetljive na manjak nutrijenata. S godinama unos hrane često opada, dijelom kako bi se prilagodio smanjenim energetske potrebama koje proizlaze iz manje tjelesne aktivnosti.

Unatoč tome, potrebe za vitaminima i mineralnim tvarima ostaju iste ili čak rastu. Što je osoba starija i ovisnija o tuđoj pomoći, to je veći rizik od pothranjenosti i dehidracije.

Česta je zablude da su pothranjenost i slabost neizbježne posljedice starenja i bolesti. Ako se uzroci na vrijeme prepoznaju i odgovarajuće riješe, pothranjenost se može preokrenuti ili usporiti.



Podsjetimo se, pothranjenost se definira neravnotežom između tjelesnih potreba i unosa hranjivih tvari i predstavlja stanje koje nastaje kada organizam ne dobije dovoljnu količinu hranjivih tvari, vitamina i mineralnih tvari, potrebnih za održavanje zdravlja tkiva i normalno funkcioniranje organa.

Važno je znati da pothranjenost nije ograničena samo na osobe koje su pothranjene u smislu tjelesne mase.



Kako populacija Europe sve više stari, produžen životni vijek dovodi do porasta bolesti povezanih sa starenjem. Dobrobit starijih osoba zahtijeva sveobuhvatne, **multidisciplinarne strategije za poticanje zdravog starenja.**

- ➔ **Prvo, starije osobe često unose manje nutrijenata, što može dovesti do nedostatka ključnih vitamina i mineralnih tvari.**
- ➔ **Drugo, potrebno je liječiti bolesti koje se razvijaju postupnim oštećenjem stanica.**

U 2019. godini Ujedinjeni narodi (UN) istaknuli su da će **starenje stanovništva postati jedna od najvažnijih društvenih transformacija 21. stoljeća.**

Procjenjuje se da će se broj osoba u dobi od 60 godina i više udvostručiti do 2050., a više nego utrostručiti do 2100. godine – s 962 milijuna u 2017. na 2,1 milijardu u 2050. i 3,1 milijardu u 2100.

PREHRAMBENE POTREBE STARIJIH OSOBA I IZAZOVI ZDRAVOG STARENJA

Istraživanja pokazuju povezanost između pothranjenosti i istovremene uporabe više lijekova, a oba su čimbenika prepoznata kao ozbiljan globalni javnozdravstveni problem kod starijih osoba, problem koji je u mnogim slučajevima moguće spriječiti.

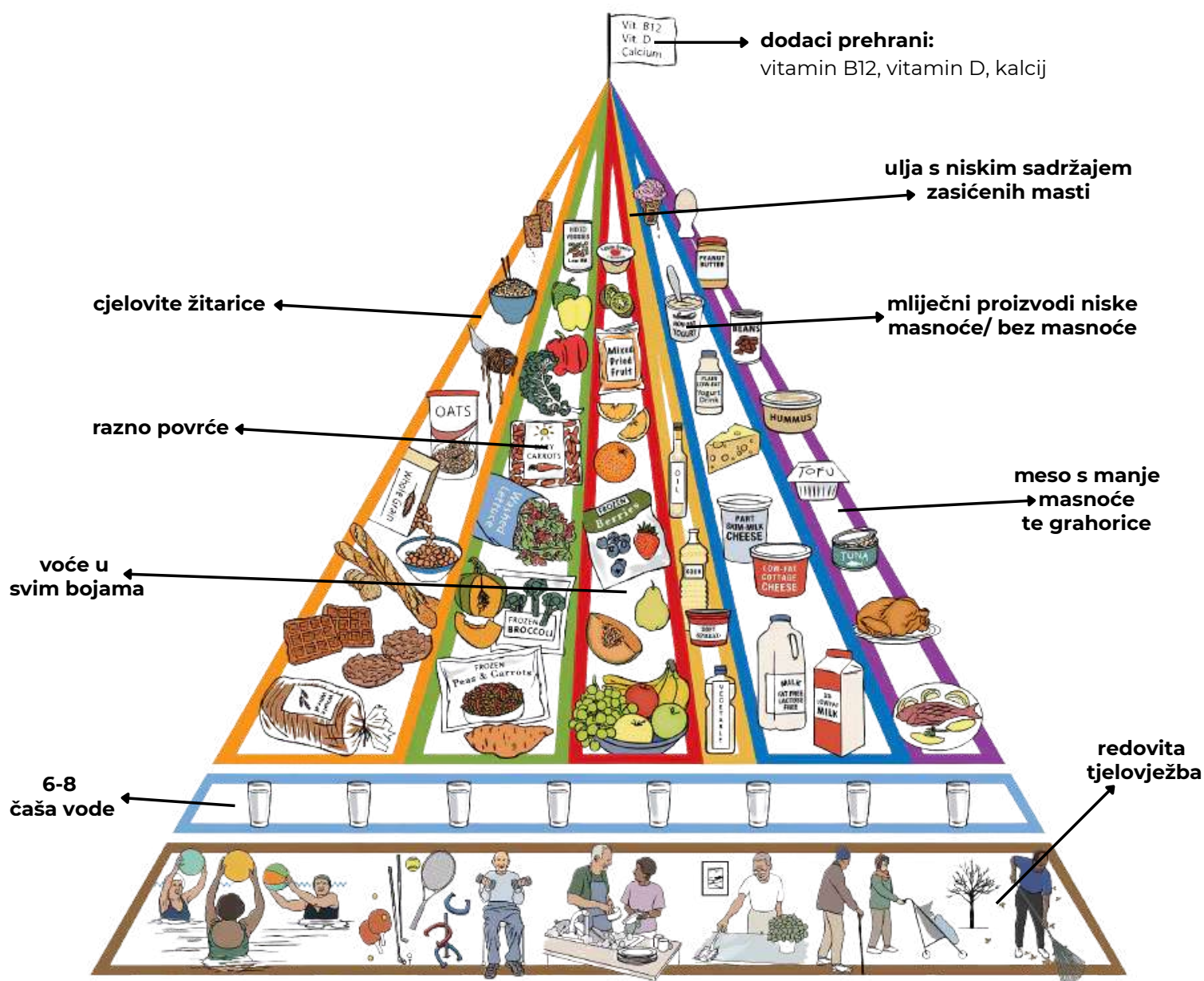


Treće, među starijom populacijom sve je češća uporaba lijekova i dodataka prehrani, pri čemu mnogi uzimaju više lijekova istovremeno (polimedikacija), što povećava rizik od neželjenih farmakoloških reakcija.

Prilagođena piramida prehrane

za osobe treće životne dobi

Izvor: USDA Human Nutrition
Research Center on Aging, Tufts
University, Boston, MA



Ministarstvo poljoprivrede Sjedinjenih Američkih Država (United States Department of Agriculture) je 2008. predstavilo vodič „Moja piramida za starije osobe” (MyPyramid for Older Adults) kako bi se naglasile jedinstvene prehrambene potrebe starije populacije.

Posebnosti ove prehrambene piramide uključuju pažnju na unos vlakana, kao i povećanu važnost unosa tekućine i redovite tjelesne aktivnosti kod starijih osoba. Na vrhu piramide nalazi se i zastavica koja sugerira da bi neki stariji ljudi, zbog bioloških promjena, mogli imati potrebu za dodatnim unosom vitamina B12, vitamina D te kalcija.

Prehrambene potrebe pojedinca mogu se mijenjati s godinama.

Kako ljudi stare, energetske (kalorijske) potrebe često se smanjuju zbog gubitka mišićne mase (nemasne tjelesne mase), povećanih masnih zaliha i smanjene tjelesne aktivnosti. Sve to može dovesti do smanjenja bazalnog metabolizma, što znači da tijelu treba manje energije (kalorija) za osnovne funkcije.

Mnogi stariji ljudi kažu da ne trebaju puno jesti jer su manje aktivni. Ipak, smanjenje energetske potrebe obično iznosi samo oko 100 do 400 kalorija dnevno. Zato je i dalje važno redovito unositi hranjive i uravnotežene obroke.

Energetske potrebe mogu se i povećati, osobito u slučaju akutnih ili kroničnih bolesti.

Na primjer, kronična opstruktivna plućna bolest (KOPB) može povećati napor potreban za disanje i uzrokovati upalu, što povećava potrošnju energije. Kod Parkinsonove bolesti česte su nevoljne kretnje koje također mogu povećati energetske potrebe.



KALORIJSKE (ENERGETSKE) POTREBE U STARIJOJ DOBI

**Trebam li jesti
manje kako starim?**

Najbolji način da saznate unosite li premalo ili previše kalorija jest praćenje tjelesne mase, ako je stabilna, unos je vjerojatno odgovarajući; ako gubite ili dobivate na težini, možda je potrebno prilagoditi prehranu.



JEDITE PET ILI VIŠE PORCIJA VOĆA I POVRĆA SVAKI DAN!

Konzumacija pet ili više porcija voća i povrća dnevno može pomoći u prevenciji kroničnih bolesti srca i krvnih žila.

Voće i povrće bogati su vitaminima, mineralnim tvarima i vlaknima, te imaju nizak udio masti.

Dovoljan unos vlakana osobito je važan za starije osobe jer pomaže u održavanju normalne probavne funkcije i sprječavanju zatvora.

Namirnice i napitci bogati vitaminom C pomažu tijelu u apsorpciji željeza. Uz obrok ili uz namirnice bogate željezom te žitarice s dodanim vitaminima i mineralnim tvarima možete popiti čašu cijeđenja naranče.

Od voća, osobito citrusno voće, zatim zeleno povrće, paprike, rajčice i krumpiri, svi su dobar izvor vitamina C.

POVRĆE I VOĆE

Temeljite svoje obroke na obilju namirnica iz ove skupine i uživajte u raznolikosti boja.

OPSKRIBITE SE VOĆEM I POVRĆEM

Postoje mnogo različitih vrsta koje možete odabrati: svježe, smrznuto, sušeno ili konzervirano. Smrznuto i konzervirano voće i povrće dobro je imati u zamrzivaču ili smočnici.

Birajte voće konzervirano u vlastitom soku umjesto u sirupu (koji sadrži puno šećera) i povrće u vodi umjesto u salamuri (koja sadrži puno soli).

**Birajte namirnice
bogate
vitaminom C**



CJELOVITE ŽITARICE

Integralne žitarice kao i povrće bogato škrobom odličan su izvor energije, vlakana i vitamina B skupine, te ih je važno uključiti u glavne obroke.

Započnite dan zdravim doručkom.



Vlakna su važna za zdravlje probave. Vlakna iz ovih namirnica pomažu u sprječavanju zatvora, čime se smanjuje rizik od uobičajenih probavnih tegoba.

Imajte na umu da unos vlakana treba povećavati postupno, nagli porast može izazvati nelagodu, nadutost i vjetrove. Budući da vlakna upijaju vodu poput spužve, važno je piti dovoljno tekućine.

Žitarice za doručak izvrstan su način za početak dana, zobena kaša (pahuljice) jedan je od najboljih izbora.

Birajte obogaćene žitarice za doručak jer su odličan izvor vitamina B skupine i željeza.



MLIJEKO, JOGURT I SIR

Mlijeko s manjim udjelom masti i mliječni proizvodi poput jogurta i sira važan su **izvor proteina, kalcija te vitamina A, vitamina D i vitamina B skupine**. Preporučuje se konzumirati 3 do 4 porcije dnevno.

Proteini koji se prirodno nalaze u mliječnim proizvodima pomažu u održavanju mišića. Vitamin D je potreban za apsorpciju kalcija, a time i za jačanje kostiju.

Birajte proizvode s manje masti

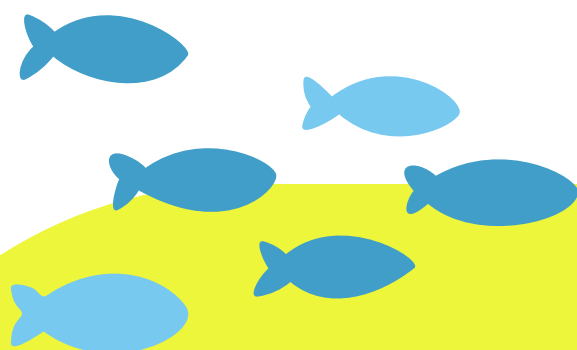
Proizvodi s manje ili smanjenim udjelom masti sadrže jednako važne nutrijente poput kalcija i proteina, ali s manje masnoća. To je osobito važno kako starimo.

Poluobrano i obrano mlijeko sadrže jednaku količinu kalcija kao i punomasno mlijeko.

MESO, PERAD, RIBA, JAJA, MAHUNARKE I ORAŠASTI PLODOVI

**Jedite visokokvalitetne
bjelančevine u najmanje
dva obroka dnevno.**

To će pomoći u očuvanju
mišića i održavanju snage.
Birajte namirnice poput
mesa, peradi, ribe, jaja,
graha, graška, leće i
orašastih plodova.



Birajte ribu

Sva riba je dobar izvor bjelančevina, ciljajte na
to da je jedete jednom do dva puta tjedno.

Masna riba, poput lososa, skuše i srdela,
također sadrži omega-3 masne kiseline koje su
dobre za vaše srce i mozak, ali ih treba jesti
najviše jednom tjedno.



Jedite namirnice bogate željezom

Najbolji izvor željeza je crveno meso, ali željezo se također nalazi u mahunarkama (poput graška, graha i leće).

Ograničite prerađeno meso

Prerađeno meso poput kobasica, slanine i ostalih suhomesnatih proizvoda treba ograničiti jer sadrži puno masti i soli.



MASTI, NAMAZI I ULJA

Određena količina masti je potrebna u prehrani, ali važno je obratiti pažnju na ukupnu količinu svih masti, namaza i ulja koje unosite jer svi sadrže puno kalorija.

Koristite male količine

Češće birajte namaze s manje masti.
Birajte ulja poput, maslinovog ili bučino ulje.

Koristite zdrave metode kuhanja

Najbolji načini pripreme su kuhanje na pari, kuhanje u vodi ili brzo pečenje u pećnici, prženje u woku (stir-fry).



NA VRHU PIRAMIDE!



Vrh prehrambene piramide uključuje hranu i pića bogata mastima, šećerom i soli.

Ove namirnice nisu potrebne za dobro zdravlje i ne bi ih trebalo konzumirati svaki dan.

Ako ste navikli jesti kekse uz čaj nekoliko puta dnevno, tu naviku možete postepeno promijeniti.

Birajte zdravije međuobroke

Umjesto slatkiša i grickalica probajte svježe voće, jogurt, malu integralnu pogačicu, integralne krekerke sa sirom ili mješavinu suhog voća i orašastih plodova kako bi vaši međuobroci bili hranjiviji.

Smanjite unos soli

Ako kupujete prerađene namirnice, ne zaboravite provjeriti podatke na deklaraciji i birati one s manjim udjelom soli.

Smanjite unos šećera

Kako biste smanjili unos šećera, pokušajte rjeđe piti zaslađena gazirana pića i jesti slatke grickalice poput keksa i kolača.

Koristite začinsko bilje i začine

Naš osjet okusa slabi s godinama. To može dovesti do toga da se u hranu dodaje više soli kako bi imala okus na koji ste navikli.

Pokušajte zamijeniti sol paprom, začinskim biljem ili ostalim začinima kako biste poboljšali okus omiljenih jela.



OBALNE PRIČE
OBALNE ZGODE / OBALNE PRIČE

31.000,00 EUR
Proračun projekta / Proračun projekta

24.800,00 EUR
ESRR sredstva / EFRR sredstva

1.4.-31.12.2025.
Trajanje projekta / Trajanje projekta

dom Poreč
za starije i nemoćne osobe
Casa per anziani e disabili Parenzo
M. Gioseffi 2 • 52440 Poreč • Hrvatska

Obalni dom upokojencev Koper -
Casa costiera del pensionato Capodistria

**Važna uloga domova za starije
u osiguravanju kvalitetne
prehrane i ugodnog iskustva
obroka u svrhu očuvanja
zdravlja i dobrobiti korisnika.**

Korisnici doma imaju različite prehrambene potrebe. Korisnici koji su dobro i imaju dobar apetit mogu uživati u uravnoteženoj i zdravoj prehrani.

U mnogim ustanovama nalaze se i korisnici kojima je **potrebna dodatna pomoć i/ili koji imaju zdravstvene probleme koji utječu na unos hrane i pića.**

Zbog toga je još važnije osigurati da hrana i piće koje se pružaju budu ukusni, hranjivi i dostupni, kako bi se održalo njihovo zdravlje i dobrobit.





PRETILOST

**Održavanje zdrave tjelesne mase
važno je kako starimo.**

Pretilost povećava rizik od bolesti poput koronarne srčane bolesti, dijabetesa tipa 2, visokog krvnog tlaka, osteoartritisa, bolova u zglobovima i karcinoma povezanih s pretilošću.

Može biti vrlo teško pomoći korisnicima domova za starije da izgube na tjelesnoj masi, osobito ako su manje pokretni. **Empatija i razumijevanje su ključni**, a pažljivo pokretanje teme i objašnjenje koristi gubitka kilograma može pomoći.

Redovita tjelesna aktivnost (ovisno o sposobnostima) u kombinaciji s umjerenim smanjenjem kalorijskog unosa može pomoći u održavanju tjelesne mase ili postizanju manjeg gubitka tjelesne mase.



Važno je baviti se problemom pretilosti jer ona može znatno utjecati na kvalitetu života i zdravlje osobe, povećavajući rizik od dijabetesa i srčanih bolesti.

Piramida pravilne prehrane može pomoći u prepoznavanju mogućih prekomjernih unosa pojedinih skupina namirnica.

ZATVOR I INKONTINENCIJA



Zatvor i inkontinencija česti su problemi među starijim osobama i mogu utjecati na unos hrane i pića. Nedovoljan unos tekućine jedan je od najčešćih uzroka kroničnog zatvora.

Povećani unos vode može povećati učestalost pražnjenja crijeva, a također može pojačati pozitivan učinak adekvatnog dnevnog unosa prehrambenih vlakana.



Ugoda tijekom obroka važna je za poticanje dobrog unosa hrane i tekućine. Razmotrite načine kako promicati udobnost kroz pravilne higijenske navike, poput poticanja odlaska na WC prije i nakon obroka prema potrebi.



Ako korisnik i dalje ima poteškoća sa simptomima zatvora unatoč dovoljnom unosu tekućine i prehrani bogatoj vlaknima (koja se nalaze u voću, povrću i cjelovitim žitaricama), obratite se liječniku obiteljske medicine.

I RIJETKA STOLICA

Proljev i rijetka stolica su česti i mogu uzrokovati bol i nelagodu. Mogu biti uzrokovani infekcijom, određenim zdravstvenim stanjima ili lijekovima. Ako osoba pati od proljeva ili rijetke stolice, njezina sposobnost da udobno konzumira obroke može biti narušena:

Potrebe vezane uz odlazak na toalet trebaju biti zadovoljene prije obroka kako bi se osoba mogla opustiti i uživati u obroku.



Simptomi povezani s proljevom mogu uzrokovati smanjen apetit, odbojnost prema hrani ili zasićenost okusima, stoga je važno ponuditi raznoliku prehranu.

Ako korisnik i dalje ima problema s proljevom ili rijetkom stolicom, obratite se njegovom liječniku opće prakse.

Procjenjuje se da do 13% odraslih osoba starijih od 65 godina te više od 51% starijih osoba koje žive u ustanovama za dugotrajnu skrb imaju poteškoće s gutanjem.

Neki od znakova teškoća s gutanjem uključuju:

ispadanje hrane ili tekućine iz usta

poteškoće sa žvakanjem ili kontroliranjem hrane u ustima

ostaci hrane u ustima nakon obroka

znatno sporije jedenje nego inače

kašljanje ili gušenje tijekom jela



PROBLEMI S GUTANJEM (DISFAGIJA)



osjećaj tjeskobe
ili straha u
vrijeme obroka

poteškoće s početkom
gutanja

neobjašnjiv gubitak
težine

loš apetit

česte infekcije
dišnih puteva

PREHRANA S PRILAGOĐENOM TEKSTUROM

Neke osobe koje imaju poteškoće s gutanjem mogu imati povećan rizik od gušenja i aspiracije (uvođenja hrane ili tekućine u dišne puteve). Također, kod nekih osoba potrebno je prilagoditi teksturu hrane i pića kako bi se ti rizici smanjili.

Tradicionalno se tekstura hrane opisivala različitim pojmovima poput: mekana, vilicom zgnječiva, kašasta ili usitnjena u tekućinu.

Svi ti izrazi sada su zamijenjeni

**IDDSI* International Dysphagia Diet Standardisation Initiative
(Međunarodna inicijativa za standardizaciju prehrane kod
disfagije) sustavom.**

Glavni cilj IDDSI sustava je sigurnost pacijenata.

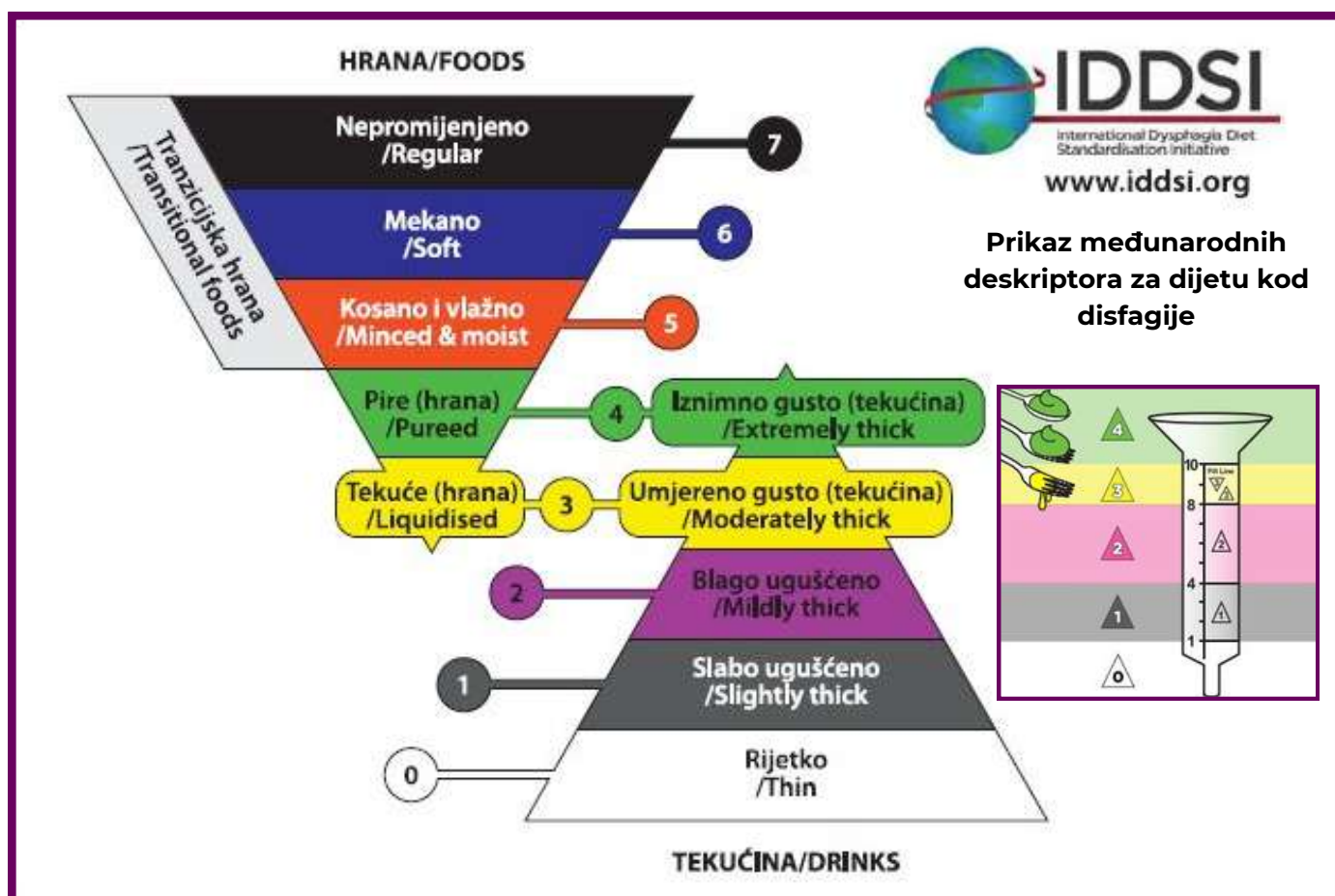
Razvijen je kako bi se osigurale točne i dosljedne definicije prehrane s prilagođenom teksturom te kako bi se pružila praktična podrška u pripremi hrane, obroka i pića odgovarajuće konzistencije.

**Okvir prehrane za disfagiju opisuje vrste hrane i
pića koje su najsigurnije za osobe s problemima
hranjenja, žvakanja ili gutanja.**

**Sustav se sastoji od kontinuuma s
8 razina: pića se mjere od razine 0 do 4,
a hrana od razine 3 do 7.**

Sljedeći savjeti mogu pomoći da obroci budu zanimljiviji, u skladu s odgovarajućom teksturom:

- ➔ dodajte sirupe i umake sladoledu
- ➔ dodajte začine poput muškarnog oraščića i cimeta kuhanom voću
- ➔ isprobajte različite okuse u tortama od sira, poput limuna i limete ili karamela s jabukom
- ➔ poslužite ribu s raznim umacima - primjerice sirovim sirom, peršinom ili bijelim umakom
- ➔ prelijte juhu vrhnjem i ukrasite začinskim biljem
- ➔ dodajte crveni ili zeleni pesto tjestenini i pospite sirom

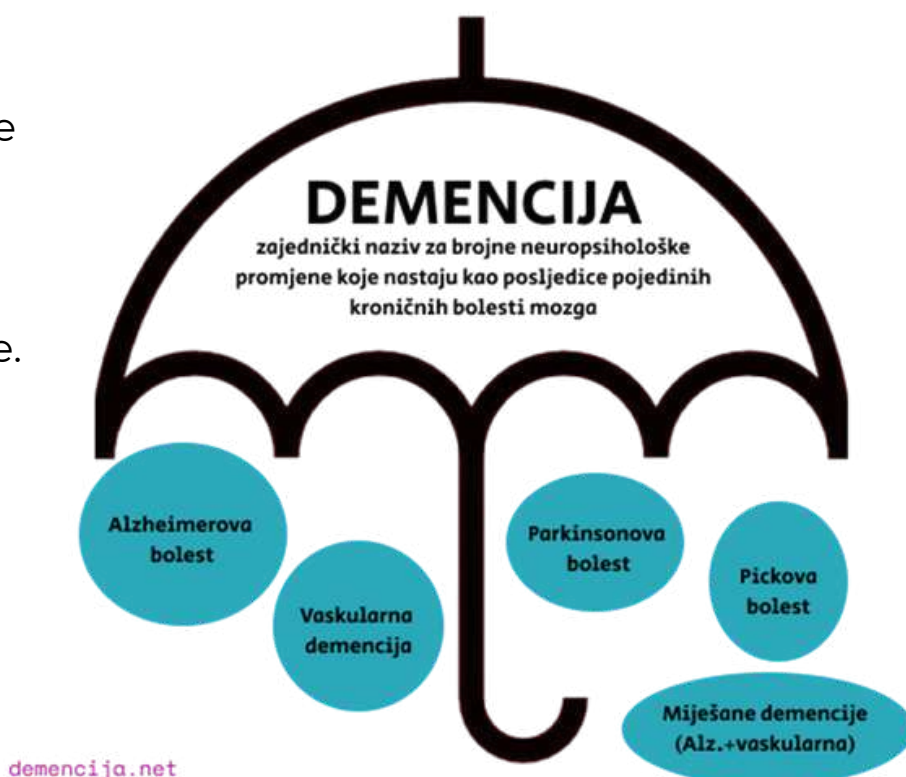


Kod pripreme kašaste hrane (razina 4), uvijek je poželjno koristiti žlice za oblikovanje, vrećice za ukrašavanje ili kalupe te servirati pojedine sastojke odvojeno na tanjuru. Tako će obrok izgledati prepoznatljivije, privlačnije i primamljivije za korisnika koji možda već ima slab apetit.

DEMENCIJA



Demencija je uzrokovana oštećenjem moždanih stanica, a ovisno o tome gdje se oštećenje nalazi, ono utječe na različite aspekte funkcioniranja osobe. Može utjecati na razmišljanje, ponašanje i na osjećaje osobe.



Prehrambeni problemi česti su kako demencija napreduje, jer dolazi do pogoršanja tjelesnog zdravlja i pojave ponašajnih poteškoća. Demencija može utjecati na način na koji osoba jede, što znači da može postojati rizik od gubitka tjelesne mase ili pothranjenosti.



Kako demencija napreduje, mogu se primijetiti sljedeće promjene:

povećan ili smanjen apetit

promjene u preferencijama hrane i pića

korisnici mogu zaboraviti da su jeli ili misliti da su već jeli

osobe mogu početi skupljati hranu

gubitak motoričkih funkcija i poteškoće s hranjenjem, žvakanjem ili gutanjem

Korisnicima koji žive s demencijom može biti teško obavljati uobičajene zadatke samopomoći, ali i dalje mogu biti sposobni jesti i piti. Važno je očuvati tu neovisnost što je dulje moguće.

Napomena: Osobe s Downovim sindromom imaju veći rizik za razvoj demencije (i disfagije), stoga su pod povećanim rizikom od pothranjenosti.



Korištenje sjećanja i životnih priča može pomoći u otkrivanju koje namirnice korisnici vole i u njima uživaju; u razgovoru s njima, ali i s članovima obitelji i posjetiteljima.

Osobe koje žive s demencijom često preferiraju hranu koja im je bila poznata prije mnogo godina i koja je povezana s određenim razdobljima njihova života.

OSTALI VAŽNI ČIMBENICI NA KOJE TREBA OBRATITI PAŽNJU:

- ➔ vid, miris, sluh i okus važni su za poticanje apetita - pobrinite se da korisnici imaju sve što im treba za jelo: naočale, zubnu protezu, slušni aparat
- ➔ osigurajte da korisnici sjede udobno i da ne trebaju na toalet
- ➔ rutine prije obroka, poput postavljanja stola ili uključivanja u pripremu hrane, mogu biti od pomoći
- ➔ neka atmosfera bude opuštena i što više nalik kućnom okruženju, ako osoblje može sjediti i jesti s korisnicima, to može imati pozitivan učinak

- glasni zvukovi mogu ometati, dok je dokazano da tiha glazba može pomoći
- neki korisnici uživaju u društvu tijekom obroka, dok drugi preferiraju jesti sami.

Praktična napomena – poticanje unosa tekućine

ponudite raznolikost i vodite računa o individualnim navikama i preferencijama, boja čaja je nekima izuzetno važna i može značajno utjecati na uživanje u napitku

voda poslužena u vrčevima, malim bokalima ili dispencerima s ledom ljeti, omogućuje korisnicima da se sami posluže. Olakšajte to tako da ih napunite napola i koristite poklopce koji olakšavaju točenje

kolica s čajem mogu pomoći kao signal da je vrijeme za piće

namirnice s visokim udjelom vode, poput lubenice, krastavca ili želea također mogu pridonijeti hidrataciji

tematski događaji mogu imati velik učinak na unos tekućine jer mogu probuditi sjećanja na omiljene izlete ili posebne prilike.

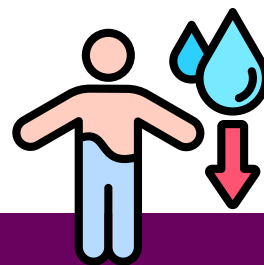
Dajte vremena, nježno potaknite i budite strpljivi.

Što je dehidracija?

Dehidracija je gubitak vode iz tijela, može imati ozbiljne posljedice ako se tekućina ne nadoknadi. Tijelu je potrebna voda kako bi svakodnevno normalno funkcioniralo, a također pomaže u regulaciji tjelesne temperature.

Nedovoljan unos tekućine može povećati rizik od:

- ➔ ponavljanih infekcija
- ➔ padova
- ➔ zatvora
- ➔ zbunjenosti, glavobolja i razdražljivosti.



Starije osobe su posebno podložne dehidraciji zbog učinaka starenja.

Bubrezi možda ne rade jednako učinkovito kao prije, a smanjenje mišićne mase, u kojoj se većina vode pohranjuje, također može utjecati na ravnotežu tekućina u tijelu. Osim toga, može doći do smanjenog osjećaja žeđi ili nemogućnosti da tijelo signalizira potrebu za vodom.



Opće preporuke za unos tekućine (osim ako ne postoji kliničko stanje koje zahtijeva drugačiji pristup, npr. ograničenje unosa tekućine):

Unos tekućina kod žena:
najmanje 1,6 l/dan

Unos tekućina kod muškaraca:
najmanje 2,0 l/dan

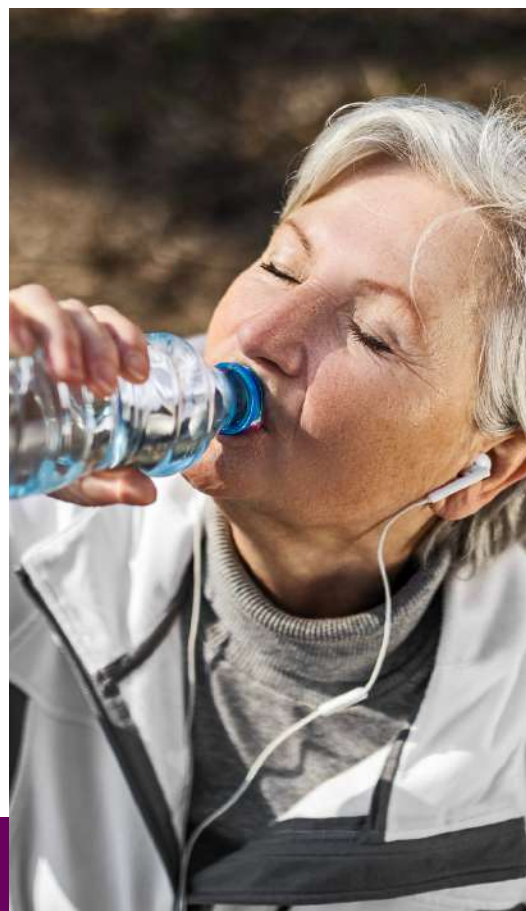
Uz to, **dodatnih 20 % tekućine vjerojatno će doći iz hrane**, što ukupno iznosi:

2,0 litra za starije žene
2,5 litra za starije muškarce

Izvor: Europska agencija za sigurnost hrane (EFSA) iz 2010.
Smjernice ESPEN (2022.)



HIDRACIJA



NAMIRNICE S VISOKIM UDJELOM TEKUĆINE

SLATKE VARIJANTE

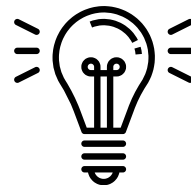
115 g voćne salate - 100 ml
1 kriška dinje - 140 ml
2 koluta ananasa - 70 ml
125 g jogurta - 95 ml
120 g želea - 100 ml



SLANE VARIJANTE

50 g humus - 30 ml
porcija umaka (sosa) - 50 ml
2 stapke celera - 55 ml
2 žlice svježeg sira (zrnatog) - 60 ml
4 cvijeta brokule - 75 ml
85 g svježih rajčica - 80 ml
100 g miješane salate - 95 ml

PRAKTIČNI SAVJETI ZA POTICANJE UNOSA TEKUĆINE



- ➔ **Pobrinite se da se nude svježi topli i hladni napici uz obroke i između obroka.**
- ➔ **Pitati korisnika koju šalicu ili čašu najviše vole, što im je draže ili što im je lakše koristiti. Bi li im koristilo da njihovo ime bude na šalici ili da ima ručkicu/poklopac u jarkoj boji?**
- ➔ **Poslužite male čaše vode uz čaj ili kavu.**
- ➔ **Ponekad topla voda s komadićem voća može biti primamljiva.**
- ➔ **Dodajte mlijeko i šećer prema individualnim željama.**
- ➔ **Potaknite veći unos vode prilikom uzimanja lijekova.**
- ➔ **Način komunikacije je bitan – koristite pozitivan pristup, ohrabrujte umjesto da pitate "Želite li piće?".**
- ➔ **Šalice treba staviti u ruke štićenicima koji ne mogu ili ne znaju sami posegnuti za pićem.**
- ➔ **Kako vrijeme postaje toplije, povećajte učestalost ponude pića i učinite vodu još dostupnijom.**
- ➔ **Nudite namirnice bogate tekućinom poput dinje, krastavaca, ledenih lizalica, juha, umaka.**
- ➔ **Organizirajte društvena okupljanja za poticanje unosa tekućine, npr. popodnevni čaj, dnevne tematske događaje poput „Bezalkoholni kokteli ponedjeljkom“, „Pjenušava subota“ ili društveni bar.**



VOĐENJE EVIDENCIJE O UNOSU TEKUĆINE

Tablica ili dnevnik unosa tekućine može se koristiti ako se primijeti da osoba ne unosi dovoljno tekućine, kako bi se pratio napredak. Osoblje doma za starije treba biti upoznato s time, a plan skrbi treba ažurirati.

Ova evidencija može pomoći u prepoznavanju razloga zašto se ne pije dovoljno, je li problem u izboru pića, dostupnosti, vremenu ponude, raspoloženju, bolesti ili zaboravljivosti.

Napomena: Starije osobe s respiratornim problemima mogu gubiti dodatnu tekućinu kroz disanje ili tretmane liječenja, pa su posebno sklone dehidraciji. U takvim slučajevima, praćenje unosa tekućine može biti korisno. Održavanje dobre hidratacije je također vrlo važno za sprječavanje infekcija mokraćnog sustava.



PREDNOSTI DOBRE HIDRATACIJE



Dekubitus (rane od pritiska)

Slabo hidrirane osobe imaju dvostruko veću vjerojatnost za razvoj dekubitusa. To je zato što dehidracija smanjuje "jastučić" tkiva iznad koštanih točaka. Unos tekućine povećava razinu kisika u tkivu i pospješuje zacjeljivanje.

Zatvor (konstipacija)

Nedovoljan unos tekućine jedan je od najčešćih uzroka kroničnog zatvora. Povećanje unosa vode može povećati učestalost pražnjenja crijeva te dodatno pojačati povoljan učinak dnevnog unosa prehrambenih vlakana.

Padovi

Rizik od padova raste s godinama, a u starijih osoba padovi mogu dovesti do ozljeda i prijeloma. Primjerice, prijelom kuka može značajno smanjiti kvalitetu života. Takve osobe rijetko se u potpunosti vrate na prijašnju razinu samostalnosti. Dehidracija je prepoznata kao jedan od čimbenika rizika za padove jer može dovesti do pogoršanja mentalnog stanja, vrtoglavice i nesvjestice. U područjima s tvrdom vodom, voda iz slavine može pridonijeti unosu kalcija, koji je važan za zdrave kosti i zaštitu od osteoporoze i prijeloma.

Infekcije mokraćnog sustava i inkontinencija

Voda pomaže u održavanju zdravog mokraćnog sustava i bubrega. Mnogi stariji ljudi ne piju dovoljno navečer kako bi izbjegli potrebu za noćnim mokrenjem, no pokazano je da ograničavanje unosa tekućine ne smanjuje urinarnu inkontinenciju.

Koža

Dobra hidracija pomaže u očuvanju zdravlja kože. Koža djeluje kao rezervoar vode i pomaže u regulaciji tekućine u cijelom tijelu. Blaga dehidracija može učiniti kožu crvenkastom, suhom, opuštenom i bez elastičnosti, čineći je vizualno starijom.

Bubrežni i žučni kamenci

Dobra hidracija može smanjiti rizik od stvaranja bubrežnih kamenaca za 39 %, jer razrijeđena mokraća sprječava kristalizaciju soli koje uzrokuju kamence. Redovito pijenje vode također pomaže razrjeđivanju žuči i potiče pražnjenje žučnog mjehura, čime se smanjuje rizik od stvaranja žučnih kamenaca.

Kognitivne poteškoće

Dehidracija pogoršava mentalne sposobnosti. Simptomi blage dehidracije uključuju vrtoglavicu, glavobolje, umor i smanjenu koncentraciju. Već pri gubitku 0,8 – 2 % tjelesne tekućine (kad se pojavi žeđ), mentalne funkcije mogu biti smanjene i do 10 %. Što je dehidracija izraženija, to su mentalne sposobnosti lošije. Kod starijih osoba to može dovesti do smanjene kognitivne funkcije, veće krhkosti, manje samostalnosti i niže kvalitete života.

Dijabetes

Voda je ključna u prehrambenom upravljanju dijabetesom. Dehidracija može pogoršati kontrolu šećera u krvi.

Bolesti srca

Aдекватna hidracija smanjuje rizik od srčanih bolesti za 46% kod muškaraca i 59% kod žena. Također pomaže u prevenciji stvaranja krvnih ugrušaka smanjujući viskoznost (gustoću) krvi.

Nizak krvni tlak

Mnogim starijim osobama krvni tlak pada prilikom ustajanja, što može uzrokovati nesvjesticu. Pijenje čaše vode 5 minuta prije ustajanja može pomoći u stabilizaciji krvnog tlaka i spriječiti nesvjestice.

Hospitalizacija kod starijih osoba

Dokazano je da dehidracija udvostručuje smrtnost kod pacijenata hospitaliziranih zbog moždanog udara.



DODACI PREHRANI ZA STARIJE OSOBE

Dodaci prehrani mogu biti korisni u bilo kojoj dobi, ali također mogu imati neželjene nuspojave. Moguće su interakcija s lijekovima. Također mogu biti neučinkoviti. Važno je znati koji su nutrijenti u deficitu i zašto ih uzimate. Ako razmišljate o uzimanju dodatka prehrani, razgovarajte sa svojim liječnikom.



Što je dodatak prehrani?

Dodaci prehrani su tvari koje možete koristiti za dodavanje nutrijenata svojoj prehrani ili za smanjenje rizika od zdravstvenih problema poput osteoporoze ili artritisa. Dodaci prehrani dolaze u obliku tableta, kapsula, prahova, gel kapsula, ekstrakata ili tekućina. Mogu sadržavati vitamine, mineralne tvari, vlakna, aminokiseline, bilje ili enzime. Ponekad se sastojci dodataka prehrani dodaju hrani i pićima. Za kupnju dodataka prehrani nije potreban liječnički recept.



Trebam li uzimati dodatak prehrani?

Konzumiranje raznolike i zdrave hrane najbolji je način da unesete potrebne nutrijente. Međutim, neki ljudi možda ne unose dovoljno vitamina i mineralnih tvari putem svoje svakodnevne prehrane. U takvim slučajevima, liječnik im može preporučiti dodatak prehrani kako bi nadoknadili nedostatak nutrijenata.

Dodaci prehrani za starije osobe

Osobe starije od 50 godina često trebaju veće količine određenih vitamina i mineralnih tvari u usporedbi s mlađima. Vaš liječnik ili nutricionist može vam reći trebate li promijeniti prehranu ili uzimati vitaminski ili mineralni dodatak kako biste unijeli dovoljno potrebnih nutrijenata.

Dodatne informacije o nutrijentima i njihovoj važnosti za zdravlje starijih osoba

ŽELJEZO

Željezo je ključno za zdravlje jer pomaže u prijenosu kisika putem krvi. Starije osobe mogu postati anemične ako nemaju dovoljno željeza, što može uzrokovati umor, slabost, vrtoglavicu i bljedilo kože.

Željezom su bogati crveno meso poput govedine, janjetine, svinjetine i jetre, zeleno lisnato povrće mahunarke, grah, orašasti plodovi i kruh od cjelovitog zrna.

Savjet: konzumiranje hrane bogate vitaminom C zajedno s biljnim namirnicama koje sadrže željezo poboljšava njegovu apsorpciju, pa je dobro uz doručak ili nakon ručka popiti čašu cijeđenog soka od naranče.



CINK

Cink je važna mineralna tvar za zacjeljivanje rana. Doprinosi očuvanju zdravih kostiju, vida, kose, kože i noktiju.

Uravnotežena prehrana trebala bi sadržavati dovoljno cinka, ali ako je apetit slab, najbolji izvori cinka su hrana životinjskog porijekla, poput kamenica i drugih plodova mora, crvenog mesa, peradi, ribe i jaja, ali i hrana biljnog porijekla kao što su mahunarke, cjelovite žitarice, sjemenke i orašasti plodovi.

VITAMINI B SKUPINE

B vitamini imaju niz važnih funkcija u tijelu, uključujući doprinos zdravim crvenim krvnim stanicama, metabolizmu, funkciji živčanog sustava, zdravlju kože, vidu te smanjenju umora.

Folna kiselina: zeleno lisnato povrće, brokule, prokulica i šparoga, te integralne ili obogaćene žitarice.

Vitamin B6: obogaćene žitarice, kikiriki, svinjetina, perad, riba, mlijeko i povrće.

Vitamin B12: životinjski proizvodi (riba, meso, jaja i mliječni proizvodi), obogaćene žitarice za doručak i druge obogaćene namirnice kao što je sojino piće.



Vitamin D je ključan za zdrave kosti jer pomaže tijelu da apsorbira kalcij. Većinu vitamina D dobivamo izlaganjem kože sunčevoj svjetlosti tijekom ljeta. Međutim, starije osobe obično manje vremena provode na otvorenom nego mlađe dobne skupine, a njihova koža je manje učinkovita u proizvodnji vitamina D iz sunčeve svjetlosti.

VITAMIN D

Dobri prehrambeni izvori su jaja, masna riba, neke obogaćene žitarice, obogaćeni namazi ili mlijeko.



Najbolji izvori lako apsorbirajućeg kalcija su mliječni proizvodi: mlijeko, sir, jogurt. Nemliječni proizvodi ponekad su obogaćeni kalcijem: sojin napitak/jogurt, rižin napitak/jogurt. Ostali izvori: ribe koje se često jedu s kostima poput sardina i skuše, mahunarke (grah i leća) i lisnato povrće (špinat).

KALCIJ

Kalcij je važan za razvoj i održavanje koštanog sustava. Kako starimo, gubimo koštanu masu, pa je važno da unosimo dovoljno kalcija. Nakon menopauze, žene su posebno podložne smanjenju gustoće kostiju (osteopeniji i osteoporozi). Dovoljan unos kalcija i redovita tjelesna aktivnost koja opterećuje kosti, poput hodanja, plesa ili penjanja uz stepenice tijekom cijelog života važni su za prevenciju ove bolesti. Osobama kojima je dijagnosticirana osteoporoza mogu se propisati dodaci prehrani s kalcijem i vitaminom D.



Sukladno hrvatskim Smjernicama za primjenu vitamina D preporučena koncentracija vitamina D u krvi u populaciji trebala bi iznositi 75nmol/L - 125nmol/L za optimalnu zaštitu od infektivnih bolesti.

Kod odraslih osoba koje su u riziku za pojavu nedostatka vitamina D preporučuje se preventivne doze vitamina D koje se kreću od 1.500 - 2.000 IJ vitamina D (400 IJ = 10 µg). Preporučena dnevna doza na razini EU i HR iznosi 5 µg dnevno, što iznosi 100% preporučenog dnevnog unosa (%PU).

SOL



Previše soli može uzrokovati visoki krvni tlak, što povećava rizik od srčanih bolesti i moždanog udara.

Važno je ograničiti unos soli. Većina soli koju unosimo dolazi iz prerađene hrane poput slanine, sira, pita, pizze, čipsa i gotovih jela, pa je bolje kuhati i spremati hranu kod kuće kako biste imali kontrolu nad količinom soli koja se koristi u pripremi hrane.

Preporuke za smanjenje unosa soli:

- ➔ nemojte dodavati sol tijekom kuhanja
- ➔ nemojte koristiti instant juhe, kocke za juhu, gotove umake
- ➔ ograničite unos prerađene hrane
- ➔ kuhajte od cjelovitih namirnica
- ➔ provjeravajte deklaracije i birajte proizvode s malo soli
- ➔ omogućite korisnicima da sami odluče žele li dodati sol za stolom, prema vlastitom ukusu

Oznake na hrani:

Pojačivači okusa često se koriste kako bi poboljšali okus hrane, ali mogu sadržavati puno natrija - npr. mononatrijev glutamate.

Što koristiti umjesto soli:

Svježe ili zamrznuto povrće ne sadrži dodanu sol.

Dodajte okus jelima pomoću začina i začinskog bilja.

Ako kupujete konzervirano povrće, birajte ono bez dodane soli.

Umake pripremajte od zrelih rajčica i češnjaka.

Kuhanje s manje soli i omogućavanje korisnicima da sami dodaju sol po vlastitom ukusu pomaže da obroci budu privlačni što većem broju ljudi.



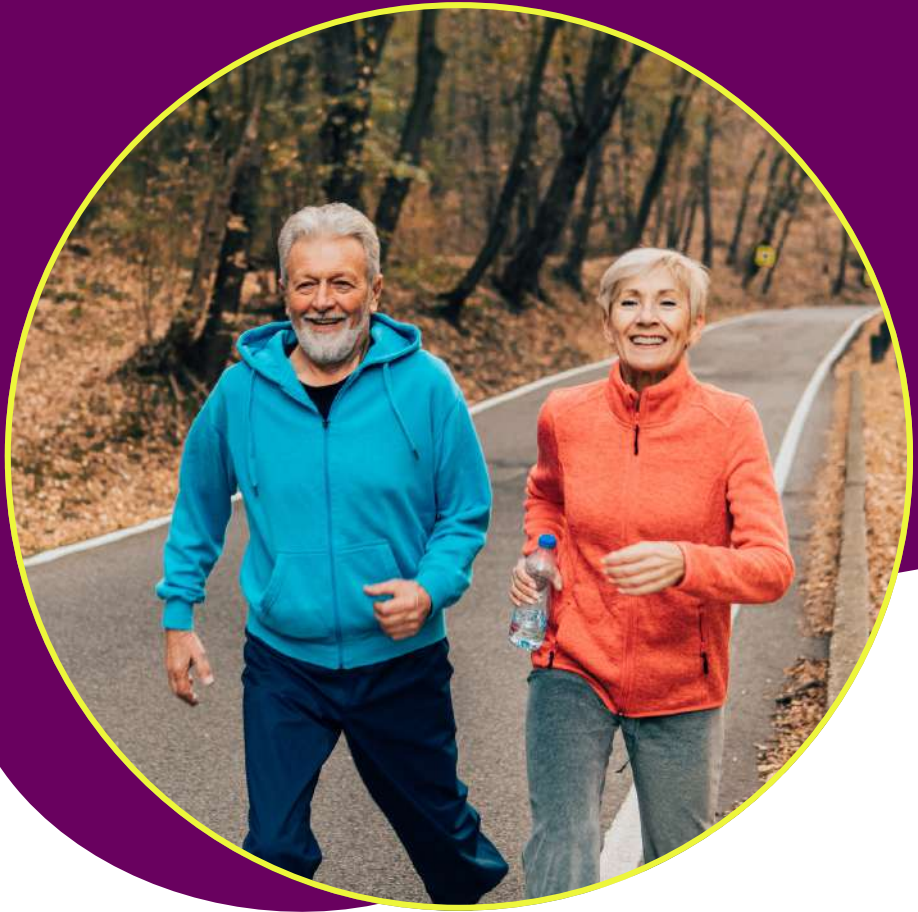


ODRŽAVANJE TJELESNE AKTIVNOSTI

Tjelovježba je iznimno važna za dobro mentalno zdravlje i opće blagostanje. Vježbanje potiče oslobađanje određenih hormona koji mogu poboljšati raspoloženje, a također pomaže u sprječavanju gubitka mišićne mase, što može smanjiti rizik od padova.

U domovima za starije osobe, lagana tjelesna aktivnost može se poticati u skladu s individualnim potrebama i sposobnostima.

Koordinatori aktivnosti mogu imati veliku ulogu u poboljšanju općeg stanja, raspoloženja i povećanju društvene interakcije.



Načini poticanja tjelesne aktivnosti za osobe u domovima za starije koje su sposobne za kretanje

Pokušajte potaknuti korisnike da što više hodaju tijekom dana. Zamolite osoblje ili članove obitelji da ih prate ako postoji zabrinutost zbog mogućeg pada.

Obratite se liječniku opće prakse ili radnom terapeutu za savjet o pomagalicama za hodaње ako su potrebna.

Potičite korisnike da redovito ustaju iz stolca.

Grupne aktivnosti u sjedećem položaju s instruktorom mogu pomoći u povećanju razine aktivnosti kod korisnika koji ne mogu hodati.



Važno je da korisnici u domovima budu što aktivniji, jer to doprinosi očuvanju neovisnosti, mentalnog i tjelesnog zdravlja.

Poticanje lagane tjelesne aktivnosti pomaže u održavanju ravnoteže, snage, fleksibilnosti i koordinacije.

Tjelesna aktivnost, prehrana, hidratacija i padovi međusobno su povezani.

Dobra hidracija može pomoći u prevenciji padova.

Kvalitetna prehrana pridonosi sposobnosti osobe da zadrži snagu potrebnu za aktivnost.

Vježbanje također pomaže u sprječavanju gubitka mišićne mase, što smanjuje rizik od padova.

Vježbe koje opterećuju kosti (npr. hodanje, stajanje) posebno su korisne.

Umjerena aerobna aktivnost



Ciljajte na najmanje 150 minuta umjerene aerobne aktivnosti tjedno (npr. 30 min. 5 puta tjedno).

Umjerena aerobna aktivnost uključuje hodanje, ples ili čak guranja kosilice za travu.

Vježbe za jačanje mišića



Dnevni poslovi poput kupovine, kuhanja ili čišćenja odličan su način da ostanete aktivni. Oni prekidaju duže periode sjedenja.

Kućanski poslovi



KAKO OSTATI AKTIVAN?

Pokušajte s vježbama za jačanje mišića 2 ili više puta tjedno.

Aktivnosti za jačanje mišića uključuju kopanje, nošenje namirnica, step aerobik, vježbe s ručnim utezima (npr. podizanje konzervi graha!) ili jogu.





TRADICIONALNA JELA





SLOVENIJA



Obalni dom upokojencev Koper
Casa costiera del pensionato Capodistria



POHORSKI LONAC



Radi se o pohorskom loncu - jelu seljaka i drvosječa iz slovenske regije Pohorje, planinskog područja u sjeveroistočnoj Sloveniji. Kako je regija poznata po gorju i gustim šumama, stanovnici su nekoć bili planinski radnici i seljaci kojima su ovakvi obroci bili dio svakodnevne prehrane.

Za njih ovo je jelo bilo jednostavno - koristili su ono što su imali u svojim vrtovima i okolnim šumama, a nekoć se lonac pripremao u velikim glinenim loncima na vatri ili u krušnoj peći.

Jelo se u originalu pripremalo od kombinacije svinjetine, govedine i divljači, uz gljive poput vrganja i lisičarki. Uz to, dodavali su se grah, krumpir, kiseli kupus te ječmena kaša koja jelu daje dodatnu gustoću i težinu.

SASTOJCI

za 6 osoba:

- 250 g gljive - šampinjoni i vrganji
- 60 g ječmena kaša
- 100 ml bijelo vino
- 200 g krumpir
- mrkva (po želji)
- 4 rešnja češnjak
- 300 g teletina, svinjetina
- 1 luk
- 40 g slanina
- ulje
- sol, papar, mažuran, lovorov list

Priprema

Prvo pripremite ječmenu kašu - skuhajte je i ocijedite. Zatim popržite pancetu, luk i gljive. Meso narežite na kockice pa dodajte i njega i nastavite pirjati. Dodajte češnjak, lovorov list i skuhani ječam pa sve prelijte vrućom vodom. Pred kraj kuhanja mesa dodajte na kockice izrezan krumpir. Pred kraj dodajte vino, kratko prokuhajte te pospite mažuranom i paprom.



BOGRAČ



Bograč, jelo koje je dobilo ime po kotliću u kojem se kuha, svoje korijene vuče iz mađarske kuhinje, neodoljivo je slasno i pikantno te je jedno od simbola tradicionalne prekmurske kuhinje.

Uz kuhanje bograča se vežu i tradicionalne bogračijade, natjecanja u kuhanju bograča. Tako se ona u Murskoj Soboti održava jednom godišnje i to krajem mjeseca svibnja. Na ovo natjecanje se prijavljuju mnogobrojne ekipe koje u lov na najbolje pripremljeni bograč dolaze sa svojim receptima i tajnama zanata.

Treba znati dobro podložiti vatru i prvenstveno pravilno ispirjati luk, s obzirom da luk ne smije nimalo zagorjeti. Zato se kuharu u toj prvoj fazi nikad ne nudi nikakvo piće jer ako mu izgori luk, sav je daljnji trud uzaludan.

SASTOJCI

za 6 osoba:

- 400 g junećeg buta ili lopatice
- 400 g divljači (srna, jelen)
- 400 g svinjske lopatice
- 1,5 do 2 kg luka
- 50 g češnjaka
- 50 g svinjske masti
- 20 g mljevene crvene paprike
- 50 g svježe paprike (zelene i crvene)
- 1,5 kg krumpira
- 4 dl suhog bijelog vina
- sol
- papar u zrnu i mljevena paprika
- lovorov list
- ljuta mađarica ili ljuti feferon

Priprema

Na svinjskoj masti popržite sitno nasjeckani luk dok ne postane staklast. Dodajte nasjeckani češnjak i narezano meso divljači, pa sve kratko popržite i pirjajte. Kad ispari tekućina, dodajte mljevenu crvenu papriku, kratko je popržite i podlijte vodom. Pirjajte dok divljač ne omekša do pola. Dodajte narezanu junetinu, pa nakon kratkog vremena i svinjsku lopaticu. Umiješajte na sitne kockice narezanu svježu papriku. Posolite, dodajte papar u zrnu, lovorov list i po želji ljutu papriku. Kad je meso $\frac{3}{4}$ gotovo, na vrh složite sitno narezani krumpir. Dodajte vode tek toliko da prekrije krumpir. Poklopite i kuhajte na laganoj vatri bez učestalog miješanja, kako krumpir ne bi izgubio oblik. Pred kraj kuhanja dodajte bijelo vino i kuhajte dok alkohol ne ispari. Poslužite izravno iz kotlića u dubokim zemljanim zdjelama, uz domaće perece.



MATEVŽ



Matevž (pasirani grah s čvarcima) je slovensko nacionalno jelo. Tipično je za središnjo Sloveniju, posebno za področje Kočevja. Priprema se od graha i krumpira. Podrijetlom je iz 19. stoljeća. Izvorno su ga kao glavno jelo konzumirale niže društvene klase.

Jelo je također poznato pod nazivima krompirjev mož („krumpirova kaša“, usp. njemačko-gotsko muož – „kaša“), belokranjski mož („kaša iz Bele krajine“) ili medved (doslovno: „medvjed“).

Naziv matevž izveden je iz muškog imena Matej ili Matevž (Matej, odnosno Matej u značenju biblijskog imena Matthew). Riječ Matevž pojavljuje se i u raznim dijalektalnim izrazima; primjerice, imati matevža znači imati mamurluk.

SASTOJCI

za 5 osoba

- 900 g krompira
- 250 g graha
- 50 g slanina (panceta)
- crveni luk
- ulje
- sol, biber, lovor

Priprema

Dan ranije namočen suhi grah skuhamo. Isto tako posebno skuhamo krumpir. Solimo, a u grah stavimo i lovor. Nasjeckamo crveni luk, posolimo ga, dodamo nasjeckanu slaninu i propržimo. Izgnječimo krumpir i grah, potresemo sa zaprškom i popaprimo. Promiješamo i "Dobar tek!".



RIČET



Ričet (njemački: Ritschert) je tradicionalno jelo u Sloveniji, Hrvatskoj, Austriji i Bavarskoj. To je gusta juha koja sadrži ječam, grah, krumpir, mrkvu, peršin, celer, poriluk, rajčicu, luk, češnjak i obično veće količine suhog ili dimljenog svinjskog mesa. Ovisno o količini vode koja se koristi, može biti juha ili gusta kaša slična rižotu.

Riječ ričet tipična je za središnju Sloveniju, uključujući Ljubljano, i potječe od štajerskonjemačke riječi ritschet ili ritschert. Etimolozi smatraju da je ričet izvedenica iz dvaju njemačkih izraza: rutschen - „klizati“ i rutschig - „sklisko“. Naime, ričet je prilično masno jelo.

Povijesno, ričet je imao reputaciju jela koje se služilo zatvorenicima.

SASTOJCI

za 6 osoba

- 2 luka
- 2 mrkve
- 250 g ječmene kaše
- 2 kranjske kobasice(suho meso...)
- 1 mala limenka bijeloga graha
- 1 mala limenka crvenoga graha
- sol,papar,lovorov list,vegeta,crvena mljevena paprika
- 1 žlica ajvara

Priprema

Luk sitno nasjeckamo pa ga popržimo na ulju, kad postane staklast dodamo mrkvu izrezanu na manje kocke, popržimo pa dodamo opranu ječmenu kašu. Dodati vodu i kuhati oko sat i pol na laganoj vatri (tj.dok se kaša ne skuha).

Pred kraj dodati ocijeđeni grah iz limenke (staviti po jednu manju limenku crvenoga i bijeloga) i šnite kranjske kobasice. Kažu da je najbolje dodati suho meso (svjnjsku koljenicu ,slaninu, pa ako imate stavite to). Napraviti zapršku od brašna, ulja i crvene slatke mljevene paprike pa dodajte u lonac da se ričet zgusne. Začiniti po želji.



ŠTRUDEL



Štrudel u Sloveniji ima bogatu povijest koja odražava kulturne utjecaje srednje Europe, osobito austro-ugarskog nasljeđa. Iako se najčešće povezuje s Austrijom, štrudel je postao duboko ukorijenjen i u slovenskoj kulinarskoj tradiciji, gdje je dobio svoje regionalne varijante i osobitosti.

Regionalna raznolikost – Svaka slovenska regija razvila je svoju varijantu štrudla. Na primjer, u Prekmurju se često koristi mak i orasi, dok se u Gorenjskoj češće pravi klasični jabolčni štrudl (Štrudel s jabukama).

Danas je štrudel prisutan u domaćoj i turističkoj ponudi te simbolizira spoj domaće topline i srednjoeuropske elegancije.

SASTOJCI

- 500 g tankih gotovih kora za savijače
- 1,2 kg kiselkastih jabuka (Granny Smith, Idared, Jonagold...)
- 50 g šećera (po želji više ili manje, ovisno o kiselosti jabuka)
- 1 vanilin šećer
- 1 žličica mljevenog cimeta
- 100 g groždica (namočenih u rum ili toplu vodu)
- 50 g mljevenih oraha
- 3 žlice krušnih mrvica ili griza (za upijanje soka)
- 50 ml ulja ili rastopljenog maslaca (za premazivanje)
- Po želji: malo ruma, limunova korica

Priprema

Oguli i naribaj jabuke. Po želji ih lagano ocijedi. Dodaj šećer, vanilin šećer, cimet, groždice, orahe, krušne mrvice i limunovu koricu. Promiješaj sve sastojke. Priprema kora: položi jednu koru i premaži s malo ulja ili maslaca. Dodaj drugu koru na prvu i opet premaži. Radi se slojevi od 2 do 3 kore po štrudli. Punjenje i savijanje: uz donji rub svake kore stavi 3–4 žlice nadjeva. Zarolaj u štrudlu i prenesi u pleh obložen papirom za pečenje. Postupak ponavljaj dok ne potrošiš sve. Završni premaz: svaku štrudlu premaži preostalim uljem ili otopljenim maslacem za hrskavu zlatnu koricu. Pečenje: peci u pećnici zagrijanoj na 180 °C oko 35–40 minuta, dok štrudla ne postane zlatno-smeđa i mirisna. Posluživanje: ohladi nekoliko minuta, pospi šećerom u prahu i posluži toplo.



TRADICIONALNA JELA





HRVATSKA (ISTRA)





PLJUKANCI SA ŠPAROGAMA I PANCETOM



Pljukanci sa šparogama i pancetom spoj su tradicije, sezonskih namirnica i jednostavne istarske kuhinje koja vješto koristi ono što priroda i lokalna kultura nude.

Porijeklo pljukanaca:

pljukanci su tradicionalna istarska tjestenina, jednostavna, bez jaja, pripremljena samo od brašna, vode i malo soli. Tijesto se rukama "pljucka", tj. valja u tanke nepravilne valjke, otkuda i potječe naziv. Nastali su kao seljačko jelo – jednostavno, brzo i zasitno, često poslužno uz sezonski prilog ili ono što je bilo dostupno u kuhinji.

Šparoge – divlji dar prirode:

divlje šparoge, koje rastu u istarskim šumama i kamenjarima, beru se u rano proljeće. U prošlosti su bile hrana siromašnih, ali i simbol znanja o prirodi – znao ih je brati samo onaj tko poznaje teren i biljke.

SASTOJCI

za 4 osobe:

- 300 g glatkog brašna
- dva prstohvata soli
- 1 žlica maslinova ulja
- 170 g tople vode
- 4-5 komada mladog luka
- 250 g šparoga
- 150 g pancete
- 1 žlica maslaca
- malo maslinova ulja
- papar
- 50 g parmezana
- *prema potrebi, doliti vodu u kojoj se kuhala tjestenina

Priprema

Prvo zamijesite tijesto za pljukance. U brašnu napravite udubinu, posolite, dodajte jako toplu vodu i ulje. Zamijesite glatko tijesto.

Ostavite tijesto da odstoji dok pripremate namirnice za umak.

Narežite luk, pancetu i šparoge. Pripremite vodu za kuhanje pljukanaca. Tijesto odvojite na 4 dijela. Svaki oblikujte u valjak pa režite ili trgajte komadiće tijesta. Valjajte tijesto između prstiju i oblikujte pljukance. Krajevi pljukanaca uži su od sredine. Slažite ih na pobrašnjenu podlogu. Kad voda zakipi, malo je posolite i kuhajte pljukance 10-ak minuta. Dok se kuhaju, pripremite umak. Na zagrijanu tavu stavite maslinovo ulje i maslac, kad se rastopi, dodajte mladi luk. Kratko pirjajte. Dodajte pancetu, pirjajte dok ne postane zlatna. Dodajte šparoge. Kratko pirjajte. Popaprite. Ubacite kuhane pljukance pomoću šupljikave žlice kako bi malo vode od kuhanja ostalo uz tijesto. Dodajte naribani parmezan.



coolinarika.com/klub/loz

Istarski brodet (ili brudet) je jedno od onih jela koje spaja more i zemlju, tradiciju i praktičnost.

Za razliku od juga, gdje se brodet često jede s kruhom, u Istri ga gotovo uvijek poslužuju s kuhanom palentom (kukuruznom kašom). Palenta odlično upija gusti, slatkasto-kiseli umak.

Brodet je izvorno bio „siromaško” jelo. Ribari bi odvojili manje atraktivne komade ribe ili ostatke ulova, skuhali ih s povrćem i vinom, pa dobili obrok koji je hranjiv i aromatičan.

Zanimljivo je da u nekim dijelovima zapadne Istre postoji i „brudet od ugora”, jer je jegulja bila čest ulov u kanalima i blizu obale. Taj se brodet kuha malo duže, jer meso ugora treba vremena da omekša, a umak od njega ispadne posebno gust i pun okusa.

SASTOJCI

za 4 osobe:

- 500 g škarpine
- 500 g ugora
- 25 g sipe
- 1 dl maslinova ulja
- 1 glavica luka
- 4 režnja češnjaka
- 1/2 vezice peršina
- 300 g rajčice ili žlica koncentrata rajčice
- 2 žlice brašna
- 1 dl bijelog vina
- 2 lovorova lista
- grančica ružmarina
- 5 zrna papra
- sol

Priprema

Ribu očistiti, narezati na veće komade, uvaljati u brašno i popržiti s obje strane na zagrijanom ulju. Izvaditi i staviti na topli tanjur. Na istom ulju popržiti isjeckani luk, češnjak i peršin. Dodati očišćene i na kolutiće narezane sipe. Pirjati povremeno dolijevajući toplu vodu. Dodati oguljene i narezane rajčice ili rastopljeni koncentrat.

Posoliti, popapriti, začiniti lovorom i mažuranom. Kad je sipa mekana, vratiti ribu, preliti vinom i pirjati dok se umak ne zgusne.

Skinuti s vatre i poslužiti uz palentu.

ISTARSKA JOTA



Ova tradicionalna istarska maneštra ima puno varijanti,
a baš svatko je može pripremiti.

Jota je jedno od tradicionalnih zimskih jela koje se priprema u Istri. Premda se u literaturi spominje još u doba Austro-Ugarske, vjeruje se kako se u ovim krajevima priprema ipak nešto duže. Osim u Istri, u različitim varijantama jotu pripremaju i u nama susjednim zemljama, poput spomenute Italije gdje nosi naziv “minestra di crauti” ili “jota triestina” ili, pak, Slovenije gdje se, baš kao i kod nas, naziva jota. No, baš kao što postoje različite varijante ovog jela izvan granica Hrvatske, tako postoje i kod nas.

Kiseli kupus, grah i krumpir u svim jotama glavni su sastojci, a ono što jednu jotu čini drugačijom od druge jesu povrće ili meso koje ćete u nju staviti.

SASTOJCI

za 4 osobe:

- 250 g rezanog kiselog kupusa
- 250 g krumpira
- 200 g graha
- 250 g suhih svinjskih rebara
- 80 g sušene slanine
- ½ glavice luka
- 1 žlica brašna
- 2 češnja češnjaka
- list lovora
- žlica koncentrata rajčice
- sol, papar

Priprema

Grah ostavite namakati preko noći u vodi i drugi dan ocijedite. Stavite ga u čistu hladnu vodu i kratko prokuhajte, procijedite i ponovno stavite kuhati u frišku hladnu vodu. Sitno nasjeckajte luk i slaninu te dodajte i grah s češnjakom, lovorovim listom, koncentratom rajčice, soli i paprom. Kiseli kupus operite i stavite sa svinjskim rebrima kuhati u drugu posudu. Ogulite i operite krumpir, narežite ga na kockice i kuhajte u zasoljenoj vodi. Nakon što je kuhan, krumpir dodajte u grah. Kuhana svinjska rebra odvojite od kosti, narežite, a kiseli kupus ocijedite te potom meso i kupus također dodajte u grah i sve promiješajte. Ako ga je potrebno razrijediti, dodajte vode u kojoj se kuhao kupus s mesom i sve prokuhajte. Probajte, pa prema želji dodajte još papra i soli.



PINCA



Zamislite Uskrs u Istri bez omiljene slastice. Sigurno se pitate koja je to. No, većina će odmah pomisliti na jedno.

Pinca ili slatki kruh, kako su je zvali naši stari.

Recepata za nju ima raznih, ali uvijek se radi o varijaciji na jednu temu. Svatko ima svoju tajnu oko pripreme, a pince se razlikuju po gustoći, obliku, začinima, broju jaja, masnoći.

Puno je tu mudrolije oko pripreme ove slastice i uvijek se iskušavaju neki novi, bolji recepti.

Iako je dostupna i izvan Uskrsa, pinca i dalje zadržava svoju svečanu ulogu. Mnoge obitelji čuvaju vlastite recepte kroz generacije, a u novije vrijeme vraća se i običaj zajedničkog pečenja u krušnim pećima. Njezina vrijednost nije samo u okusu, već u emociji doma, zajedništva i blagdanske radosti.

SASTOJCI

- 1 kg brašna
- 40 g svježeg kvasca
- 2 jaja
- 2 žutanjka
- 4 dl mlakog mlijeka
- 1 dl kiselog vrhnja
- 50 g groždica
- 200 g šećera
- 1 vanilin šećer
- prstohvat soli
- 80 g otopljenog margarina
- 0,5 dl rakije
- 1 naribana kora od limuna
- 1 žutanjak za premaz
- 5 dag šećera u prahu

Priprema

U posudu staviti brašno pa u sredini napraviti udubljenje u koje se stavi razmrvljeni kvasac. U kvasac dodati žlicu-dvije šećera, a ostatak šećera i sol posuti okolo po brašnu. U kvasac uliti 1 dcl mlakog mlijeka i malo promiješati da se kvasac digne. Kad se kvasac dignuo, zamijesiti malo sa okolnim brašnom i dodati vrhnje, vanilin šećer, 2 cijela jaja, 2 žutanjka, rastopljen maslac, groždice, rakiju, naribanu koru limuna i mlijeka toliko da se zamijesi tijesto koje ne smije biti previše tvrdo. Dobro zamijesiti da smjesa bude kompaktna. Tijesto ostaviti na toplom mjestu oko sat i po da se digne, zatim premijesiti i oblikovati u kuglu koju treba staviti na tepsiju namaštenu margarinom ili maslacem. Ponovno ostaviti 20-tak minuta da se digne. Pećnicu zagrijati na 180 °C. Tijesto poprskati vodom i premazati razmućenim žutanjkom. Nakon što je premazano žutanjkom na tijestu napraviti dva reza oštrim nožem tako da izgleda kao križ. Peći sat vremena na 180 °C. Za vrijeme hlađenja, pinca je dobro da stoji pokrivena



FRITULE

Fritule su tradicionalna slastica koja se u Istri priprema stoljećima, a njihova povijest duboko je ukorijenjena u mediteranskoj i venecijanskoj kulinarskoj baštini. Riječ je o malim prženim kuglicama od tijesta, često obogaćenima rakijom, limunovom koricom, grožđicama i šećerom.

Venecijanski utjecaj – Tijekom dugog razdoblja vladavine Mletačke Republike nad Istrom (od 13. do kraja 18. stoljeća), Istra je preuzela mnoge kulinarske navike s Apeninskog poluotoka. Fritule su vjerojatno nastale pod utjecajem talijanskih "frittelle" koje su se pripremale u Veneciji za vrijeme karnevala.

Domaća varijanta – Iako dijele korijene s talijanskim slasticama, istarske fritule razvile su se u jedinstvenu lokalnu poslasticu, s karakterističnim sastojcima poput domaće rakije (komovice), naribane jabuke, pa čak i vina u nekim receptima.

SASTOJCI

za 6 osoba

- 500 gr mekog brašna
- 20 gr kvasca
- 2 žutanjka
- 80 gr grožđica
- 1 kora od limuna
- 50 gr kristal šećera
- 20 gr maslaca (ili margarina)
- 1,5 - 2 dl mlijeka
- 0,5 dl rakije
- 5 gr soli
- 5 dl ulja (za prženje)
- 25 gr šećera u prahu (za posipavanje)

Priprema

U posudu, po mogućnosti s okruglim dnom, staviti prosijano brašno, sol, žutanjke, šećer, grožđice očišćene od peteljka, rastopljen maslac, pola količine rakije i naribanu koru od limuna. U posebnoj posudi rastopiti malo šećera i kvasac u 1 dl mlijeka i ostaviti na toplom mjestu da se kvasac digne. Tada ga isto dodati u brašno i doliti još toliko mlijeka da tijesto bude tako mekano da se može vaditi žlicom. Kuhačom dobro izmiješati tijesto i ostaviti ga oko 30 minuta da se digne. Tada žlicom uzimati dio tijesta i stavljati da se prži u vruće ulje. Kod prženja svaki komad okretati da sa svih strana porumeni. Pržene fritule posložiti na tanjur, poprskati preostalom rakijom i posipati šećerom u prahu.

OBALNE PRIČE



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA



Obalni dom upokojencev Koper -
Casa costiera del pensionato Capodistria

Glavni cilj projekta je izgraditi uzajamno povjerenje, stvarajući prekograničnu platformu za promociju kretanja i zdrave prehrane te potaknuti zajednicu, posebno starije građane, na aktivan život i zdrave prehrambene navike.

Organizirat će se 2 bilateralna prekogranična događaja u Poreču i Kopru (šetnje, vježbe i savjetovanja stručnjaka, degustacija tradicionalnih jela). Izradila se ova brošura sa smjernicama pravilne prehrane za stariju populaciju te receptima tradicionalnih jela u prekograničnom području.

Interreg



Co-funded by
the European Union

Slovenia – Croatia

OBALNE PRIČE