



PREHRANA IN HIDRACIJA

**PRI OSEBAH V
POZNEJŠEM
ŽIVLJENJSKEM
OBDOBJU**

IMPRESSUM

Prehrana in hidracija pri osebah v poznejšem življenjskem obdobju

Autori: Jasmina Bradanović, mag.nutr.clin.

Nina Penezić Blažević, mag.nutr.

Katja Pilar, mag.nutr.

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

Vir fotografije: Canva Pro in vaše lastne fotografije z dogodkov
v okviru projekta Interreg Obalne priče

Založnik: Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije-
Istituto formativo di sanità pubblica della Regione Istriana
Nazorova 23, 52100 Pula

Tisak: Almar / grafičke usluge
Marčana 600, 52206 Marčana

Kroženje: 200 izvodov v hrvaškem jeziku
100 izvodov v slovenskem jeziku
100 izvodov v italijanskem jeziku

Mesto in leto izida: Pula - Pola, 2025.

Brošura je na voljo in jo je mogoče prenesti na spletni strani
Učnega zavoda za zdravstveno varstvo Istrske županije www.zzjiz.hr.

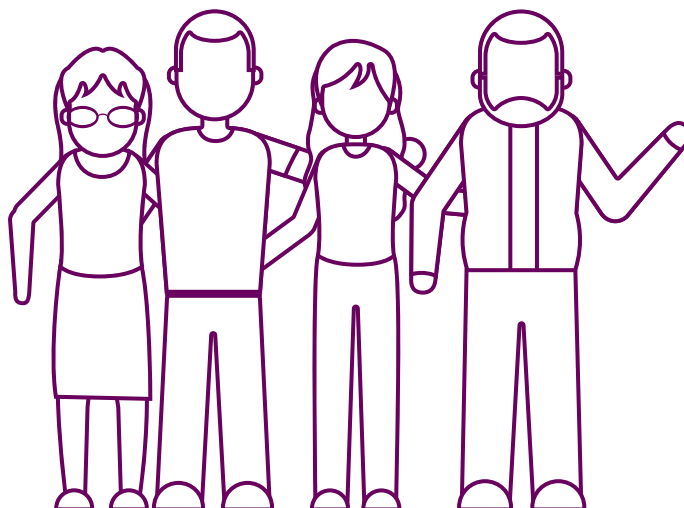
Brošuro je sofinanciral projekt iz Evropskega sklada za regionalni razvoj
v okviru programa Interreg Slovenija-Hrvaška.

UVOD

Prehrana in hidracija pri osebah v poznejšem življenjskem obdobju

Staranje je naraven proces, ki v telesu povzroča številne spremembe, med najpomembnejšimi pa so tiste, povezane s prehrano in hidracijo. S staranjem se potrebe po energiji zmanjšujejo, hkrati pa se povečuje pomen vnosa hranil, ki prispevajo k ohranjanju zdravja, vitalnosti in gibljivosti. Ta brošura ponuja ključne smernice, ki lahko izboljšajo kakovost življenja starejših.

Da bi poudarili kulturno razsežnost prehrane, zaključujemo z izborom tradicionalnih slovenskih in hrvaških – zlasti istrskih – receptov, predstavljenih in pripravljenih na dogodkih v okviru projekta Interreg. Na ta način se znanstveno utemeljen pristop k uravnoteženi prehrani in dietoterapiji povezuje z bogato kulinarično tradicijo Slovenije in Hrvaške.





STAREJŠE OSEBE IMAJO SPECIFIČNE PREHRANSKE POTREBE

**Osebe, starejše od 70 let, so lahko še posebej občutljive na pomanjkanje hranil.
S starostjo se vnos hrane pogosto zmanjša, deloma zato, da bi se prilagodil zmanjšanim energetskim potrebam, ki izhajajo iz manjše telesne aktivnosti.**

Kljub temu potrebe po vitaminih in mineralnih snoveh ostajajo enake ali celo naraščajo.

Bolj ko je oseba starejša in odvisna od pomoči drugih, večje je tveganje za podhranjenost in dehidracijo.

Pogosta zmota je, da sta podhranjenost in oslabeledost neizogibni posledici staranja in bolezni.

Če se vzroki pravočasno prepoznajo in ustrezno odpravijo, se lahko podhranjenost obrne ali upočasni.



Spomnimo, podhranjenost je opredeljena kot neravnovesje med telesnimi potrebami in vnosom hranil ter pomeni stanje, ki nastane, kadar organizem ne prejme zadostne količine hranil, vitaminov in mineralnih snovi, potrebnih za ohranjanje zdravja tkiv in normalno delovanje organov. Pomembno je vedeti, da podhranjenost ni omejena le na osebe, ki so podhranjene v smislu telesne mase.



Ker se prebivalstvo Evrope vse bolj stara, daljša življenjska doba vodi v porast bolezni, povezanih s staranjem.

Blaginja starejših oseb zahteva celovite, multidisciplinarne strategije za spodbujanje zdravega staranja.



Prvič, starejše osebe pogosto zaužijejo manj hranil, kar lahko vodi do pomanjkanja ključnih vitaminov in mineralnih snovi.



Drugič, potrebno je zdraviti bolezni, ki nastajajo zaradi postopnega poškodovanja celic.

Leta 2019 so Združeni narodi (ZN) poudarili, da bo **staranje prebivalstva postalo ena najpomembnejših družbenih transformacij 21. stoletja.**

Ocenjuje se, da se bo število oseb, starih 60 let in več, do leta 2050 podvojilo, do leta 2100 pa povečalo za več kot trikrat – z 962 milijonov v letu 2017 na 2,1 milijarde v letu 2050 in 3,1 milijarde v letu 2100.

PREHRANSKE POTREBE STAREJŠIH OSEB IN IZZIVI ZDRAVEGA STARANJA

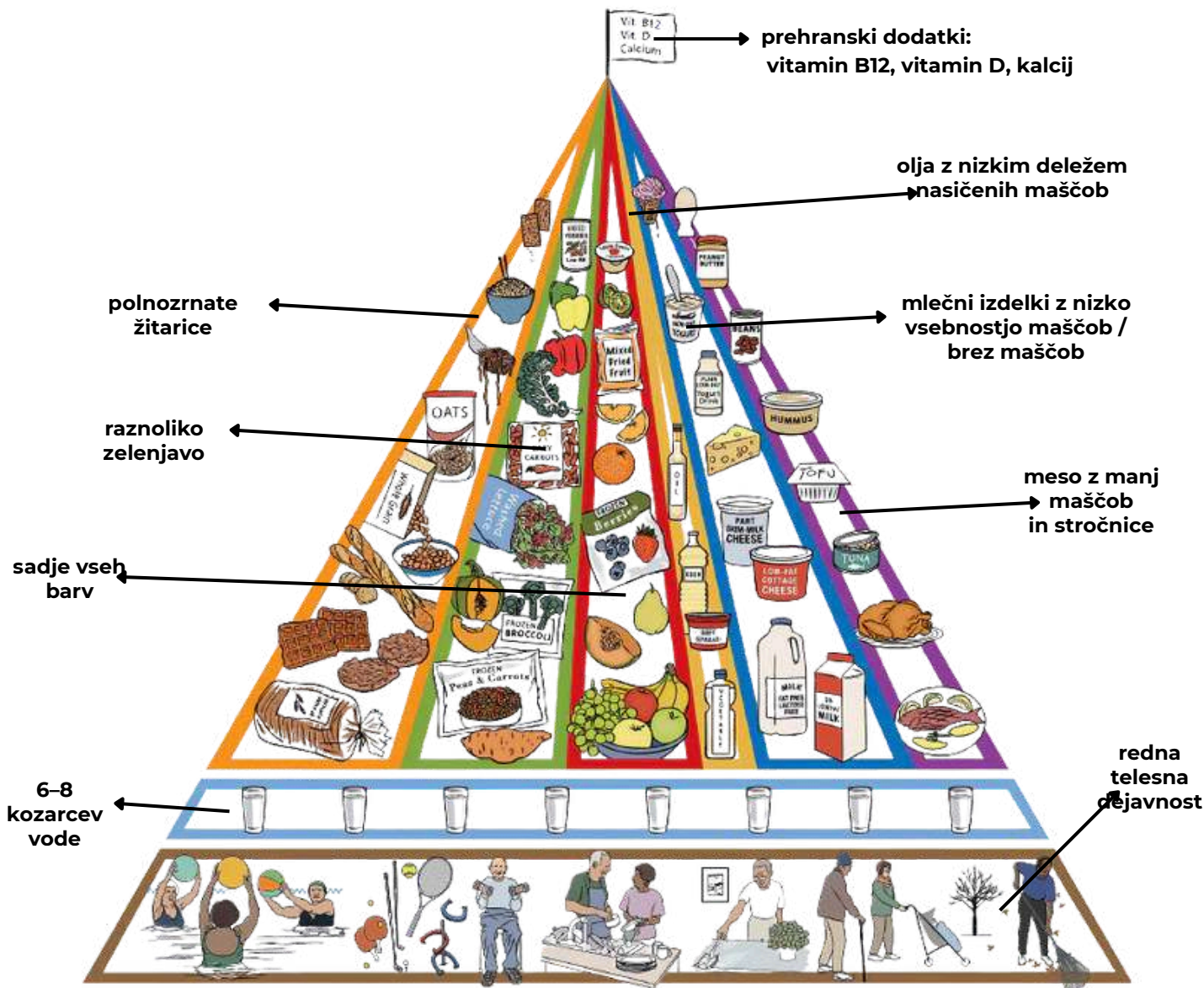
Raziskave kažejo na povezavo med podhranjenostjo in sočasno uporabo več zdravil, oba dejavnika prepoznana kot resen globalni javnozdravstveni problem pri starejših osebah – problem, ki ga je v številnih primerih mogoče preprečiti.



Tretjič, med starejšo populacijo je vse pogostejša uporaba zdravil in prehranskih dopolnil, pri čemer mnogi jemljejo več zdravil hkrati (polimedikacija), kar povečuje tveganje za neželene farmakološke reakcije.

Prilagojena prehranska piramida za osebe v tretjem življenjskem obdobju

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



Ministrstvo za kmetijstvo Združenih držav Amerike (United States Department of Agriculture) je predstavilo vodič „Moja piramida za starejše osebe“ (MyPyramid for Older Adults), da bi odražal in poudaril edinstvene prehranske potrebe starejše populacije.

Posebnosti te prehranske piramide vključujejo poudarek na vnosu vlaknin, povečano pomembnost vnosa tekočine ter redne telesne dejavnosti pri starejših osebah. Na vrhu piramide je tudi zastavica, ki nakazuje, da bi nekateri starejši ljudje zaradi bioloških sprememb lahko potrebovali.

Prehranske potrebe posameznika se lahko s starostjo spreminjajo.

Ko se ljudje starajo, se energetske (kalorične) potrebe pogosto zmanjšajo zaradi izgube mišične mase (nemastne telesne mase), povečanja maščobnih zalog in zmanjšane telesne aktivnosti. Vseto lahko vodilo upada bazalnega metabolizma, kar pomeni, da telo potrebuje manj energije (kalorij) za osnovne funkcije.

Veliko starejših ljudi pravi, da ne potrebujejo veliko hrane, ker so manj aktivni. Kljub temu se zmanjšanje energetskega potreb običajno giblje le okoli 100 do 400 kalorij na dan. Zato je še vedno pomembno redno uživanje hranljivih in uravnoteženih obrokov

Energetske potrebe se lahko tudi povečajo, zlasti v primeru akutnih ali kroničnih bolezni.

Na primer, kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB) lahko poveča trud, potreben za dihanje, in povzroči vnetje, kar povečuje porabo energije. Pri Parkinsonovi bolezni so pogosti nehotni gibi, ki prav tako lahko povečajo energetsko porabo.



KALORIČNE (ENERGETSKE) POTREBE V STAREJŠI DOBI

**Ali moram jesti manj,
ko se staram?**

Najboljši način, da ugotovite, ali vnašate premalo ali preveč kalorij, je spremljanje telesne teže. Če je teža stabilna, je vnos verjetno ustrezen; če izgubljate ali pridobivate na teži, je morda potrebno prilagoditi prehrano.



JEJTE PET ALI VEČ PORCIJ SADJA IN ZELENJAVE VSAK DAN!

Uživanje pet ali več porcij sadja in zelenjavena dan lahko pomaga pri preprečevanju kroničnih bolezni srca in ožilja.

Sadje in zelenjava sta bogata z vitamini, minerali in vlakninami ter vsebujeta malo maščob.

Zadosten vnos vlaknin je posebej pomemben za starejše osebe, saj pomaga ohranjati normalno prebavno funkcijo in preprečevati zaprtje.

Živila in pijače, bogata z vitaminom C, pomagajo telesu pri absorpciji železa. Ob obroku ali skupaj z živilami, bogatimi z železom, ter žitaricami z dodatki vitaminov in mineralov lahko spijete kozarec pomarančnega soka.

Iz sadja, predvsem citrusov, ter iz zelenjave, kot so zelena zelenjava, paprika, paradižnik in krompir, lahko pridobimo dober vir vitamina C.

ZELENJAVA IN SADJE

Obrok naj temelji na obilju živil iz te skupine in uživanju v raznolikosti barv.

ZAGOTOVITE SI SADJE IN ZELENJAVO

Obstaja veliko različnih vrst, med katerimi lahko izbirate: sveže, zamrznjeno, sušeno ali konzervirano. Zamrznjeno in konzervirano sadje ter zelenjavo je dobro imeti v zamrzovalniku ali shrambi.

Izbirajte sadje, konzervirano v lastnem soku, namesto v sirupu (ki vsebuje veliko sladkorja), in zelenjavo v vodi namesto v salamuri (ki vsebuje veliko soli).

**Izbirajte živila,
bogata z
vitaminom C.**





POLNOZRNATE ŽITARICE

Polnozrnat žitarice in škrobna zelenjava so odličen vir energije, vlaknin in vitaminov skupine B, zato jih je pomembno vključiti v glavne obroke.

Začnite dan z zdravim zajtrkom.



Vlaknine so pomembne za zdravo prebavo.

Vlaknine iz teh živil pomagajo preprečevati zaprtje, s čimer se zmanjšuje tveganje za pogoste prebavne težave.

Upoštevajte, da je vnos vlaknin treba povečevati postopoma; nenaden porast lahko povzroči nelagodje, napihnjenost in vetrove. Ker vlaknine vpijajo vodo kot goba, je pomembno piti dovolj tekočine.

Žita za zajtrk so odličen način za začetek dneva, ovsena kaša (kosmiči) pa je ena najboljših izbir.

Izbirajte obogatena žita za zajtrk, saj so odličen vir vitaminov skupine B in železa.



MLEKO, JOGURT IN SIR

Mleko z manj maščobami in mlečni izdelki, kot so jogurt in sir, so pomemben **vir beljakovin, kalcija ter vitaminov A, D in skupine B**. Priporoča se uživanje 3 do 4 porcije na dan.

Beljakovine, ki se naravno nahajajo v mlečnih izdelkih, pomagajo ohranjati mišice. Vitamin D je potreben za absorpcijo kalcija in s tem za krepitev kosti.

Izbirajte izdelke z manj maščobam

Izdelki z manjšo ali zmanjšano vsebnostjo maščob vsebujejo enako pomembna hranila, kot sta kalcij in beljakovine, vendar z manj maščob. To je še posebej pomembno v starosti.

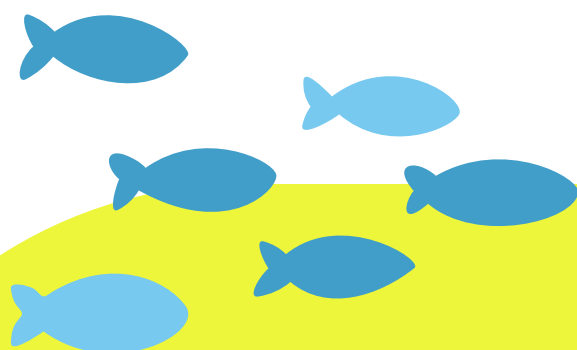
Delno posneto in posneto mleko vsebujeta enako količino kalcija kot polnomastno mleko.

Skrbite za zdravje svojih kosti.

MESO, PERUTNINA, RIBE, JAJČA, STROČNICE IN OREŠČKI

**Uživajte beljakovine
visoke kakovosti v vsaj
dveh obrokih na dan.**

To bo pomagalo ohranjati
mišice in vzdrževati moč.
Izbirajte živila, kot so meso,
perutnina, ribe, jajca, fižol,
grah, leča in oreščki.



Izbirajte ribe

Vse ribe so dober vir beljakovin; poskušajte jih
jesti enkrat do dvakrat na teden. Mastneribe,
kot so losos, skuša in sardela, vsebujejo tudi
omega-3 maščobne kisline, ki so dobre za vaše
srce in možgane, vendar jih je priporočljivo
uživati največ enkrat na teden.



Uživajte živila, bogata z železom

Najboljši vir železa je rdeče meso, železo pa se nahaja tudi v stročnicah (kot so grah, fižol in leča).

Omejite uživanje predelanega mesa

Predelano meso, kot so klobase, slanina in drugi suhomesnati izdelki, je treba omejiti, saj vsebuje veliko maščob in soli.



MAŠČOBE, NAMAZI IN OLJA

Za prehrano je potrebna določena količina maščob, vendar je pomembno paziti na skupno količino vseh maščob, namazov in olj, ki jih zaužijete, saj vsi vsebujejo veliko kalorij.

Uporabljajte majhne količine

Pogosteje izbirajte namaze z manj maščob. Izbirajte olja, kot sta olivno ali bučno olje.

Uporabljajte zdrave metode kuhanja

Najboljši načini priprave so kuhanje na pari, kuhanje v vodi, hitro pečenje v pečici ali praženje v woku (stir-fry).



NA VRHU PIRAMIDE!



Vrh prehranske piramide vključuje hrano in pijače, bogate z maščobami, sladkorjem in soljo.

Ta živila niso potrebna za dobro zdravje in jih ne bi smeli uživati vsak dan.

Če ste navajeni jesti piškote ob čaju večkrat na dan, lahko to navado postopoma spremenite.

Izbirajte bolj zdrave prigrizke

Namesto sladkarij in prigrizkov poskusite sveže sadje, jogurt, majhno polnozrnato ploščico, polnozrnate krekerje s sirom ali mešanico suhega sadja in oreščkov, da bodo vaši prigrizki bolj zdravi.

Zmanjšajte vnos soli

Če kupujete predelana živila, ne pozabite preveriti podatkov na deklaraciji in izbirajte tista z manjšo vsebnostjo soli.

Zmanjšajte vnos sladkorja

Da bi zmanjšali vnos sladkorja, poskušajte redkeje piti sladkane gazirane pijače in jesti sladke prigrizke, kot so piškoti in pecivo.

Uporabljajte zelišča in začimbe

Naš okus se s starostjo slabša. To lahko privede do tega, da se hrani doda več soli, da ima okus, na katerega ste navajeni.

Poskusite zamenjati sol s poprom, zelišči ali drugimi začimbami, da izboljšate okus svojih priljubljenih jedi.



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

Interreg Co-funded by the European Union
Slovenia - Croatia

OBALNE PRIČE

domPoreč
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

Projekt je sofinanciran iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj v okviru programa Slovenija-Hrvatska. / Projekt je sofinanciran iz sredstava Evropskog fonda regionalni razvoj u okviru Interreg programa Slovenija - Hrvatska.

Pomembna vloga domov za starejše pri zagotavljanju kakovostne prehrane in prijetne izkušnje ob obrokih za ohranjanje zdravja in dobrega počutja uporabnikov.

Uporabniki doma imajo različne prehranske potrebe.

Uporabniki, ki so zdravi in imajo dober apetit, se lahko veselijo uravnotežene in zdrave prehrane.

V mnogih ustanovah pa so tudi uporabniki, ki potrebujejo dodatno pomoč in/ali imajo zdravstvene težave, ki vplivajo na vnos hrane in pijače.

Zato je še posebej pomembno zagotoviti, da so hrana in pijača, ki se nudijo, okusni, hranljivi in dostopni, da se ohranja njihovo zdravje in dobro počutje.





DEBELOST

**Ohranjanje zdrave telesne mase
je pomembno s staranjem.**

Debelost povečuje tveganje za bolezni, kot so koronarna srčna bolezen, sladkorna bolezen tipa 2, visok krvni tlak, osteoartritis, bolečine v sklepih in rak, povezan z debelostjo

Uporabnikom domov za starejše je lahko zelo težko pomagati pri izgubi telesne mase, zlasti če so manj gibljivi. **Empatija in razumevanje** sta ključnega pomena, skrbno uvedena tema in pojasnitev koristi izgube teže pa lahko pomagata.

Redna telesna aktivnost (odvisno od sposobnosti) v kombinaciji z zmernim zmanjšanjem vnosa kalorij lahko pomaga pri ohranjanju telesne mase ali doseganju manjšega izguba telesne mase.



Pomembno je obravnavati problem debelosti, saj lahko znatno vpliva na kakovost življenja in zdravje posameznika ter poveča tveganje za sladkorno bolezen in bolezni srca.

Piramida pravilne prehrane lahko pomaga pri prepoznavanju morebitnega prekomernega vnosa posameznih skupin živil.

ZAPRTJE IN INKONTINENCA



Zaprtje in inkontinenca sta pogosti težavi med starejšimi osebami in lahko vplivata na vnos hrane in pijače.

Premalo tekočine je eden najpogostejših vzrokov kroničnega zaprtja. Povečan vnos vode lahko poveča pogostost praznjenja črevesja in hkrati okrepi pozitivne učineke ustreznega dnevnega vnosa prehranskih vlaknin.



Udobje med obrokom je pomembno za spodbujanje ustreznega vnosa hrane in tekočine.

Razmislite o načinih, kako spodbujati udobje z ustreznimi higienskimi navadami, na primer s spodbujanjem odhoda na stranišče pred in po obroku.



Če ima uporabnik kljub zadostnemu vnosu tekočine in hrane bogate z vlakninami (v sadju, zelenjavi in polnozrnatih žitaricah), še vedno težave s simptomi zaprtja, se obrnite na svojega družinskega zdravnika.

DRISKA IN REDKA BLATA

Driska in redka blata sta pogosti in lahko povzročata bolečino ter nelagodje.

Lahko ju povzročijo okužbe, določena zdravstvena stanja ali zdravila. Če posameznik trpi zaradi driske ali redkega blata, je lahko njegova sposobnost udobnega uživanja obrokov prizadeta:

potreb po obisku stranišča je treba zadovoljiti pred obrokom, da se oseba lahko sprosti in uživa v obroku,



simptomi, povezani z drisko, lahko povzročijo zmanjšan apetit, odpor do hrane ali občutek nasičenosti okusov, zato je pomembno ponuditi raznoliko prehrano,

če ima uporabnik še vedno težave z drisko ali redkim blatom, se obrnite na njegovega osebnega zdravnika.

Ocenjuje se, da ima do 13 % odraslih oseb, starejših od 65 let, ter več kot 51 % starejših oseb, ki živijo v ustanovah za dolgotrajno oskrbo, težave s požiranjem.

Nekateri znaki težav s požiranjem vključujejo:

težave pri žvečenju ali nadzoru hrane v ustih

izpadanje hrane ali tekočine iz ust

ostanki hrane v ustih po obroku

znatno počasnejše hranjenje kot običajno

kašljanje ali dušenje med jedjo



TEŽAVE S POŽIRANJEM (DISFAGIJA)



občutek tesnobe ali
strahu med obrokom

nepojasnjena izguba
teže

težave z začetkom
požiranja

pogoste okužbe dihal

slab apetit

PREHRANA S PRILAGOJENO TEKSTURO

Nekateri ljudje s težavami pri požiranju so lahko izpostavljeni večjemu tveganju, da jim hrana oz. tekočina zaide v dihalne poti (aspiracija)

Prav tako je pri nekaterih osebah potrebno prilagoditi teksturo hrane in pijače, da se tveganja zmanjšajo.

Tradicionalno so teksturo hrane opisovali z različnimi izrazi, kot so: mehka, z vilico zdrobljiva, kašasta ali tekočino zdrobljena. Vsi ti izrazi so zdaj nadomeščeni s sistemom

IDDSI* International Dysphagia Diet Standardisation Initiative
(Mednarodna pobuda za standardizacijo prehrane pri disfagiji).

Glavni cilj sistema IDDSI je varnost pacientov.

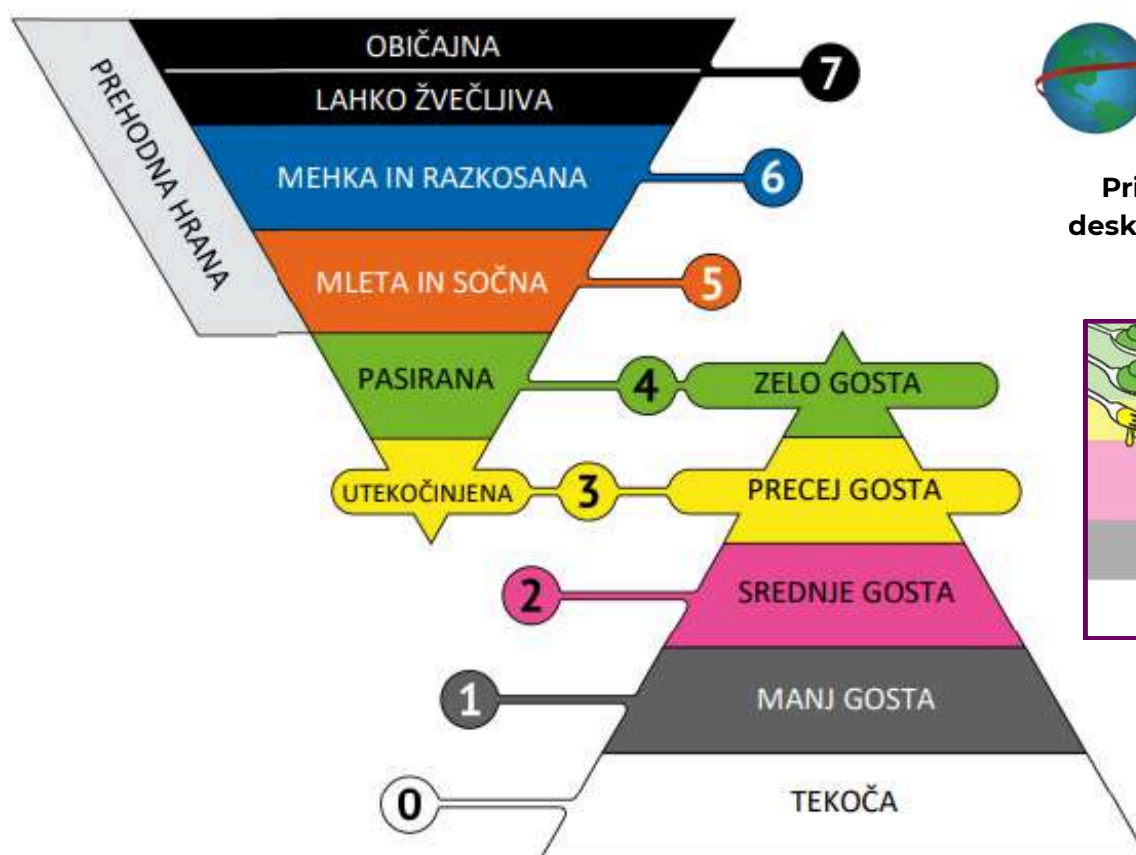
Razvit je bil, da zagotavlja natančne in dosledne definicije prehrane s prilagojeno teksturo ter, da nudi praktično podporo pri pripravi hrane, obrokov in pijače ustrezne konsistence.

Okvir prehrane za disfagijo opisuje vrste hrane in pijače, ki so najvarnejše za osebe s težavami pri hranjenju, žvečenju ali požiranju.

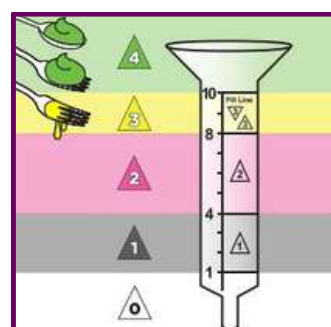
Sistem sestavlja kontinuum z 8 nivoji: pijače so razvrščene od nivoja 0 do 4, hrana pa od nivoja 3 do 7.

Naslednji nasveti lahko pomagajo, da so obroki bolj zanimivi, ob upoštevanju ustrezne teksture:

- ➔ dodajte sirupe in omake sladoledu
- ➔ dodajte začimbe, kot sta muškatni orešček in cimet, kuhanemu sadju
- ➔ preizkusite različne okuse v sirovih tortah, na primer limone in limete ali karamele z jabolki
- ➔ postrezite ribe z različnimi omakami – na primer s sirom, peteršiljem ali belo omako
- ➔ prelijte juho s smetano in okrasite z zelišči
- ➔ dodajte rdeč ali zeleni pesto testeninam in potresite s sirom



Prikaz mednarodnih deskriptorjev za dieto pri disfagiji

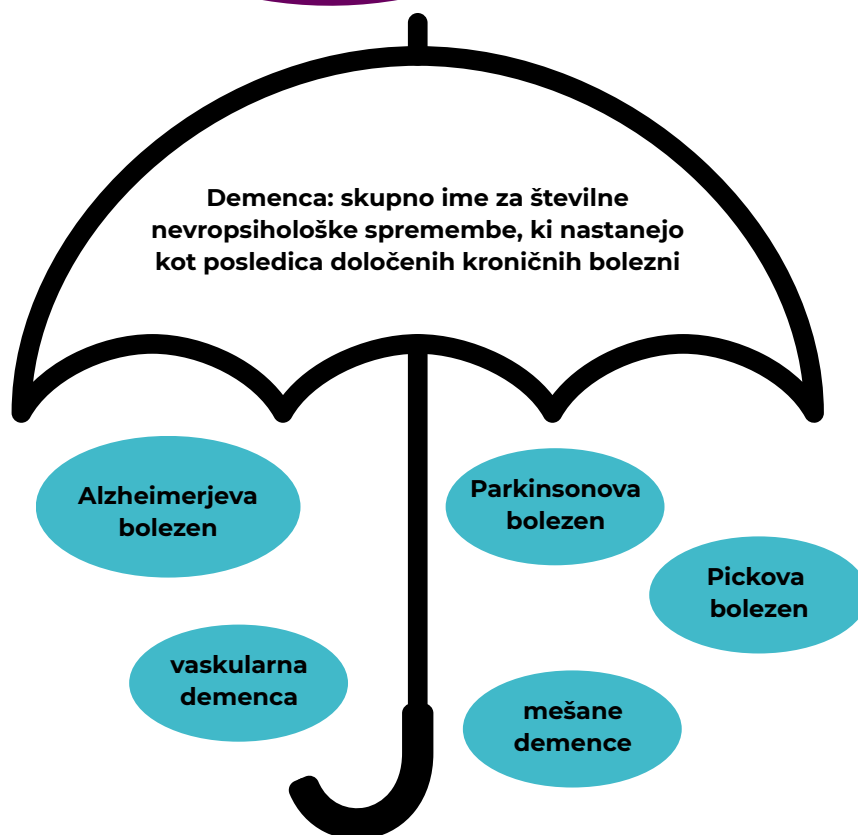


Pri pripravi kašaste hrane(nivo 4) je vedno priporočljivo uporabljati žlice za oblikovanje, vrečke za okraševanje ali modele ter postreči posamezne sestavine ločeno na krožniku. Tako bo obrok izgledal bolj prepoznaven, privlačen in vabljev za uporabnika, ki ima morda že zmanjšan apetit.

DEMENCA



Demenca je posledica poškodb možganskih celic, in glede na to, kje se poškodbe nahajajo, vpliva na različne vidike delovanja osebe. Lahko vpliva na mišljenje, vedenje in občutke osebe.



Prehranski problemiso pogosti, ko demenca napreduje, saj privedo poslabšanja telesnega zdravja in pojavljanja vedenjskih težav. Demenca lahko vpliva na način prehranjevanja osebe, kar pomeni, da obstaja tveganje za izgubo telesne teže ali podhranjenost.



Ko demenca napreduje, se lahko opazijo naslednje spremembe:

povečan ali zmanjšan apetit

spremembe v preferencah hrane in pijače

uporabniki lahko pozabijo, da so jedli, ali mislijo, da so že jedli

osebe lahko začnejo zbirati hrano

izguba motoričnih funkcij in težave pri hranjenju, žvečenju ali požiranju

Osebe z demenco imajo lahko težave z vsakodnevnimi opravili, a pogosto še vedno zmorejo jesti in piti. Pomembno je ohraniti to neodvisnost čim dlje.

Opomba: Osebe s Downovim sindromom imajo večje tveganje za razvoj demence(in disfagije), zato so izpostavljene večjemu tveganju za podhranjenost.



Uporaba spomina in življenjskih zgodb lahko pomaga odkriti, katera živila imajo uporabniki radi in v katerih uživajo, kar izvemo takov pogovoru z njimi kot tudi z družinskimi člani in obiskovalci.

Osebe z demenco, pogostoraje uživajo hrano, ki so jo poznale pred mnogimi leti in je povezana z določenimi obdobji njihovega življenja.

DRUGI POMEMBNI DEJAVNIKI, NA KATERE JE TREBA BITI POZOREN:

- ➔ vid, vonj, sluh in okus so pomembni za spodbujanje apetita – poskrbite, da imajo uporabniki vse, kar potrebujejo za prehranjevanje: očala, zobno protezo, slušni aparat
- ➔ poskrbite, da uporabniki sedijo udobno in ne potrebujejo stranišča
- ➔ rutine pred obrokom, kot so priprava mize ali vključevanje v pripravo hrane, so lahko v pomoč
- ➔ poskrbite, da je vzdušje sproščeno in čim bolj podobno domačemu okolju; če osebe lahko sedi in je skupaj z uporabniki, ima to lahko pozitiven učinek

- glasni zvoki lahko motijo, medtem ko je dokazano, da tiha glasba lahko pomaga
- nekateri uporabniki uživajo v družbi med obrokom, medtem ko drugi dajejo prednost temu, da jedo sami.

Praktična opomba – spodbujanje vnosa tekočine

Ponudite raznolikost in upoštevajte individualne navade ter preference; barva čaja je za nekatere izredno pomembna in lahko bistveno vpliva na uživanje v napitku.

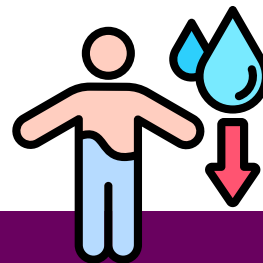
Voda, postrežena v vrčih, steklenicah omogoča uporabnikom, da si postrežejo sami. To olajšajte tako, da jih napolnite le do polovice in uporabite pokrove, ki omogočajo lažje točenje.

Voziček s čajem lahko služi kot znak, da je čas za pijačo.

Živila z visokim deležem vode, kot so lubenica, kumare ali žele, lahko prav tako prispevajo k hidraciji.

Tematski dogodki lahko močno vplivajo na vnos tekočine, saj lahko obudijo spomine na priljubljene izlete ali posebne priložnosti.

Vzemite si čas, nežno spodbujajte in bodite potrpežljivi.



Kaj je dehidracija?

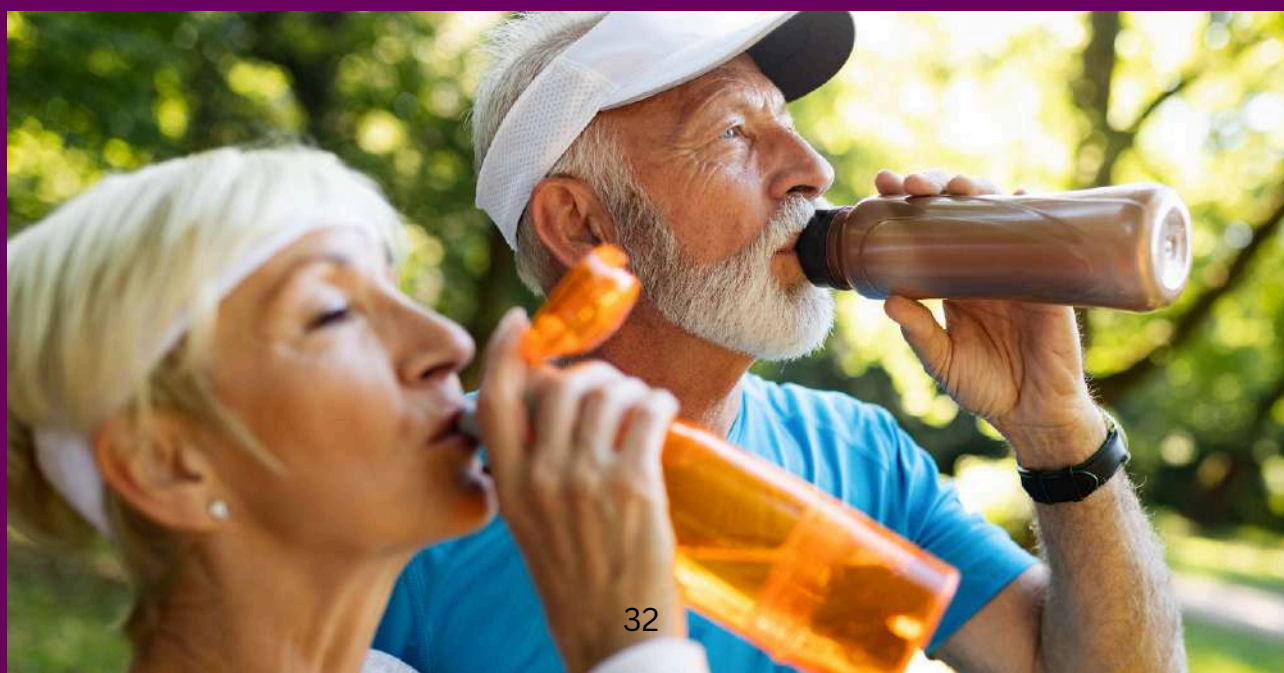
Dehidracija je izguba vode iz telesa in lahko povzroči resne posledice, če se tekočina ne nadomesti. Telo potrebuje vodo za normalno vsakodnevno delovanje, prav tako pa pomaga uravnavati telesno temperaturo.

Nezadosten vnos tekočine lahko poveča tveganje za:

- ➔ ponavljajočih se okužb
- ➔ padcev
- ➔ zaprtja
- ➔ zmedenosti, glavobola in razdražljivosti.

Starejše osebe so še posebej dovzetne za dehidracijo zaradi učinkov staranja.

Ledvice morda ne delujejo več tako učinkovito kot prej, zmanjšanje mišične mase, v kateri je shranjen večji del vode, pa lahko prav tako vpliva na ravnotežje tekočin v telesu. Poleg tega se lahko zmanjša občutek žeje ali pa telo ne more ustrezno signalizirati potrebe po vodi.



Splošna priporočila za vnos tekočine (razen če obstaja klinično stanje, ki zahteva drugačen pristop, npr. omejitev tekočine):

Vnos tekočine za ženske:
vsaj 1,6 l/dan

Vnos tekočine za moške:
vsaj 2,0 l/dan

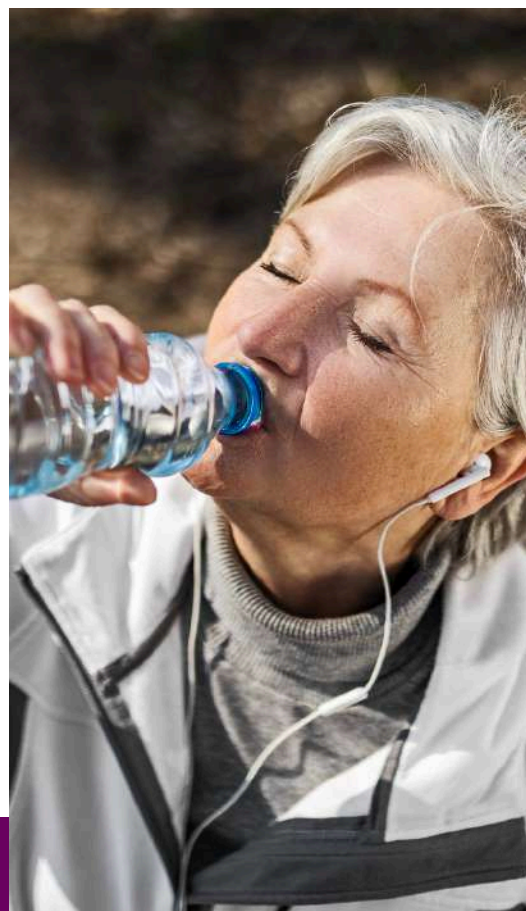
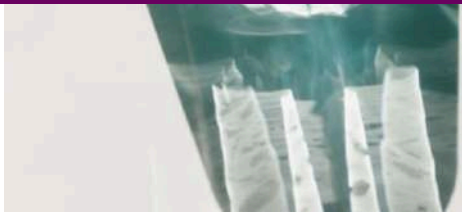
Poleg tega bo **dodatnih 20 % tekočine verjetno prišlo iz hrane**, kar skupaj znaša:

2,0 litra za starejše ženske
2,5 litra za starejše moške

Vir: Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) 2010.
Smernice ESPEN (2022)



HIDRACIJA



ŽIVILA Z VISOKO VSEBNOSTJO TEKOČINE

SLADKE RAZLIČICE

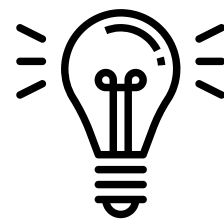
115 g sadna solata - 100 ml
1 rezina melone - 140 ml
2 obročka ananasa - 70 ml
125 g jogurt - 95 ml
120 g žele - 100 ml



SLANE RAZLIČICE

50 g humusa - 30 ml
porcija omake - 50 ml
2 stebli zelene - 55 ml
2 žlici skute (granulirane) - 60 ml
4 cvetovi brokolija - 75 ml
85 g svežih paradižnikov - 80 ml
100 g mešane solate - 95 ml

PRAKTIČNI NASVETI ZA SPODBUJANJE VNOSA TEKOČINE



- ➔ **Poskrbite, da bodo med obroki in med njimi na voljo sveži topli in hladni napitki.**
- ➔ **Vprašajte uporabnika, katera skodelica ali kozarec mu je najbolj všeč, katerega ima raje ali katerega se mu zdi lažje uporabljati. Bi mu koristilo, če bi bilo na skodelici njegovo ime ali če bi imel ročaj/pokrov svetlo obarvan?**
- ➔ **Postrezite majhne kozarce vode s čajem ali kavo.**
- ➔ **Včasihje lahko toplavoda s kosom sadja mamljiva.**
- ➔ **Mleko in sladkor dodajteglede na individualne preference.**
- ➔ **Med jemanjemzdravil spodbujajte povečanvnos tekočine.**
- ➔ **Ključna je komunikacija – uporabite pozitiven pristop, spodbujajte in ne sprašujte: »Bi želeli pijačo?«.**
- ➔ **Skodelice naj bodo v rokah stanovalcev, ki ne morejoali ne znajo sami poseči po pijači.**
- ➔ **Ko je toplejše vreme, povečajte pogostost pitja in poskrbite, da je voda bolj dostopna.**
- ➔ **Ponudite hrano, bogato s tekočino, kot so melona, kumare, sladoled na palčki, juhe, omake.**
- ➔ **Organizirajte družabna srečanja za spodbujanje vnosa tekočine, npr. popoldanski čaj, dnevne tematske dogodke, kot so »Mešani ponedeljki«, »Peneče sobote« ali družabni bar.**



VODENJE EVIDENC O VNOSU TEKOČINE

Če opazite, da oseba ne zaužije dovolj tekočine, lahko uporabite tabelo ali dnevnik vnosa tekočine za spremljanje napredka. Osebjedoma za starejše se mora tega zavedati in posodobiti načrt oskrbe.

Ta evidenca lahko pomaga prepoznati razloge, zakaj ljudje ne pijejodovolj, ne gledena to, ali je težava v izbiri pijače, razpoložljivosti, času ponudbe, razpoloženju, boleznim ali pozabljivosti.

Opomba: starejši odrasli z dihalnimi težavami lahko izgubijo dodatno tekočino z dihanjem ali zdravljenjem, zaradi česar so še posebej dovzetni za dehidracijo. V takih primerih je lahko koristno spremljanje vnosa tekočine. Za preprečevanje okužb sečil je zelo pomembno tudi ohranjanje zadostne hidracije.



PREDNOSTI DOBRE HIDRACIJE



Dekubitusi (preležanine)

Ljudje, ki so slabo hidrirani, imajo dvakrat večjo verjetnost za nastanek preležanin. To je zato, ker dehidracija zmanjša "blazino" tkiva nad kostnimi točkami. Vnos tekočine poveča raven kisika v tkivu in pospešuje celjenje.

Zaprtje

Premajhen vnos tekočine je eden najpogostejših vzrokov za kronično zaprtje. Povečan vnos vode lahko poveča pogostost odvajanja blata in dodatno okrepi koristne učinke dnevnega vnosa vlaknin.

Nevarnost padcev

Tveganje za padce se s starostjo povečuje, pri starejših pa lahko padci povzročijo poškodbe in zlome. Zlom kolka lahko na primer znatno zmanjša kakovost življenja. Takšni ljudje se le redko celoti vrnejo na prejšnjo raven neodvisnosti.

Dehidracija je prepoznana kot eden od dejavnikov tveganja za padce, saj lahko povzroči poslabšanje duševnega stanja, omotico in omedlevico. Na območjih s trdo vodo lahko voda iz pipe prispeva k vnosu kalcija, ki je pomemben za zdrave kosti in zaščito pred osteoporozo in zlomi.

Okužbe sečil in inkontinenca

Voda pomaga ohranjati zdrava sečila in ledvice. Mnogi starejši ljudje večer ne pije dovolj tekočine, da bi se izognili potrebi po uriniranju ponoči, vendar je dokazano, da omejevanje vnosa tekočine ne zmanjša urinske inkontinence.

Koža

Dobra hidracija pomaga ohranjati zdravokožo. Koža deluje kot rezervoar vode in pomaga uravnati tekočino po telesu. Blaga dehidracija lahko povzroči, da je koža videti rdečkasta, suha, mlahava in ji primanjkuje elastičnosti, zaradi česar je videti starejša.

Ledvični in žolčni kamni

Dobra hidracija lahko zmanjša tveganje za nastanek ledvičnih kamnov za 39 %, saj razredčen urin preprečuje kristalizacijo soli, ki povzročajo nastanek kamnov. Redno pitje vode pomaga tudi pri redčenju žolča in pospešuje praznjenje žolčnika, s čimer se zmanjša tveganje za nastanek žolčnih kamnov.

Kognitivne težave

Dehidracija poslabša duševno zmogljivost. Simptomi blage dehidracije vključujejo omotico, glavobole, utrujenost in zmanjšano koncentracijo. Že izguba 0,8–2 % telesne tekočine (ko se pojavi žeja) lahko zmanjša duševno zmogljivost za do 10 %. Hujša kot je dehidracija, slabša je duševna zmogljivost. Pri starejših osebah lahko to povzroči zmanjšano kognitivno funkcijo, večjo krhkost, zmanjšano neodvisnost in nižjo kakovost življenja.

Sladkorna bolezen

Voda je bistvenega pomena za prehransko obvladovanje sladkorne bolezni. Dehidracija lahko poslabša nadzorkravnega sladkorja.

Srčne bolezni

Zadostna hidracija zmanjša tveganje za srčne bolezni za 46 % pri moških in 59 % pri ženskah. Prav tako pomaga preprečevati nastanek krvnih strdkov z zmanjšanjem viskoznosti (gostote) krvi.

Nizek krvni tlak

Mnogostarejši ljudje občutijo padec krvnega tlaka, ko vstanejo, kar lahko povzroči omedlevico. Priporočljivo je 5 minut preden vstanete popiti kozarec vode, kar lahko pomaga stabilizirati krvni tlak in preprečiti omedlevico.

Hospitalizacija pri starejših

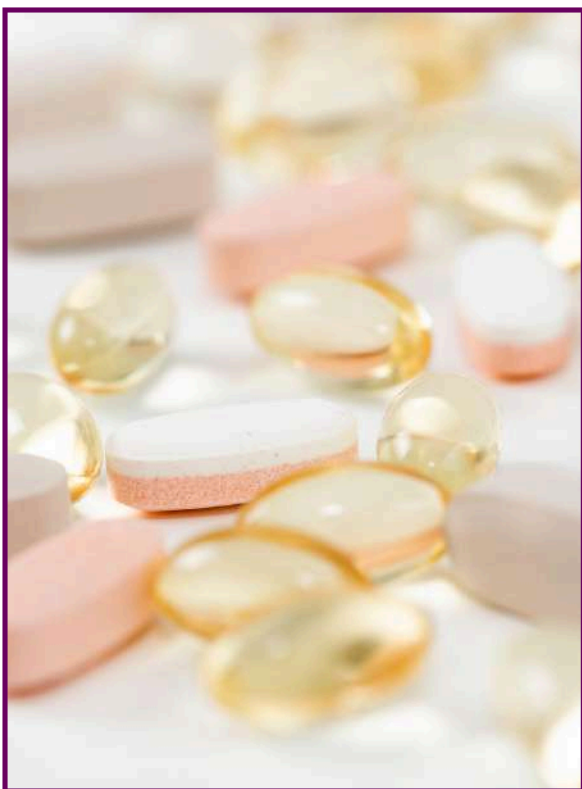
Dokazano je, da dehidracija podvoji umrljivost pri bolnikih, hospitaliziranih zaradi možganske kapi.



Vir: Prehranska vrednost hrane – v domovih za starejše, 2019.

PREHRANSKA DOPOLNILA ZA STAREJŠE

Prehranska dopolnila so lahko koristna v kateri koli starosti, vendar imajo lahko tudi neželene stranske učinke. Lahko vplivajo na delovanje zdravil. Lahko so tudi neučinkoviti. Pomembno je vedeti, katerih hranil vam primanjkuje in čemu jih jemljete. Če razmišljate o uvedbi prehranskega dopolnila, se posvetujte z zdravnikom.



Kaj je prehransko dopolnilo?

Prehranska dopolnila so snovi, ki jih lahko uporabite za dodajanje hranil v svojo prehrano ali za zmanjšanje tveganja za zdravstvene težave, kot sta osteoporoza ali artritis.

Prehranska dopolnila so v obliki tablet, kapsul, praškov, mehkih kapsul, izvlečkov ali tekočin. Lahko vsebujejo vitamine, minerale, vlaknine, aminokisline, zelišča ali encime. Včasih se sestavine v prehranskih dopolnilih dodajajo hrani in pijači. Za nakup prehranskih dopolnil ne potrebujete recepta.



Ali naj jemljem prehransko dopolnilo?

Raznolika in zdrava prehrana je najboljši način za pridobivanje potrebnih hranil. Vendar pa nekateri ljudje morda ne dobijo dovolj vitaminov in mineralov z vsakodnevno prehrano. V takih primerih lahko zdravnik priporoči prehransko dopolnilo, ki bo pomagalo nadomestiti pomanjkanje hranil.

Prehranska dopolnila za starejše

Osebe, starejše od 50 let, pogosto potrebujejo večje količine določenih vitaminov in mineralov v primerjavi z mlajšimi osebami. Vaš zdravnik ali nutricionist vam lahko pove, ali morate spremeniti prehrano ali jemati vitaminske ali mineralne dodatke, da dobite dovolj hranil, ki jih potrebujete.

Dodatne informacije o hranilih in njihovem pomenu za zdravje starejših

Železo je bistvenega pomena za zdravje, saj pomaga pri prenosu kisika po krvi. Starejši ljudje lahko postanejo slabokrvni, če nimajo dovolj železa, kar lahko povzroči utrujenost, šibkost, omotico in blede kožo.

ŽELEZO

Rdeče meso, kot so govedina, jagnjetina, svinjina in jetra, zelena listnata zelenjava, stročnice, fižol, oreščki in polnozrnati kruh, so bogati z železom.

Nasvet: Uživanje hrane, bogate z vitaminom C, skupaj z rastlinsko hrano, ki vsebuje železo, izboljša njegovo absorpcijo, zato je dobro, da med zajtrkom ali po kosilu popijete kozarec sveže stisnjenega pomarančnega soka.



CINK

Cink je pomemben mineral za celjenje ran. Prispeva k ohranjanju zdravih kosti, vida, las, kože in nohtov.

Uravnotežena prehrana mora vsebovati dovolj cinka, če pa imate slab apetit, so najboljši viri cinka živalska hrana, kot so ostrige in drugi morski sadeži, rdeče meso, perutnina, ribe in jajca, pa tudi rastlinska hrana, kot so stročnice, polnozrnata žita, semena in oreščki.

VITAMINI SKUPINE B

Vitameni skupine B imajo v telesu številne pomembne funkcije, vključno s prispevanjem k zdravim rdečimkrvničkam, presnovi, delovanju živčnega sistema, zdravju kože, vidu in zmanjševanju utrujenosti.

Folna kislina: zelena listnata zelenjava, brokoli, brstični ohrovt in beluši ter polnozrnata ali obogatena žita.

Vitamin B6: obogatene žitarice, arašidi, svinjina, perutnina, ribe, mleko in zelenjava.

Vitamin B12: živalski proizvodi (ribe, meso, jajca in mlečni izdelki), obogatene žitarice za zajtrk in druga obogatena živila, kot so sojine pijače.



Vitamin D je bistvenega pomena za zdrave kosti, saj pomaga telesu absorbirati kalcij. Večino vitamina D dobimo z izpostavljanjem kože sončni svetlobi poleti. Vendar pa starejši ljudje običajno preživijo manj časa na prostem kot mlajši, njihova koža pa je manj učinkovita pri proizvodnji vitamina D iz sončne svetlobe.

VITAMIN D



Dobri viri hrane so jajca, mastne ribe, nekatere obogatene žitarice, obogateni namazi ali mleko.

Najboljši viri lahko absorbirajočega kalcija so mlečni izdelki: mleko, sir, jogurt. Nemlečni izdelki so včasih obogateni s kalcijem: sojin napitek/jogurt, rižev napitek/jogurt. Drugi viri: ribe, ki se pogosto jedo s kostmi, kot so sardine in skuša, stročnice (fižol in leča) in listnata zelenjava (špinača).

KALCIJ

Kalcij je pomemben za razvoj in vzdrževanje skeletnega sistema. S staranjem izgublamo kostno maso, zato je pomembno, da zaužijemo dovolj kalcija. Po menopavzi so ženske še posebej dovzetne za zmanjšanje kostne gostote (osteopenija in osteoporoza).

Za preprečevanje te bolezni sta pomembna zadosten vnos kalcija in redna telesna dejavnost, ki obremenjuje kosti, kot so hoja, ples ali hoja po stopnicah, skozi vse življenje. Ljudem, ki jim je bila diagnosticirana osteoporoza, se lahko predpišejo dodatki kalcija in vitamina D.



V skladu s hrvaškimi smernicami za uporabo vitamina D naj bi bila priporočena koncentracija vitamina D v krvi pri populaciji med 75 nmol/L in 125 nmol/L za optimalno zaščito pred nalezljivimi boleznimi.

Za odrasle, ki jim grozi pomanjkanje vitamina D, so priporočeni preventivni odmerki vitamina D v razponu od 1500 do 2000 ie vitamina D (400 ie = 10 µg). Priporočeni dnevni odmerek na ravni EU in Hrvaške je 5 µg na dan, kar je 100 % priporočenega dnevnega vnosa (%PU).

SOL



Preveč soli lahko povzroči visok krvni tlak, kar poveča tveganje za srčne bolezni in možgansko kap.

Pomembno je omejiti vnos soli. Večina soli, ki jo zaužijemo, prihaja iz predelane hrane, kot so slanina, sir, pite, pica, ocvrt krompirček in že pripravljene jedi, zato je bolj kuhati in pripravljati hrano doma, da imate nadzor nad količino soli, ki jo uporabljate pri pripravi hrane.

Priporočila za zmanjšanje vnosa soli:

- ➔ med kuhanjem ne dodajajte soli
- ➔ ne uporabljajte instant juh, jušnih kock, že pripravljenih omak
- ➔ omejite vnos predelane hrane
- ➔ kuhajte s polnovrednimi živili
- ➔ preverjajte etikete in izbirajte izdelke z nizko vsebnostjo soli
- ➔ uporabnikom omogočite, da se pri mizi po svojem okusu odločijo, ali želijo dodati sol.

Oznake na živilih:

ojačevalci okusa se pogosto uporabljajo za izboljšanje okusa hrane, vendar imajo lahko veliko natrija – npr. mononatrijev glutamat.

Kaj uporabiti namesto soli

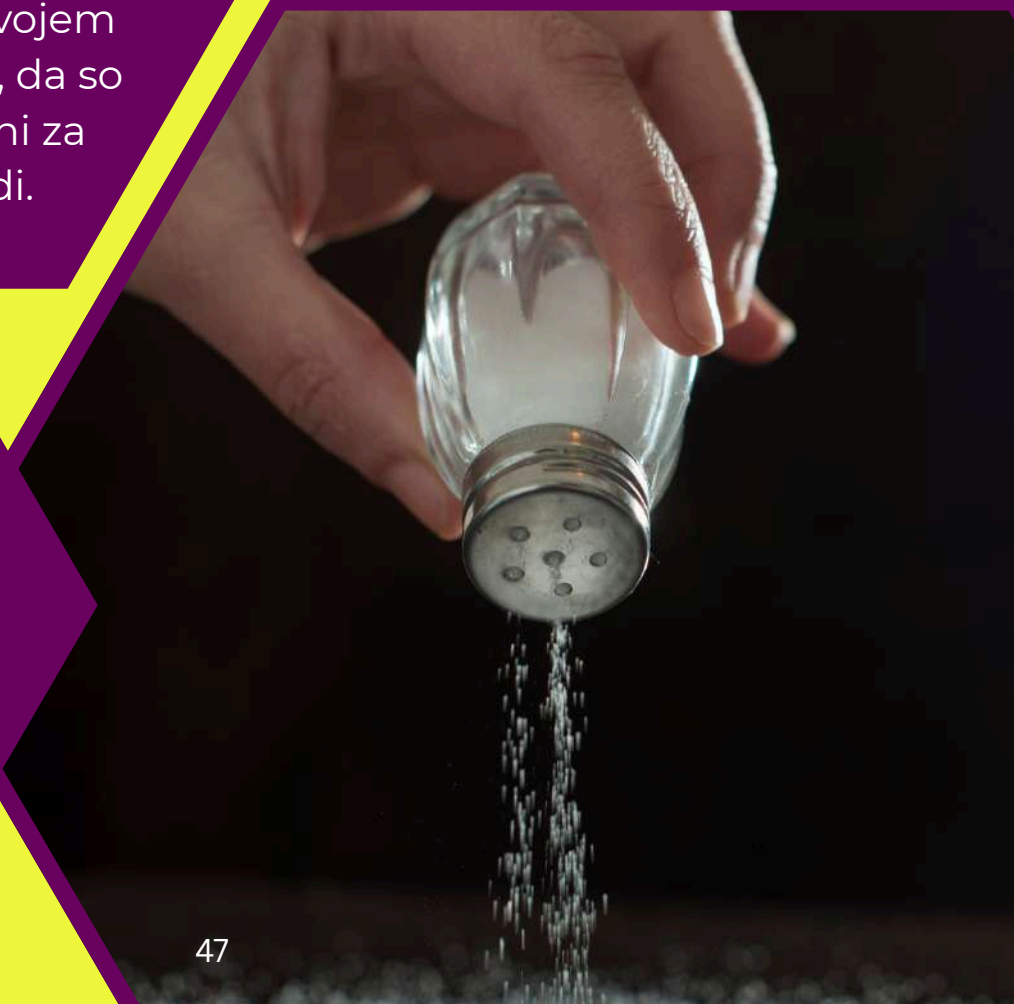
Sveža ali zamrznjena zelenjava ne vsebuje dodane soli.

Dodajte jedem okus z uporabo začimb in zelišč.

Če kupujete konzervirano zelenjavo, izberite tisto brez dodane soli.

Pripravite omake iz zrelih paradižnikov in česna.

Kuhanje z manj soli in omogočanje uporabnikom, da dodajo sol po svojem okusu, pomaga, da so obroki privlačni za čim več ljudi.



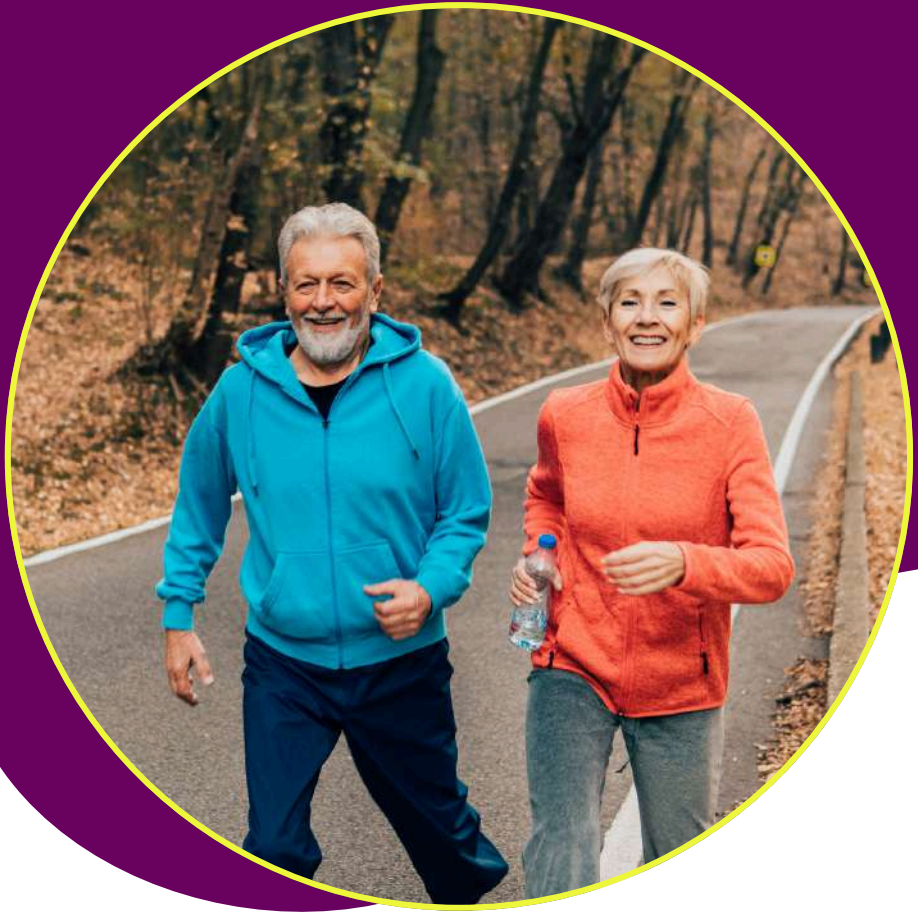


OHRANJANJE TELESNE AKTIVNOSTI

Vadba je izjemno pomembna za dobro duševno zdravje in splošno počutje. Vadba spodbuja sproščanje določenih hormonov, ki lahko izboljšajo razpoloženje, poleg tega pa pomaga preprečevati izgubo mišic, kar lahko zmanjša tveganje za padce.

V domovih za ostarele se lahko spodbuja lahka telesna dejavnost glede na individualne potrebe in sposobnosti.

Koordinatorji dejavnosti lahko igrajo pomembno vlogo pri izboljšanju splošnega stanja, razpoloženja in povečanju socialne interakcije.



Načini spodbujanja telesne dejavnosti za ljudi v domovih za ostarele, ki se lahko gibljejo:

Poskusite uporabnike spodbuditi, da čez dan čim več hodijo. Prosite osebje ali družinske člane, da jih spremljajo, če obstaja skrb zaradi morebitnega padca.

Po potrebi se za nasveto pripomočkov za hojo obrnite na svojega osebnega zdravnika ali delovnega terapevta.

Spodbujajte uporabnike, da redno vstajajo s stola.

Skupinske dejavnosti v sedečem položaju z inštruktorjem lahko pomagajo povečati raven aktivnosti pri uporabnikih, ki ne morejo hoditi



Pomembno je, da so stanovalci domovza ostarele čim bolj aktivni, saj to prispeva k ohranjanju neodvisnosti ter duševnega in telesnega zdravja.

Spodbujanje lahke telesne dejavnosti pomaga ohranяти ravnotežje, moč, gibljivost in koordinacijo.

Telesna aktivnost, prehrana, hidracija in padci so medsebojno povezani.

Dobra hidracija lahko pomaga preprečiti padce.

Kakovostna prehrana prispeva k človekovi sposobnosti ohranjanja moči, potrebne za aktivnost.

Vadba pomaga tudi pri preprečevanju izgube mišic, kar zmanjšuje tveganje za padce.

Vaje, ki obremenjujejo kosti (npr. hoja, stanje), so še posebej koristne.

Zmerna aerobna aktivnost



Prizadevajte si za vsaj 150 minut zmerne aerobne aktivnosti na teden (npr. 30 minut 5-krat na teden). Zmerna aerobna aktivnost vključuje hojo, ples ali celo potiskanje kosilnice.

Vaje za krepitev mišic



Dnevna opravila, kot so nakupovanje, kuhanje ali čiščenje, so odličninačini za ohranjanje aktivnosti. Prekinejo dolga obdobja sedenja.

Gospodinjska opravila



KAKO OSTATI AKTIVEN?

Poskusite z vajami za krepitev mišic dvakrat ali večkrat na teden. Med dejavnosti za krepitev mišic spadajo kopanje, prenašanje živil, step aerobika, vaje z utežmi v rokah (kot je dvigovanje pločevink fižola!) ali joga.





TRADICIONALNE JEDI





SLOVENIJA



Obalni dom upokojencev Koper
Casa costiera del pensionato Capodistria



POHORSKI LONEC



To je pohorska juha – jed kmetov in drvarjev s Pohorja, goratega območja v severovzhodni Sloveniji. Ker je regija znana po gorah in gostih gozdovih, so bili prebivalci nekoč gorski delavci in kmetje, za katere so bili takšni obroki del njihove vsakodnevne prehrane.

Zanje je bila ta jed preprosta – uporabljali so tisto, kar so imeli na vrtovih in v okoliških gozdovih, v preteklosti pa so juho pripravljali v velikih glinenih loncih na ognju ali v krušni peči.

Jed je bila prvotno pripravljena iz kombinacije svinjine, govedine in divjačine, z gobami, kot so jurčki in lisičke. Poleg tega so dodali še fižol, krompir, kislo zelje in ječmenovo kašo, kar ji daje dodatno gostoto in težo. Ko jo kuhamo doma, se pogosto igramo s sestavinami, zato najpogosteje uporabimo kombinacijo purana in svinjine, s slanino.

SESTAVINE

za 6 oseb:

- 250 g gob - šampinjonov in jurčkov
- 60 g ječmenove kaše
- 100 ml belega vina
- 200 g krompirja
- korenje (po želji)
- 4 stroki česna
- 300 g telečjega, svinjskega mesa
- 1 čebula
- 40 g slanine
- olje
- sol, poper, majaron, lovorjev list

Priprava

Najprej pripravite ječmenovo kašo - skuhajte jo in odcedite. Nato prepražite panceto, čebulo in gobe. Meso narežite na kocke in ga dodajte ter še naprejekuhajte na majhnem ognju. Dodajte česen, lovorjev list in kuhanješprenj ter vse skupaj prelijte z vročo vodo. Proti koncu kuhanja mesa dodajte na kocke narezan krompir. Proti koncu dodajte vino, na kratko zavrite in potresite z majaronom in poprom.



BOGRAČ



Bograč, jed, poimenovana po kotlu, v katerem se kuha, ima korenine v madžarski kuhinji, je neustavljivo okusen in pikanten ter eden od simbolov tradicionalne prekmurske kuhinje.

Kuhanje bograča je povezano tudi s tradicionalno bogračijado, tekmovanjem v kuhanju bograča. V Murski Soboti poteka enkrat letno, konec maja.

Na to tekmovanje se prijavijo številne ekipe, ki s svojimi recepti in skrivnostmi obrtilovijo najboljše pripravljen bograč.

Vedeti morate, kako pravilno pripraviti ogenjin predvsem, kako pravilno prepražiti čebulo. Zato kuharju v tej prvi fazi nikoline ponudijo pijače, saj če je čebula preveč prepražena, je ves nadaljnji trud zaman.

SESTAVINE

za 6 oseb:

- 400 g goveje krače ali plečke
- 400 g divjačine (srna, jelen)
- 400 g svinjske plečke
- 1,5 do 2 kg čebule
- 50 g česna
- 50 g masti
- 20 g mlete rdeče paprike
- 50 g sveže paprike (zelene in rdeče)
- 1,5 kg krompirja
- 4 dl suhega belega vina
- sol
- zrna popra in mleta paprika
- lovorjev list
- pekoča madžarska paprika ali pekoča paprika

Priprava

Na masti prepražite drobno seseklano čebulo, dokler ne postane steklena. Dodajte sesekljan česen in narezano jelenovo meso, nato vse skupaj na kratko prepražite in dušite. Ko tekočina izhlapi, dodajte mleto rdečo papriko, jo na kratko prepražite in dodajte vodo. Dušite, dokler jelenovo meso ni napolmehko. Dodajte narezano govedino in po kratkem času še svinjsko pleče. Vmešajte drobno seseklano svežo papriko. Po želji dodajte sol, poper v zrnju, lovorjev list in pekočo papriko. Ko je meso do $\frac{3}{4}$ kuhano, nanj razporedite drobno sesekljan krompir. Dolijte le toliko vode, da prekrije krompir. Pokrijte in kuhajte na majhnem ognju brez pogostega mešanja, da krompirne izgubi oblike. Proti koncu kuhanja dodajte belo vino in kuhajte, dokler alkohol ne izhlapi. Postrezite neposredno iz kotlička v globokih lončeniškledah, z domačimi presticami.



MATEVŽ



Matevž (pire iz fižola z ocvirki) je slovenska narodna jed. Značilna je za osrednjo Slovenijo, zlasti za Kočevje. Pripravlja se iz fižolain krompirja. Izvira iz 19. stoletja. Prvotno so ga kot glavnojed uživali nižjidružbeni sloji.

Jed je znana tudi pod imeni krompirjev mož ("krompirjev pire", prim. nemško-gotsko muož – "pire"), belokranjski mož ("pire iz Bele krajine") ali medved (dobesedno: "medved").

Ime matevž izhaja iz moškega imena Matej ali Matevž (Matej ali Matthew v pomenu svetopisemskega imena Matej). Beseda Matevž se pojavlja tudi v različnih narečnih izrazih; na primer imeti matevža pomeni imeti mačka.

SESTAVINE

za 5 oseb

- 900 g krompirja
- 250 g fižola
- 50 g slanine (pancete)
- rdeča čebula
- olje
- sol, poper, lovorjev list

Priprava

Suhi fižol, namočen dan prej, skuhajte. Krompir skuhajte posebej. Solite in v fižol dajte lovorjevlist.

Rdečo čebulo sesekljajte, posolite, dodajte seseklano slanino in prepražite. Krompirin fižol pretlačite, potresite s prežganjem in poprom.

Premešajte in recite »Dober tek!«.



RIČET



Ričet (nemško: Ritschert) je tradicionalna jedv Sloveniji, na Hrvaškem, v Avstriji in na Bavarskem. Gre za gostouhuo, ki vsebujeječmen, fižol, krompir, korenje, peteršilj, zeleno, por, paradižnik, čebulo,česen in običajnovelike količine sušene ali prekajene svinjine. Gledena količino uporabljene vode je lahko juha ali gostakaša, podobna rižoti.

Beseda ričet je značilna za osrednjo Slovenijo, vključno z Ljubljano,in izvira iz štajerske nemške besede ritschet ali ritschert. Etimologimenijo, da je ričet izpeljanka dveh nemških besed: rutschen - "drseti" in rutschig - "spolzek".

Ričet je namreč precej mastna jed.

V preteklosti je imel ričet sloves jedi, ki so jo stregli zapornikom.

SESTAVINE

za 6 oseb

- 2 čebuli
- 2 korenčka
- 250 g ješprena
- 2 kranjski klobasi
(suhomesnati...)
- 1 majhna konzerva belega fižola
- 1 majhna konzerva rdečega
fižola
- sol, poper, lovorjev list,
rastlinsko olje, mleta rdeča
paprika
- 1 žlica ajvarja

Priprava

Čebulo drobno sesekljam in jo prepražimo na olju, ko postane steklena, dodamo na majhne kocke narezan korenček, prepražimo in dodamo opran ješprenj. Dolijemo vodo in kuhamo približno uro in pol na majhnem ognju. Proti koncu dodamo odcejen fižol iz pločevinke (damo eno majhno pločevinko rdečega in eno majhno pločevinko belega) in narezane kranjske klobase. Pravijo, da je najbolj dodati suho meso (svinjsko kračo, slanino, zato če jo imate, jo dajte noter). Iz moke, olja in rdeče sladkemlete paprike naredimo prežganje in jo dodam v lonec, da se ričet zgosti. Začinimo po okusu.



ŠTRUDEL



Štrudel v Sloveniji ima bogato zgodovino, ki odraža kulturne vplive srednje Evrope, zlasti avstro-ogrske dediščine. Čeprav ga najpogosteje povezujemo z Avstrijo, se je štrudel globoko zakoreninil tudi v slovensko kulinarico, kjer je dobil svoje regionalne različice in posebnosti.

Regionalna raznolikost – Vsaka slovenska regija je razvila svojo različico štrudla. V Prekmurju se na primer pogosto uporabljata mak in orehi, medtem ko na Gorenjskem pogosteje pripravljajo klasični jabolčni štrudel (štrudel z jabolki).

Danes je štrudel prisoten v domači in turistični ponudbi ter simbolizira kombinacijo domače topline in srednjeevropske elegancije.

SESTAVINE

- 500 g tankega že pripravljenega listnatega testa
- 1,2 kg kislih jabolk (Granny Smith, Idared, Jonagold...)
- 50 g sladkorja (po želji več ali manj, odvisno od kislosti jabolk)
- 1 vaniljev sladkor
- 1 čajna žlička mletega cimeta
- 100 g rozin (namočenih v rumu ali topli vodi)
- 50 g mletih orehov
- 3 žlice drobtin ali zdroba (za vpijanje soka)
- 50 ml olja ali stopljenega masla (za premaz)
- Neobvezno: malo ruma, limonina lupinica

Priprava

Jabolka olupite in naribajte. Po želji jih rahlo odcedite. Dodajte sladkor, vanilin sladkor, cimet, rozine, orehe, drobtine in limonino lupinico. Vse sestavine zmešajte.

Priprava testa: Položite eno testo in ga premažite z malo olja ali masla. Na vrh položite drugo testo in ga ponovno premažite. Na zavitek naredite 2 do 3 plasti testa.

Nadev in prepogibanje: Na spodnji rob vsakega testa položite 3–4 žlice nadeva. Testo zvijte v zavitek in ga prenesite na pekač, obložen s peki papirjem. Postopek ponavljajte, dokler ne porabite vseh. Zaključni premaz: Vsak zavitek premažite s preostalim oljem ali stopljenim maslom za hrustljivo zlato skorjico. Peka: Pecite v pečici, ogreti na 180 °C, približno 35–40 minut, dokler zavitek ni zlato rjav in dišeč.

Serviranje: Ohladite nekaj minut, potresite s sladkorjem v prahu in postrezite toplo.



TRADICIONALNE JEDI





HRVAŠKA (ISTRA)





PLJUKANCI Z BELUŠI IN PANCETO



Pljukanci z beluši in slanino so kombinacija tradicije, sezonskih sestavin in preproste istrske kuhinje, ki spretno uporablja tisto, kar ponujata narava in lokalna kultura.

Izvor pljukanc:

Pljukanci so tradicionalne istrske testenine, preproste, brez jajc, pripravljene le iz moke, vode in malo soli. Testose z rokami "plučka", tj. zvije v tanke nepravilne rolce, od tod tudi ime. Nastaliso kot kmečka jed - preprosta, hitra in nasitna, pogosto postrežena s sezonsko prilogo ali s čimer koli, kar je bilo na voljo v kuhinji.

Beluši - divji dar narave:

Divji beluši, ki rastejo v istrskih gozdovih in skalnatih območjih, se nabirajo zgodaj spomladi. V preteklosti so bili hrana revnih, a tudi simbol znanja o naravi - le tisti, ki so poznali teren in rastline, so jih znali nabirati.

SESTAVINE

za 4 osebe:

- 300 g gladke moke
- dva ščepca soli
- 1 žlica olivnega olja
- 170 g tople vode
- 4–5 kosov mlade čebule
- 250 g belušev
- 150 g pancete
- 1 žlica masla
- malo olivnega olja
- poper
- 50 g parmezana
- *po potrebi dodajte vodo, v kateri so se kuhale testenine

Priprava

Najprej zamesite testo za pljukance. V moki naredite jamico, dodajte sol, dodajte zelo vročo vodo in olje. Zamesite gladko testo.

Testo pustite počivati, medtem ko pripravljate sestavine za omako. Sesekljajte čebulo, slanino in beluše. Pripravite vodo za kuhanje pljukancev. Testo razdelite na 4 dele. Vsakega oblikujte v rolado in izrežite ali odtrgajte koščke testa. Testo zvijte med prsti in oblikujte pljukance. Konice pljukancev so ožji od sredine.

Razporedite jih po pomoki na površini. Ko voda zavre, malo posolite in kuhajte pljukance približno 10 minut. Medtem ko se kuhajo, pripravite omako. V segreti ponev dajte olivno olje in maslo, ko se stopita, dodajte mlado čebulo. Na kratko prepražite. Dodajte slanino, prepražite do zlato rjave barve. Dodajte beluše.

Na kratko prepražite. Začinite s poprom. Kuhane pljukance dodajte s penovko, tako da nekaj vode, v kateri so se kuhali, obogati omako. Dodajte nariban parmezan.



ISTRSKI BRODET



Istrski brodet (ali brudet) je ena tistih jedi, ki združuje morje in kopno, tradicijo in praktičnost. Za razliko od juga, kjer brodet pogosto jedo s kruhom, ga v Istri skoraj vedno postrežejo s kuhano polento(koruzno moko). Polenta odlično vpije gosto, sladko-kislo omako. Brodet je bil prvotno jed »za reveže«. Ribiči so od svojega ulova ločevali manj privlačne kose rib ali ostanke, jih kuhali z zelenjavo in vinom ter dobili hranljiv in aromatičen obrok. Zanimivo je, da v nekaterih delih zahodne Istre obstaja tudi »brodetiz jegulje«, saj je bila jegulja pogost ulov v kanalih in blizu obale. Ta brodet se kuha nekoliko dlje, ker se meso jegulje potrebuje čas, da se zmehča, omaka iz nje pa je še posebej gost in polnega okusa.

SESTAVINE

za 4 osebe:

- 500 g kirnje
- 500 g jegulje
- 25 g sipe
- 1 dl olivnega olja
- 1 čebula
- 4 stroki česna
- 1/2 šopka peteršilja
- 300 g paradižnika ali žlica paradižnikove mezge
- 2 žlici moke
- 1 dl belega vina
- 2 lovorjeva lista
- vejica rožmarina
- 5 zrn popra
- sol

Priprava

Ribo očistimo, narežemo na večje kose, povaljamo v moki in jo na obeh straneh ocvremo v vročem olju. Vzamemo jo in jo položimo na topel krožnik. Na istem olju prepražimo seseklano čebulo, česen in peteršilj. Dodajmo očiščeno in narezano sipo. Dušimo, občasno dolivamo vročo vodo. Dodajmo olupljen in narezan paradižnik ali stopljeni paradižnikov koncentrat. Začinimo s soljo, poprom ter lovorjevim listom in majaronom. Ko se sipa zmehča, ribo vrnemo, zalijemo z vinom in kuhamo na majhnem ognju, dokler se omaka ne zgosti. Odstavimo z ognja in postrežemo s polento.

ISTRSKA IOTA



Ta tradicionalna istrska enolončnica ima velikorazličic in vsakdo jo lahko pripravi.

Jota je ena od tradicionalnih zimskih jedi, ki jih pripravljajo v Istri. Čeprav se v literaturi omenja že v avstro-ogrski dobi, velja prepričanje, da jo v teh regijah pripravljajo že nekoliko dlje. Poleg Istre joto v različnih različicah pripravljajo tudi v naših sosednjih državah, kot je na primer prej omenjena Italija, kjer jo imenujejo »minestra di crauti« ali »jota triestina«, ali pa v Sloveniji, kjer ji, tako kot pri nas, pravijo jota. Vendar tako kot obstajajo različne različice te jedi zunaj meja Hrvaške, obstajajo tudi pri nas.

Kislo zelje, fižol in krompir so glavne sestavine vseh jot, tisto, kar jih razlikuje, pa je zelenjava ali meso, ki ga uporabite.

SESTAVINE

za 4 osebe:

- 250 g kislega zelja
- 250 g krompirja
- 200 g fižola
- 250 g suhih svinjskih reber
- 80 g suhe slanine
- ½ čebule
- 1 žlica moke
- 2 stroka česna
- lovorjev list
- 1 žlica paradižnikove mezge
- sol, poper

Priprava

Fižol pustite, da se čez noč namaka v vodi, naslednji dan ga odcedite. Dajte ga v čisto hladno vodo in na kratko zavrite, nato odcedite in ponovno zavrite v sveži hladni vodi. Čebulo in slanino drobno sesekljajte ter dodajte fižolu česnom, lovorjevim listom, paradižnikovo mezgo, soljo in poprom. Kislo zelje operite in ga dajte v drug lonec kuhati k svinjskim rebrcem. Krompir olupite in operite, narezite na kocke in skuhamo v slani vodi. Ko je kuhan, dodajte krompir k fižolu. Kuhana svinjska rebrca odstranite s kosti, jih narezite, kislo zelje odcedite, nato pa k fižolu dodajte meso in zelje ter vse skupaj premešajte. Če je treba redčiti, dodajte vodo, v kateri se je kuhalo zelje in meso, in vse skupaj zavrite. Poskusite, nato po želji dodajte še poper in sol.



PINCA



Predstavljajte si veliko noč v Istri brez svoje najljubše sladice. Verjetno se sprašujete, kaj je to. A večina ljudi bo takoj pomislila na eno.

Pinca ali sladkikruh, kot so jo imenovali naši predniki.

Obstaja velikorazličnih receptov zanjo, a vedno gre za variacijo na neko temo. Vsak ima svojo skrivnost priprave, pince pa se razlikujejo po gostoti, obliki, začimbah, številu jajc in maščobi. Pri pripravi te sladice je veliko modrosti in vedno se preizkušajo novi, boljši recepti.

Čeprav je na voljo tudi zunaj velikenoči, pinca še vedno ohranja svojo praznično vlogo. Številne družine ohranjajo svoje recepte že generacije, v zadnjem času pa se je vrnil običaj pečenja v krušnih pečeh. Njena vrednost ni le v okusu, temveč v čustvu doma, povezanosti in prazničnega veselja.

SESTAVINE

- 1 kg moko
- 40 g svežega kvasa
- 2 jajci
- 2 rumenjaka
- 4 dl mlačnega mleka
- 1 dl kisle smetane
- 50 g rozin
- 200 g sladkorja
- 1 vaniljev sladkor
- ščepec soli
- 80 g stopljene margarine
- 0,5 dl žganja
- 1 naribana limonina lupinica
- 1 rumenjak za paniranje
- 5 dag sladkorja v prahu

Priprava

Moko stresite v skledo in na sredini naredite vdolbinico ter vanjo stresite nadrobljen kvas. Kvasu dodajte žlico ali dve sladkorja, preostali sladkor in sol pa potresite okoli moko. V kvas vlijte 1 dl mlačnega mleka in malo premešajte, da kvas vzhaja. Ko kvas vzhaja, ga malo premešajte z okoliško moko in dodajte smetano, vanilin sladkor, 2 celi jajci, 2 rumenjaka, stopljeno maslo, rozine, žganje, naribano limonino lupinico in toliko mleka, da vgnete testo, ki ne sme biti pregosto. Dobro pregnetite, da je zmes kompaktna. Testo pustite na toplem približno uro in pol vzhajati, nato ga pregnetite in oblikujte v kroglo, ki jo položite na pekač, namaščen z margarino ali maslom. Pustite vzhajati še približno 20 minut. Pečico segrejte na 180 °C. Testo popršite z vodo in premažite s stepenim rumenjaki. Ko je premazano z rumenjaki, na testu z ostrim nožem naredite dva zarez, tako da bo videti kot križ. Pecite eno uro pri 180 °C. Najbolje je, da pecino med hlajenjem pustite pokrito.



FRITULE

Fritule so tradicionalna sladica, ki se v Istri pripravlja že stoletja, njihova zgodovina pa je globoko zakoreninjena v sredozemski in beneški kulinarčni dediščini.

So majhne ocvrte kroglice testa, pogosto obogatene z žganjem, limonino lupinico, rozinami in sladkorjem.

Beneški vpliv – V dolgem obdobju vladavine Beneške republike nad Istro (od 13. do konca 18. stoletja) je Istra prevzela številne kulinarčne navade z Apeninskega polotoka. Fritule so verjetno nastale pod vplivom italijanskih "frittel", ki so jih pripravljali v Benetkah med karnevalom.

Lokalna različica – Čeprav si delijo korenine z italijanskimi sladicami, so se istrske fritule razvile v edinstveno lokalno specialiteto z značilnimi sestavinami, kot so domače žganje (komovica), naribano jabolko in celo vinov nekaterih receptih.

SESTAVINE

za 6 oseb

- 500 g mehke moke
- 20 g kvasa
- 2 rumenjaka
- 80 g rozin
- 1 limonina lupina
- 50 g kristalnega sladkorja
- 20 g masla (ali margarine)
- 1,5 - 2 dl mleka
- 0,5 dl žganja
- 5 g soli
- 5 dl olja (za cvrtje)
- 25 g sladkorja v prahu (za posip)

Priprava

V skledo, po možnosti z okroglim dnom, damo presejano moko, sol, rumenjake, sladkor, rozine in odstranjenimi peclji, stopljeno maslo, polovico količine žganja in naribano limonino lupinico. V ločeni skledi v 1 dl mleka raztopimo malo sladkorja in kvasa ter pustimo na toplem, da kvas vzhaja. Nato ga dodamo moki in dodamo še toliko mleka, da testo postane tako mehko, da ga lahko zajemamo z žlico. Testo dobro premešamo z metlico in pustimo vzhajati približno 30 minut. Nato z žlico vzamemo del testa in ga položimo cvrtje v vroče olje. Pri cvrtju vsak kos obračamo, da se porjavi z vseh strani. Ocvrto razporedimo po krožniku, pokapamo s preostalim žganjem in potresemo s sladkorjem v 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 graditi medsebojno zaupanje, ustvariti čezmejno platformo za promocijo gibanja in zdrave prehrane ter spodbujati skupnost, zlasti starejše občane, k aktivnemu življenju in zdravim prehranjevalnim navadam.

V Poreču in Kopru bosta organizirana 2 dvostranska čezmejna dogodka (sprehodi, vadbe in posvetovanja s strokovnjaki, degustacija tradicionalnih jedi). Ta brošura je bila ustvarjena s smernicami za pravilno prehrano starejše populacije in recepti za tradicionalne jedi na čezmejnemobmočju.

Interreg



Co-funded by
the European Union

Slovenia – Croatia

OBALNE PRIČE