

SIPPING NEBOLI PERORÁLNÍ NUTRIČNÍ DOPLŇKY

Rady pro pacienty a pečující osoby

V tomto letáku najdete rady, co dělat v případě, že samotná strava nestačí pokrýt potřebu energie a živin

Sipping (neboli perorální nutriční doplňky) patří do klinické výživy určené k popíjení. Tato výživa je speciálně vyrobená tak, aby obsahovala energii, bílkoviny, vitamíny a minerální látky.

Je dostupná ve formě nápojů, polévek nebo dezertů a pomáhá lidem, kteří nedokážou jíst dostatečně, aby získali všechny potřebné živiny z běžné stravy.

Sipping vám může pomoci nabrat hmotnost nebo si zdravou hmotnost udržet a také vám může pomoci lépe se vyrovnat s nemocí, snášet terapii nebo se z nemoci zotavit.

Význam dobré výživy

Abychom zůstali aktivní a v dobré kondici, potřebujeme dodat našemu tělu energii a všechny nezbytné živiny, jakými jsou např. bílkoviny, minerální látky nebo vitamíny, obsažené v potravinách. Důležitá je i dobrá hydratace, proto nesmíme zapomínat na pití dostatečného množství vody.

Pokud se necítíte dobře nebo se zotavujete z nemoci, nemusí vám chutnat jídlo a pítí.

Vaše nemoc, léky, nebo vlastní průběh léčby mohou způsobit, že pokrmy chutnají jinak, mohou také ovlivnit vaši chuť k jídlu a způsobit, že se budete cítit dříve sytí.

V případě, že samotná strava nestačí pokrýt potřebu energie a živin, lékař nebo nutriční terapeut může doporučit tzv. sipping.

Rady, jak obohatit obvyklou stravu jsou uvedeny v samostatném letáku „Jak získat z jídla co nejvíce“.

Pokud budete i nadále hubnout, doporučujeme kontaktovat vašeho ošetřujícího lékaře. Váš lékař vás může doporučit k [nutričnímu terapeutovi](#), nebo odeslat ke specialistovi do nutriční ambulance - [ambulance klinické výživy](#).



Jak a kolik balení bych měl užívat?

Každý z nás má odlišné potřeby. Váš ošetřující lékař nebo nutriční terapeut vám může poradit, kolik výrobků byste měl/a denně užívat a které druhy jsou pro vás nejvhodnější. Obvykle se doporučují 1–3 výrobky denně.

Sipping zlepší váš denní příjem energie a bílkovin. Je důležité, abyste denně užíval/a doporučené množství výrobků. Pokud je to však pro vás obtížné, sdělte tuto informaci svému ošetřujícímu lékaři.

Sipping se užívá po malých dávkách mezi hlavními jídly, ráno po probuzení a večer před ulehnutím k spánku. Někomu vyhovuje popíjet sipping po malých douškách pravidelně v průběhu dne. Sipping se může také stát součástí vašeho oblíbeného jídla (viz druhou stranu tohoto letáku). Většina druhů sippingu (nápoje a dezerty) chutnají nejlépe vychlazené, polévky jsou chutnější teplé. Nápoje se mají před otevřením důkladně protřepat. Většinu nápojů je možno pít přímo z lahvičky (brčkem) nebo si je můžete nalít do hrnku nebo sklenice.

Získejte maximum ze sippingu

Každý jsme jiný, naše chutě se liší, a proto je k dispozici mnoho různých druhů sippingu.

Druh: V nabídce jsou typy mléčných koktejlů, džusů, jogurtů, dezertů a polévek.

Velikost: Různé velikosti sippingu řeší rozdílné zvyklosti ve velikosti porce.

Příchuť: Existuje velké množství příchutí, které můžete ochutnat. Nemusíte si zvolit jen jednu příchuť. K dispozici jsou také balíčky, které obsahují mix různých příchutí. Zeptejte se lékárníka na dostupné příchutě.



Ohřívání a vaření se sippingem

Někdo preferuje užívání teplého sippingu nebo sippingu jako součást jídla či nápoje. Například po mírném ohřátí se ze sippingu s čokoládovou příchuť stane oblíbená horká čokoláda. Sippingem lze také obohatit celou řadu jídel, dezertů a nápojů.

Mléčný sipping může nahradit mléko v omáčkách, koláčích, bábovkách a jiných produktech domácího pečení nebo v nápojích typu mléčného koktejlu.

Pro ohřátí nalejte sipping do hrnce nebo misky vhodné do mikrovlnné trouby a pomalu ohřívejte tak, aby nedošlo k varu. Varem dochází ke změně chuti a rozkladu vitaminů, které jsou citlivé na vysoké teploty.



Mohu sipping zmrazit?

Ano, nalijte sipping do nádoby vhodné do mrazáku nebo do formy na ledové kostky a zmrazte. Dobře se mrazí džusový sipping buď ve formě na ledové kostky, nebo ve formičkách na nanuky. Z mléčného sippingu si můžete vyrobit zmrzlinu.



Jak mám sipping uchovávat?

Pokud není sipping otevřený, můžete jej uchovávat ve skříňce chráněné před denním světlem. Jakmile sipping otevřete, je třeba ho uchovávat v chladničce: na obale je obvykle uvedeno, jak dlouho můžete bezpečně uchovávat daný druh sippingu po otevření.

Na koho se mám obrátit v případě dalších otázek k sippingu?

Obraťte se na svého ošetřujícího lékaře nebo nutričního terapeuta, kteří vám mohou poskytnout další rady a doporučení ohledně možného využití sippingu. Další odpovědi na vaše otázky také můžete najít na webových stránkách výrobců sippingu.

Pokud jste využili některé z rad, uvedených v tomto letáku, a přesto nadále neúmyslně hubnete nebo byste se rádi poradili ohledně své stravy, obraťte se na svého praktického lékaře, který vás může doporučit do ambulance nutričního terapeuta.



Pro více informací o malnutrici prosím navštivte stránky www.rizikamalnutrice.cz, vytvořené skupinou odborníků, sdružených v Alianci pro nutriční péči, poslední revize 2021