מדינת ישראל · משרד הבריאות

שרותי אשפוז

69/

ירושלים, ח' בתשרי התשנ"ג
5 באוקטובר 1992

תיק מט' 7/3/200

אל: כל בתי-החולים הפסיכיאטריים

הנדון: 1. הוראות נוהל תזונה ודיאטה
2. סל מזון מעודכן לבתי-החולים הפסיכיאטריים
סימוכין: עדכון חוזר מט' 49/87 מיום 4.6.87

נוהל א'

א. רצ"ב הוראות לצורך אבטחת איכות וטיפול התזונתי בחולי הנפש, כך שהמזון יספק את כל הצרכים התזונתיים והדיאטתיים של החולים תוך התחשבות בכל רכיבי המזון, בזמן שהייתם הארוכה של החולים בבתי-החולים לחולי הנפש; בעצם היות החולה בריא ופעיל בגופו ובעובדה שהמזון הוא חלק בלתי נפרד מהטיפול הטיעודי-שיקומי ומסדר יומו של החולה.

במסגרת נוהל זה על הדיאטנית הקלינית בבית-החולים לדאוג ל-:

1) הערכת מצבו התזונתי של החולה ומעקב אחר הסטטוס התזונתי, באמצעות דפי הסטטוס (ראה נספח).

2) שיטות להרכב תזונתי ומירקם רצוי להזנת החולה.

3) הערכה של תוכניות התזנה, באמצעות מעקב וחישוב ההרכב והתזונתי הנדרש.

4) לעדכן את הצוות הרפואי והטיעודי בנושאים חדשים הקשורים לתזונה ולדיאטה.

נוהל ב'

ב. רצ"ב הוראות נוהל מעודכנות לביצוע הרכב התפריט וזרגיל בבתי-החולים הפסיכיאטריים.

ההוראות מגדירות בבירור את סך האנרגיה, חלבונים, שומנים, פחמימות, הרכב חומצות השומן וכמות הכולסטרול ליום, ויטמינים ומינרלים. תכנון התפריט הרגיל עונה על חדרישות הבינלאומיות - RDA לשנת 1989, והמלצות משרד הבריאות 1989, לחולים ולעובדים שאינם זקוקים לדיאטה מיוחדת.

על בית-החולים לדאוג לבצע את הרשום, דהיינו: הכמויות תנתנה בהתאם לרשום בספר הסטנדרטים של שירותי אישפוז. בתכנון התפריט ילקח בחשבון הגיוון האפשרי. תפריט לא יבוצע אלא אם כן נערך חישוב של ההרכב התזונתי בכל מנה, בכל ארוחה ולמשך יום שלם. (בוקר, צהריים וערב כולל ארוחות ביניים).

ניתן להיעזר במוצרים היכולים לבטל שלבי הכנה מוקדמים בתנאי, שכל מוצר מעובד שיוכנס לבית-החולים עבר בדיקה ואישור חדיאטנית הראשית בקשר להרכבו ואיכותו התזונתית.

התפריט הכללי יורכב ע"י מנהל המטבח, חדיאטנית הראשית והטבח הראשי.

התפריט הינו תפריט במרקם סטנדרטי ולחולים ללא כל בעיה דיאטתית. כל חריג יושב לדיאטה ותיאום תפריט חדיאטה יעשה ע"י דיאטנית בית-החולים.

התפריט יופץ מידי שבוע ב-2 עותקים לכל מחלקה. העותקים יוצמדו ללוח בחדר אוכל חולים ובמטבחון המחלקתי. בנוסף, תפוצתו תהיה: שירותי אישפוז, הנהלת בית-החולים, אפסנאות בית"ח. ליד כל ארוחה ירשם גם ערכה התזונתי כפי שנדרש בפירוט בנוהל ב'.

תודתינו נתונה לדיאטניות בית"ח הפסיכיאטרי בבאר-שבע על עזרתן הרבה בהכנת נוהל זה.

ב ב ר כ ה,

י. מרק
אחראי למינהל בתי-חולים

העתק: למנהל הכללי
למשנה למנכ"ל
חשב המשרד
לסמנכ"ל
ראש שירותי בריאות הנפש
אגף לכלכלה ותקצוב
הנהלת מרכז קופ"ח
המפקחות על התזונה והדיאטה, שירותי אשפוז

נא/אפ/6340

רח' בן טבאי 2, ת"ד 1176, י-ם, 93591 טל. 705705, טלקס - 26138, פקס-02-705726
2 Ben Tabai St. JERUSALEM 93591, Tel 02 - 705705 Fax 972-2-705726

נוהל א'

נוהלי עבודה:

תפעילויות הקשורות לעבודת הדיאטנית במרכז לבריאות הנפש.

הדיאטנית במרכז לבריאות הנפש מהוות חלק מהצוות הפרא-רפואי במוסד. עבודתה בתחום הדיאטה והתזונה קשורה למספר גורמים: המחלקה, הרופאים, הצוות הסיעודי, המטבח והמאושפזים.

הקשר בין הדיאטנית לגורמים שונים במוסד:

א. דיאטנית - המחלקה:

א.1 הדיאטנית בביה"ח מפקחת על אופן חגשת המזון למאושפז, ומתוקף תפקידה ממלאת דו"ח שבועי על מצב הארוחות המוגשות במוסד. במקרה ומתעוררות בעיה בארוחה, עליה לנסות לפתור אותן במידת יכולתה, או לפנות לגורמים נוספים לטיפול בבעיה.

א.2 הדיאטנית עובדת במסגרת של שעות עבודה גמישות, כך שתוכל לבצע פיקוח על מירב הארוחות המוגשות.

א.3 הדו"ח השבועי להנחלה צריך לכלול את טיב הארוחה, אופן חגשתה, מצב הכלים, התקבלות המזון ע"י המאושפזים או כל נושא אחר הנראה להן כנחוץ.

א.4 הדו"ח השבועי יכלול פירוט הרכב תזונתי של התפריט היומי כנדרש.

ב. דיאטנית - מטבח:

ב.1 הדיאטנית ביחד עם מנהל המטבח והטבח הראשי קובעים ומכינים את התפריט ע"פי הוראות נוהל שרותי אשפוז.

תפקיד הדיאטנית הוא בדיקת ההרכב התזונתי של רכיבי המזון בתפריט והתאמתם למאושפזים. בדיקת ביצוע התפריט המוצג, בדיקת טיב הארוחות המוגשות, וחענות התחולה לתפריט המוגש.

ב.2 הדיאטנית קובעת את הרכב המנות המיוחדות-הדיאטטיות המוגשות במוסד ואת חפירוט של ערכן התזונתי. זאת ע"י תיכנון תפריט דיאטות סטנדרטי תודשי לצורך חזמנת המוצרים ממחסנאי המזון. דיאטות מיוחדות ו/או מוצרים שאינם בשמוש שוטף יוזמנו לפי הצורך.

ב.3 הדיאטנית מדריכה את צוות המטבח בכל הקשור לחכנת מנות מיוחדות ובחכנת התפריט הכללי.

ב.4 הדיאטנית מדווחת על היקף הדיאטות השונות הנדרשות במוסד.

ב.5 הדיאטנית מתכננת את הדיאטות המיוחדות. פירוט כמותי מדוייק של מוצרי המזון בכל ארוחה ימסר בכתב למנהל המטבח.

4/...

ג. <u>דיאטנית - צוות טיעודי:</u>

ג.1 הדיאטנית מקבלת את המידע הדרוש לה על המאושפז מהאחות האחראית, דהיינו: מחלות, טפול תרופתי, בדיקות דם ושתן, מדידות גובה ומשקל.

חצוות הטיעודי מספק מידע לגבי יכולת האכילה של המאושפז, בליעה, לעיטה, יציאות, הקאות, שתיה, הפסקת אכילה.

נתונים אלו משמשים בסיס לקביעת הסטטוס התזונתי.

ג.2 הדיאטנית מרכיבה לחולה תפריט מתאים למצבו ומידעת את הצוות הטיעודי בכתב.

ג.3 הדיאטנית מדווחת לצוות הטיעודי והרפואי בע"פ ובכתב, בטופס מיוחד בתיק הרפואי, על התקדמות הטיפול התזונתי, על-סמך טופס הסטטוס התזונתי שיימצא גם בתיק החולה.

ד. <u>דיאטנית - רופאים:</u>

ד.1 הדיאטנית כפופה להנהלת בית החולים ומתייעצת עימה בעת הצורך בנשר לשינויים וחידושים בטיפול הדיאטטי שקיים במוסד, כמו: הזמנת תכשירי מזון שונים ותכשירי מזון תרופתי.

ד.2 יעמוד לרשות הדיאטנית כל מידע שהיא זקוקה לו.

ד.3 הדיאטנית תדווח לרופא המחלקה על התרשמותן מהמצב התזונתי של המאושפז, על הטיפול הדיאטטי המוצע ועל התקדמות הטיפול ותוצאותיו. הנ"ל, יכתב בטופס הערכה תזונתית שימצא בתיק הרפואי של המאושפז.

ד.4 הדיאטנית תשתתף במידת הצורך, בישיבות צוות הדנות בענייני המאושפזים בהם היא מטפלת, ובביקורי רופאים במחלקות בהן היא עובדת.

ה. <u>דיאטנית - מאושפזים:</u>

ה.1 טיפול תזונתי מקיף בחולים במשולב עם הצוות המטפל, ומשפחות החולים.

ה.2 מתן הרצאות, הנחיה קבוצתית וסדנאות בנושאים הקשורים בתזונה ובדיאטה למאושפזים ולבני משפחותיהם, במידת הצורך.

ה.3 הדיאטנית תדווח למשפחות המאושפזים על טיב הטיפול התזונתי שהמאושפז מקבל במידת הצורך.

5/...

3. <u>הערכת תוכניות הזנה והרכבת דיאטות מתאימות</u>

<u>דיאטות - קווים מנחים הרכב ושימוש</u>

הדיאטות במוסדות לבריאות הנפש מבוססות על התפריט הרגיל החודשי של המטבח, עם חשינויים הנדרשים לכל דיאטה.

בכל דיאטה תשמר רמת רכיבי המזון: אנרגיה, חלבונים, שומנים, פחמימות ויטמינים ומינרלים, כפי שנדרש בהמלצות התזונתיות של ה-RDA, ארגון הבריאות העולמי והקצובה המומלצת של משרד הבריאות 1989.

<u>הדיאטות הקיימות הן:</u>

א. <u>עשיר חלבון ואנרגיה (1.33 גר' חלבון/ק"ג)</u>

דיאטה זו מומלצת במקרים הבאים: מצב תזונתי ירוד, אנמיה, דלקות קשות וכרוניות, פצעי לחץ, מצבי רזון קיצוניים ומצבים פתולוגיים חריגים כמו היפואלבומינמיה, סרטן ובכל מקרה אשר דורש טיפול תזונתי זה.

הדיאטה מכילה כ-100 גר' חלבון שהם מהווים <u>כ-1.33 גרם/ק"ג משקל גוף</u> ליום לאיש שמשקלו 75 ק"ג וכ-3000 קק"ל ליום. מקרים חריגים שדרושים יותר אנרגיה וחלבון יוזמנו לפי הצורך.

מבוססת על תוספות של חלבון ואנרגיה למזון חרגיל.

<u>אפשרות א':</u>

התפריט הרגיל ובנוסף העשרה בצורת פודינג, וכל מתכון אחר שהוכן בבית-החולים. המזון המועשר מכיל תוספות של חלבונים ואנרגיה כפי שהדיאטה קבעה. התוספת יכולה להיות ארוחה כשלעצמה. מנת פודינג מכילה 355 קק"ל ו-24 גר' חלבון מאיכות ביולוגית גבוהה. הרכב התעשרה יבנה על-ידי דיאטנית בית-החולים ויבוצע ע"י המטבח.

<u>אפשרות ב':</u>

תינת תוספות תכשיר מזון תרופתי לתפריט הרגיל, על-פי דרישת הדיאטנית.

** הדיאטה תסומן בסימון המתאים ותשלוח למחלקה לחלוקתה.

ב. <u>ללא תוספת מלח:</u>

דיאטה זו מומלצת במקרים הבאים: מצבי יתר לחץ דם עם הגבלה בנתרן תיפרנתרמיה, אי-ספיקה כילתית, אי ספיקה לבבית, שומנת כבד ונטילת תרופות מסויימות.

הדיאטה דומה או זהה לתפריט הרגיל מבחינת הרכבה אך מבוססת על בישול ללא תוספת מלח למזון, שימוש באבקת מרק ללא נתרן ומונוסודיום גלוטמט ובתבלינים אחרים שאינם מכילים נתרן. רמת הנתרן בדיאטה היא 90-120 מא"ק (2.7-2 גרם מלח) ליום לתבדיל והתפריט הרגיל המכיל בין 260-656 מא"ק נתרן ליום (15-6 גרם מלח). במידה והחולה מקבל טיפול בליתיום יש להתייעץ עם הרופא המטפל.

הדיאטה תשלח בנפרד מהתפריט הרגיל ועם סימון מתאים, או במקרה הצורך לכל המחלקה.
אין להוסיף מלח לצלחת האישית של החולה.

** במיקרים מיוחדים הדורשים הגבלה נוספת ברמות הנתרן שבמזון יש להתייעץ עם הדיאטנית.

6/...

ג. <u>מוגבלת בסוכר ואנרגיה:</u>

דיאטה זו מומלצת במקרים תבאים: מצבי סכרת ו/או עודף משקל, ו/או טריגליצרידים.

הדיאטה דומה לתפריט חרגיל מבחינת הרכבה הכללי, אך אינה מכילה את המוצרים המכילים סוכר פשוט כמו לפתנים ממותקים בסוכר, פודינג רגיל, מעדני חלב, עוגות, ריבה, ממרח שוקלד, חלבה וכדומה. מוצרים אלו יוחלפו במוצרים דלי סוכרי.

כתחליף לסוכר בשתית ובמזון יש להשתמש במשתיק מלאכותי.

כמו-כן יסופק לחולה תחליפים למזון המתוק שמוזכר כמו: קרקרים ללא סוכר, ותרכיז ללא סוכר, מעדני חלב ללא סוכר.

המנה לארוחת הצהריים תסומן ותשלח בנפרד מהאוכל הרגיל בתוספת ירקות טריים או מבושלים כאשר הצוות המחלק אוכל אחראי על חלוקת המזון עפ"י הדיאטה המומלצת על ידי הדיאטנית.

במיקרים של דיאטת רזון בלבד יש לנהוג לפי הדיאטה המומלצת על ידי הדיאטנית. בכל מיקרה הדיאטנית תקבע את סך האנרגיה והרכיבים התזונתיים של כל חולה, הזקוק לדיאטה זו.

לחולי סוכרת, יש לדאוג למזון במקרר במחלקה למקרים של היפוגליקמיה.
מזון מומלץ: פרוסת לחם עם גבינה, גביע לבן, וסוכר למקרים חמורים. לארוחת לילה, יש לשלוח לבן לחולים המקבלים אינסולין.

ד. <u>מוגבל בשומן</u>

דיאטה זו מומלצת במקרים תבאים: בעיות של חסימת דרכי המרה במצב אקוטי או כרוני, מקרי צרבת, שילשולים מיוחדים ומקרים אחרים בהם דרושה דיאטה כזו.

הדיאטה תורכב ממזון לא מטוגן. ירקות מבושלים ותוספות ללא שומן. בשר בקר כחוש, דג, עוף או כל מנה עיקרית אחרת שאינה מכילה שומן רב. רמת השומן בדיאטה נעה סביב 35-45 גרם ליום ומחווה כ-15-20% מהאנרגיה שבמזון ומורכבת בעיקרה משומן לא רווי. דיאטה זו מתאימה למיקרים מאד ספציפים ולפרק זמן קצר ביותר. לא מומלץ לרדת מרמה של 20% שומנים מסך הקלוריות היומיות.

הדיאטה נעשה ללא תוספת של פלפל שחור, פפריקה חריפה או חרדל אשר מגרים את הקיבה ואת דרכי העיכול ויכולים להפריע בחדרה מהמקרים שנמנו לעיל.

הדיאטה תשלח בנפרד עם הסימון המתאים.

ה. <u>מוגבל בחלבון ובנתרן</u>

דיאטה זו מומלצת במקרים תבאים: אי ספיקה כילתית כרונית או אקוטית. הדיאטה מוגבלת ברמת החלבון וברמת הנתרן. רמות החלבון והנתרן שבתפריט יקבעו ע"י הדיאטנית באופן אישי לכל חולה עפ"י מצבו המיוחד, בהשתמך על תרואות הרופא המומחה.

הדיאטנית תקבע מה סוג החלבון המומלץ מקורו ואיכותו הביולוגית, והמלצות תן שרמת החלבון בערך ביולוגי גבוהה ותהיה: 95% מכלל החלבון שבדיאטה.

לא מומלץ השימוש בירקות ופירות רבים, שכן הם מכילים רמות גבוהות של אשלגן אשר עלול ליצור בעיות במיקרים אלו. בכל מקרה, יש לחתייחס לבעיות היחודיות של המטופל. ולהוראות לצוות תצורף רשימת פירות וירקות הרצויים לשימוש.

7/...

יש להקפיד שכמות השתיה של התחולה, לא תעלה מעל לרמת הנוזלים בתפרשות בנוסף יש לדאוג לתוספת של 600 מ"ל ליום.

הדיאטה תשלח בנפרד עם הסימון המתאים.

** אין להוסיף מלח לצלחת תאישית של התחולה.

ו. צמחוני:

השימוש בדיאטה זו הוא עפ"י בקשת המטופל ובהתאם להעדפותיו.

ארוחת תבוקר וארוחת הערב מבוססות על התפריט הרגיל (חלבי). כאשר בארוחת הצהרים המנה העיקרית, תהיה שונה ומתאימה לתפריט צמחוני, בערב שבת וחג וארוחת הערב תהיה צמחונית.

המנה העיקרית תורכב מסויה או קיטניות אחרות בשילוב עם דגנים מלאים, דגים או ביצים. תוספת המרק תהיה על בסיס צמחי בלבד. יש להודיע לדיאטנית במידה והתחולה אינו אוכל דגים ו/או ביצים. בכל מקרה המנה העיקרית תכלול כ-15 גר' חלבון באיכות ביולוגית גבוהה.

הדיאטה תשלח בנפרד אך התוספות, במידת הצורך יש להוסיף בתמזון תרגיל המבושל ללא מוצרי בשר.

ז. מוגבל בתאית:

דיאטה זו מומלצת במקרים תבאים: שילשולים חריפים או בעיות בריאותיות אחרות והמחייבות דיאטה זו כמו קוליטיס אולצרוזה וכו'.

התפריט אינו מכיל מוצרי חלב, הינו דל שומן ודל בתאית ולכן מומלץ על ירקות ופירות מבושלים בלבד. התוספת הפרנטרלית המומלצת הינה אורז, תפו"א, קמח תירס, ויתכנו אפשרויות אחרות. הדיאטנית תקבע מהי התוספת המתאימה.

יש להקפיד על שתיה מרובה והשפקה מתאימה של מינרלים בכדי למנוע מצב התייבשות ואובדן אלקטרוליטים.

הדיאטה תשלח בנפרד למחלקה.יש להוסיף את המנה העיקרית מהתפריט הרגיל אם זה אפשרי.

ח. רכה:

דיאטה זו מומלצת במקרים תבאים: בעיות בליעה ולעיסה, דלקות גרון והמורות, חוסר בשיניים ועוד.

זהו התפריט הרגיל למחלקות הגריאטריה ומבוסס על מזון המבושל עד להיותו רך, מנת עיקרית רכה כמו קציצות, המורכבות מבשר או דג טחון ומוצרי מזון רכים מטבעם.

בכל מקרה כמות התחלבון <u>בארוחה</u> לא תרד מ-20-25 גרם 95% מסך כל התחלבון יהא בעל ערך ביאולוגי גבוה. ניתן לטפק דיאטה זו בשילוב הדיאטות הקודמות דבר הנעשה באופן רוטיני במחלקות הגריאטריה. הדיאטה תשלח בנפרד למחלקות הפסיכיאטריה ובמרוכז לגריאטריה.

8/...

ט. <u>רכזת מכנית ("בלנדר")</u>

דיאטה זו מומלצת במקרים תבאים: בעיות לעיסה תמורות וחוסר אפשרות ללעוס היטב את המזון עד כדי סכנת חנק.

המזון מוכן במטבח המרכזי על-ידי טחינת והפריט הרגיל במכונה, או במקרי הצורך ממזון דייסתי מטבעו כמו דייסות סולת או קורנפלור.

ניתן לקבל דיאטה זו בשילוב הדיאטות הקודמות על פי הדרישה.

הדיאטה תשלח בנפרד או במרוכז בהתאם למספר המנות הנדרש.

י. <u>תזנה אנטרלית ("זונדה")</u>

דיאטה זו מומלצת במקרים תבאים: בעיות בליעה ולעיסה תמורות במיוחד הדורשות את עקיפתה של בית הבליעה, או חוסר יכולת לאוכל באופן עצמאי כאשר מערכת העיכול תקינה.

נעשה שימוש בצינור הזנה המוביל את המזון בטיפטוף לקיבה או למעי על פי הוראת הרופא ובהתייעצות עם הדיאטנית. בהתאם לחוזר ארצי של שירותי אישפוז מס' 91/88 מיום 28/12/1988 יש כמה אפשרויות לתזנה.

1. שימוש במזון תרופתי אשר התרכב התזונתי שלו מבטיח הספקה נאותה של כל רכיבי המזון. זו השיטה המומלצת ע"י משרד הבריאות. כאשר נוקטים בה יש להתייעץ עם הדיאטנית בקשר לסוג, לריכוז ולכמויות המזון התרופתי. את המזון התרופתי ניתן לקבל בבית-המרקחת של המוסד באישור הדיאטנית.

2. שימוש במזון המוכן במוסד, במטבח. זהו המנה הרגילה והעוברת טחינה מכנית עדינה ע"י בלנדר, וסינון להוצאת חלקיקים גדולים, הרכבו התזונתי של המזון המוכן לאכילה אינו ברור מכיון שמולקולות גדולות (כגון חלבון) עלולות לא לעבור דרך המסננת. גם כאשר נוקטים בשיטה זו מן הראוי להתייעץ עם הדיאטנית אשר תתאים את התרכב המתאים ביותר של מזונות הרצויים למצבו הבריאותי של המטופל. המזון מוכן במטבח המרכזי על-ידי טחינתו במכונה, או במקרי הצורך ממזון דייסתי מטבעו כמו דיטות סולת או קורנפלור בצרוף מזונות אחרים להשלמת הדרישה התזונתית. יש להקפיד על רמת המינרלים והויטמינים המסופק בדיאטה זו ולהוסיפם לפי הצורך.

ניתן לקבל דיאטה זו בשילוב הדיאטות הקודמות על-פי דרישה.

הדיאטה תשלח בנפרד או במרוכז בהתאם למספר המנות הנדרש.

יא. <u>מיוחדות:</u>

ניתן לקבל דיאטות מיוחדות חשונות מהדיאטות הסטנדרטיות המפורטות כאן וזאת תוך התייעצות עם הדיאטנית.

במקרה זה הדיאטה תשלח בנפרד ותסומן כמיוחדת עבור מאושפז מסויים.

יב. <u>מרקחת רב-תאית:</u>

מומלץ לשימוש במקרי עצירות כרוניים.

המוצר עשיר בסיבים תזונתיים. מבוסס על פירות יבשים, דגש , וסיבים תזונתיים מסיסים במים ובלתי מסיסים. המרכזת תוכן במטבח.

המנה המומלצת מודגשת על מכסה הגביע, גודל המנה נקבע ע"י הדיאטנית.

ניתן להזמינה מהמטבח, לאחר יעוץ הדיאטנית, תשלח בנפרד ותסומן כנדרש.

9/...

נוהל ב'

סל מזון מעודכן לבתי-החולים הפסיכיאטריים

תרכב תזונתי של המזון

בהרכבת התפריט היומי יש להתייחס לדרישות הבאות:

סה"כ הארוחות ביום לחולים יכיל:

קלוריות - 2000 קלוריות
פחמימות - 55%-50% מסה"כ הקלוריות
חלבונים - 20%-15% מסה"כ הקלוריות
שומנים - 30-27% מסה"כ הקלוריות

תרכב השומנים: 10% - חומצות שומן רב בלתי רוויות
13%-10% - חומצות שומן חד בלתי רוויות
10%-7% - חומצות שומן רוויות

כולסטרול - עד 300 מ"ג ליום.

ויטמין C - לא פחות מ-60 מ"ג ליום.

סידן - כמות הסידן לא תרד מהמלצות משרד הבריאות לשנת 1989, דהיינו: 800 מ"ג לאדם מבוגר ליום, מגיל 25 ומעלה.

ברזל - כמות הברזל בהתאם להמלצת משרד הבריאות לשנת 1989, דהיינו: 12-15 מ"ג למבוגר מגיל 18 ומעלה. (התאם לדרישות לנשים ולגברים).

רכיבים תזונתיים - רכיבים תזונתיים אחרים - בהתאם לקצובת המזון המומלצת לשנת 1989 של משרד הבריאות.

סוג החלבון - התפריט היומי יכיל חלבון בעל ערך ביולוגי גבוה דהיינו: בשר כחוש, עוף, דגים, ביצה, דברי חלב כחושים עד 5% ותוספת של חלבון מן הצומח: (קטניות דגניים וכו').

שומנים וכולסטרול - כדי למנוע עליה מעל לרמת כולסטרול תרצויה, יש להקפיד ולהשתמש במוצרי בשר/עוף/דגים כחושים ודברי חלב עד 5%, ביצה מס' 4-5. במוצרים המכילים 6% שומן ומעלה בהתאם לתדירות או בהתאם לדרישות דיאטתיות מיוחדות.

במידה והתרכב התזונתי של חומצות השומן אינו עונה על הדרישות, יש להוסיף מוצרים המכילים שומנים בעלי תרכב דרוש, כך שתתקבל התוצאה תרצויה.

סיבים מסיסים במים ובלתי מסיסים - 20 גר' ליום (DIETARY FIBER).

יש לחשב את רמת הסיבים בתפריט היומי. במידה והחישוב הכללי בתפריט יראה שהמצוי נמוך מהמלצה, יש לדאוג ולהעלות רמת הסיבים ע"י תוספת ירקות, פירות ובתוספת סיבים במרק, בדייסה, בלבן, בקציצות, בפשטידות ובממולאים.

<u>תרכב סל המזון - תדירות שבועית</u>

1. התדירות המוצעת מיועדת לחולה הרגיל ומבוססת על נסיון וידע במוסדות הרפואה.

2. לגבי חולים גריאטריים-סיעודיים, קיים סל מזון מיוחד, חוזר ארצי מס' 32/89 מיום 21 מרץ 1989.

3. כאשר יש צורך בתפריט דיאטטי לחולה נשוייים, הוא יורכב בהתאם להנחיית הדיאטנית הבאישורה.

4. סוגי מזונות שיענו על הדרישות והמגבלות התזונתיות הרשומות לעיל יוכנסו לשימוש במטבח רק לאחר שנבדק הרכבם והתזונתי ע"י דיאטנית בית"ח ובאישורה.

5. התפריט הכללי יורכב מראש ע"י דיאטנית בית"ח, מנהל המטבח וטבח ראשי.

6. הדיאטנית תבדוק את הרכב התפריט היומי על רכיביו השונים ותאשר ביצוע רק במידה וענה על הדרישות המפורטות כאן.

7. תפריט הפרסונל יהא זהה לתפריט המוצע.

<u>תרכב מזונות שונים וכמויות</u>

1. סלט ירקות ישלח בגסטרונומים מכוסים. הרוטב לסלט ישלח בנפרד למחלקה ויוכנס לסלט לפני החלוקה לחולים.

2. מרגרינה - יש לחגיש כיחידה אישית ארוזה בלבד פעם ביום: ערב או בוקר.

3. ריבה - מומלץ לחגיש כיחידה אישית ארוזה בבוקר ובערב.

4. שתיה - קפה, קקאו, תה - ראה תדירות.

5. דייסה - יש לחכין מאבקת חלב כחוש (0.5% - 0.8% שומן) אופן הביצוע יהא כדלהלן: מכל 100 גר' אבקה יש לשחזר ליטר חלב ע"י תוספת מים עד ליטר.

את הדייסה יש לחכין כך: מכל 200 מ"ל חלב משוחזר - 1 מנה.

<u>הערות</u>: אסור להשתמש <u>באבקת חלב כחוש במחלקות הילדים</u>
חשימוש באבקה מומלץ במחלקות תינוק ומבוגרים.

תפריט לילדים בפרסום בנפרד.

11/...

6. סוגי חדגים המומלצים ללא עצמות מבחינת העדיפות התזונתית:

1) מרלוזה
2) סול
3) בקלה-פילה
4) מקרל
5) נסיכת הנילוס

לחגים ולהכנת "גפילטה-פיש" והכנת מאכלי דגים ניתן להשתמש בקרפיון טחון מעורב עם חדגים המומלצים.

הערה: במידה ומחיר ק"ג דג יעלה על אפשרויות תביצוע, יש להמנע מרכישת הסוג היקר.

7. מבשר טחון ניתן להשתמש - לקציצות, המבורגר, קלופס, מוסקת בשר, ירק ממולא, ובצק ממולא בבשר. תכולת חבשר תהיה 80 גר' ברוטו. מומלץ לחוסיף פתיתי סויה בכמות 10%-15% סויה יבשה. גודל הקציצה כ-120 גר' אחרי הבישול.

מומלץ לרכוש אך ורק בשר כחוש.

8. ביצים 1) ינתנו תוך הקפדה ושמירה על ערכי הכולסטרול שצויינו בהרכב התזונתי של התפריט לבתי-חולים כלליים.

9. שתיה - יש להקפיד על מתן 10-14 כוסות נוזלים ביום: מים, תה, תרכיז. ניתן להשתמש בשווה ערך של עד 10 כפיות סוכר לחולה(50 גר' סוכר).

10. התפריט הרגיל איננו תפריט לצמחונים ועל דיאטנית בית"ח להכין תפריט לצמחונים העונה על הדרישות התזונתיות. גודל מנת החלבון בארוחה לא ירד מסך כולל של 15 גר' חלבון.

11. ערך תזונתי

יש לבדוק את הערך התזונתי של כל מנה המוגשת בבית-החולים למשל: מנת דג אמנון תכיל: קלוריות, חלבון (גרם), שומן (גרם), פחמימות (גרם), ברזל (מ"ג), ויטמין C (מ"ג), סידן (מ"ג). בית-חולים הערוך עם מחשב יבדוק את כל הרכיבים התזונתיים בהתאם למצויין בקצובה המומלצת.

12. על כל בית-חולים להערך עם טבלאות מפורטות של ההרכב התזונתי של כל המנות המוגשות בכל ארוחה, ויש לשמור את הטבלאות והתפריטים לצורך בקרת הפיקוח.

סוג המזון	כמות	תדירות שבועית
ארוחת 16:00		
עוגה	45 גר'	3
ממרח שוקלד	30 גר'	1
חלבה	15 גר'	1
ריבה	15 גר'	2
שתיה - תה	10 גר'	7
ארוחת ערב		
לבן או מעדן חלב	125 מ"ל	6
דייסה או מרק ירקות	הוראות לחכנת דייסה בחוזר	6
מרק עוף/בשר	הוראות לחכנת חמרק בספר המתכונים הסטנדרטיים	1 (ביום שישי בערב)
מנות עשירות בחלבון		
גבינת 5% או קוטז' 5% או גבינה 0.5%	50 גר'	6
פשטידת אטריות עם גבינה או פשטידת ירקות או עוגת גבינה או בורקאס גבינה או פיצה	מתכון בספר	1
גבינת משולשת רבע שמנת 6%	40 גר'	1 (במוצ"ש)
סרדינים או טונה	40 גר'	1 (במוצ"ש)
סלט חומוס וטחינה	לפי מתכון	1
עוף או בשר או דג	-"-	1 (ביום שישי בערב)
מנות עשירות בפחמימות		
תפו"א או אורז או קמח תירס או תירס גרגירים או פתיתים	ראה מתכון	4
סלט תפו"א קר או סלט מיונז או סלט ניסואז'	ראה מתכון	(1 במוצ"ש)
ירקות		
סלט ירקות או ירקות כיחידה	ראה מתכון	6
ירק מאודה	-"-	1
ירק מותסס	50 גר'	1 (במוצ"ש)
סלטים קרים (מירק מאודה)	ראה מתכון	2
תוספות		
לחם - 2 פרוסות	60 גר'	5
חלב - 2 פרוסות	60 גר'	2
מרגרינה	10 גר' אריזה	7
ריבה	15 גר' אריזה	7
שתיה		
שתיה חמה ללא חלב		7
ארוחת לילה		
פרי העונה	150 גר'	7

ארוחת צהריים

סוג המזון	כמות	תדירות שבועית
מרקים		
מרק ירקות	מתכון בספר המתכונים	3
מרק קטניות	-"-	2
מרק עוף/בשר	-"-	2
מנות עשירות בחלבון		
רבע עוף מיני מחולק ל-4	200 גר' ברוטו	1
שניצל עוף או הודו	100 גר' ללא ציפוי	1
בשר בקר צלי או גולש	135 גר' ברוטו	1
דגים ללא עצם	100 גר' ברוטו	1-2
בשר בקר טחון בצורת: קציצות, המבורגר, קלופס, מוסקת בשר, ירק ממולא או בצק ממולא בשר או נקניקיות	80 גר' ברוטו+פתיתי סויה 100 גר' ברוטו	1

הערה: 1) ניתן לערבב הודו ובקר ביחד.
2) ביום שישי בצהריים, מנה צמחונית.
3) תרכב חנקניקיות יאושר על-ידי תדיאטנית ובמידה ותכיל מספיק חלבון באיכות גבוהה.

מנה צמחונית		
המבורגר/שניצל/גולש/נקניקיות/ ממולאים צמחוני	100 ג"ר	1 (ביום ו' בצהרים)
המנה חייבת להכיל 15 גר' חלבון		
מנות עשירות בפחמימות		
פתיתים/אטריות/אורז/ תפו"א/קוסקוס/תירס (גרגרים)/ קמח תירס	מתכונים בספר המתכונים הסטנדרטים	5-6
קטניות		
שעועית/אפונת יבשה חומוס/עדשים	מתכונים בספר המתכונים הסטנדרטים	1-2 (יש להוסיף למנת החלבון הצמחונית ביום שישי בצהרים)
ירק מבושל	ראה מתכון בספר המתכונים הסטנדרטים	7
סלט ירקות	מתכונים בספר המתכונים הסטנדרטים	6
ירק מוחמץ	50 גר'	1 (ביום ו' בצהרים)
מנה אחרונה		
לפתן או ג'לי או מוס	מתכון בספר המתכונים הסטנדרטים	7
תוספות		
לחם - 2 פרוסות	60 גר'	6
חלה - 2 פרוסות	60 גר'	1

14/...

תדירות של מזון בתי-חולים פסיכיאטריים

ארוחת בוקר

סוג המזון	כמות	תדירות שבועית
דייסה	200 מ"ל	3
לבן 3% או מעדן חלב - 1.5%-3%	125 מ"ל	4
גבינה לבנה 5%	50 ג"ר	6
גבינת קוטג' 5% או גבינה 0.5%	40 גר'	1
גבינה משולשת 6%	40 גר'	1
ירק חי	100 גר'	7
זיתים	25 גר'	4
ריבה	15 גר'	7
לחם - 2 פרוסות	60 גר'	6
חלה - 2 פרוסות	60 גר'	1
שתיה חמה עם 50 מ"ל חלב (קפה או קקאו)		6
תה		1 (בשבת)

ארוחת 10:00

שתיה תה	ספר המתכונים	7
פרי העונה	150 גר'	7

13/...

נספח

1)

דף הערכה תזונתית

מדד	תקין	ניקוד	בינוני	ניקוד	חמור	ניקוד
אחוז איבוד משקל בחודש	0%	6	עד-5%	3	> 5%	1
אחוז איבוד משקל ב-3 חודשים	0%	6	עד-7.5%	3	> 7.5%	1
אחוז איבוד משקל ב-6 חודשים	0%	6	עד 10%	3	> 10%	1
BMI גיל 55-64 שנה	גברים/נשים 25.3/ 25.8	5	גברים/נשים מ-80% מ-75% עד הסטנדרט	3	גברים/ נשים נמוך מ-80% נמוך מ-75% מהסטנדרט מהסטנדרט	2
BMI גיל 65 ומעלה	גברים/נשים 25.9/ 25.4	5	גברים/נשים עד -75% מהסטנדרט	3	גברים/ נשים נמוך מ-75% מהסטנדרט	2
BMI (במצב של השמנה) בכל הגילאים	גברים/נשים בהתאם לרשום	5	גברים/נשים עד-115% 125% מהסטנדרט	3	גברים/ נשים מעל 115%/מעל 125% מהסטנדרט	2
אלבומין	גברים/נשים 4.0 עד גיל 80 3.6 מעל גיל 80	7	גברים/נשים 3.2 - 3.9 3.2 - 3.5	2	גברים/נשים 3.2 > לכל הגילאים	
המוגלובין	גברים/ 13.8 /7 נשים 7 12.5	5	גברים 12.0-13.7 נשים 10.0-12.4	3.5	גברים/ נשים 11.9 ≥ 9.9 ≥	2
TLC	גברים/נשים 1500	7	גברים/נשים 1000-1500	2	גברים/נשים 1000 >	1
סיכום	24-30 נקודות תקין		19.5-23.9 נקודות בינוני		19.4 ומטה נקודות חמור	
באחוזים	80-100% מכלל הניקוד		64-79.9 מכלל הניקוד		מתחת ל-63.9% מכלל הניקוד	

2)

נספח לדף הערכה תזונתית

1. במידה וטופס ההערכה התזונתית כולל מדד ביוכימי שאינו מהווה חלק מבדיקות המעבדה ברוטיניות במוסדכן יש לבצע את החישוב של הסטטוס התזונתי עפ"י הדוגמא חבאת.

<u>דוגמא</u>: בדיקות TLC לא נערכות במוסד, שאר המדדים הביוכימיים נתונים:
- יש להוריד את סך הניקוד הניתן על TLC ואז יתקבל הסטטוס תזונתי

תקין	בינוני	חמור
18-13	15-17.9	14.9 ומטה

- מכיוון ש-30 (מקסימום הניקוד שניתן לקבל) פחות 7 נקודות (מקסימום הניקוד על TLC) = 23=100%

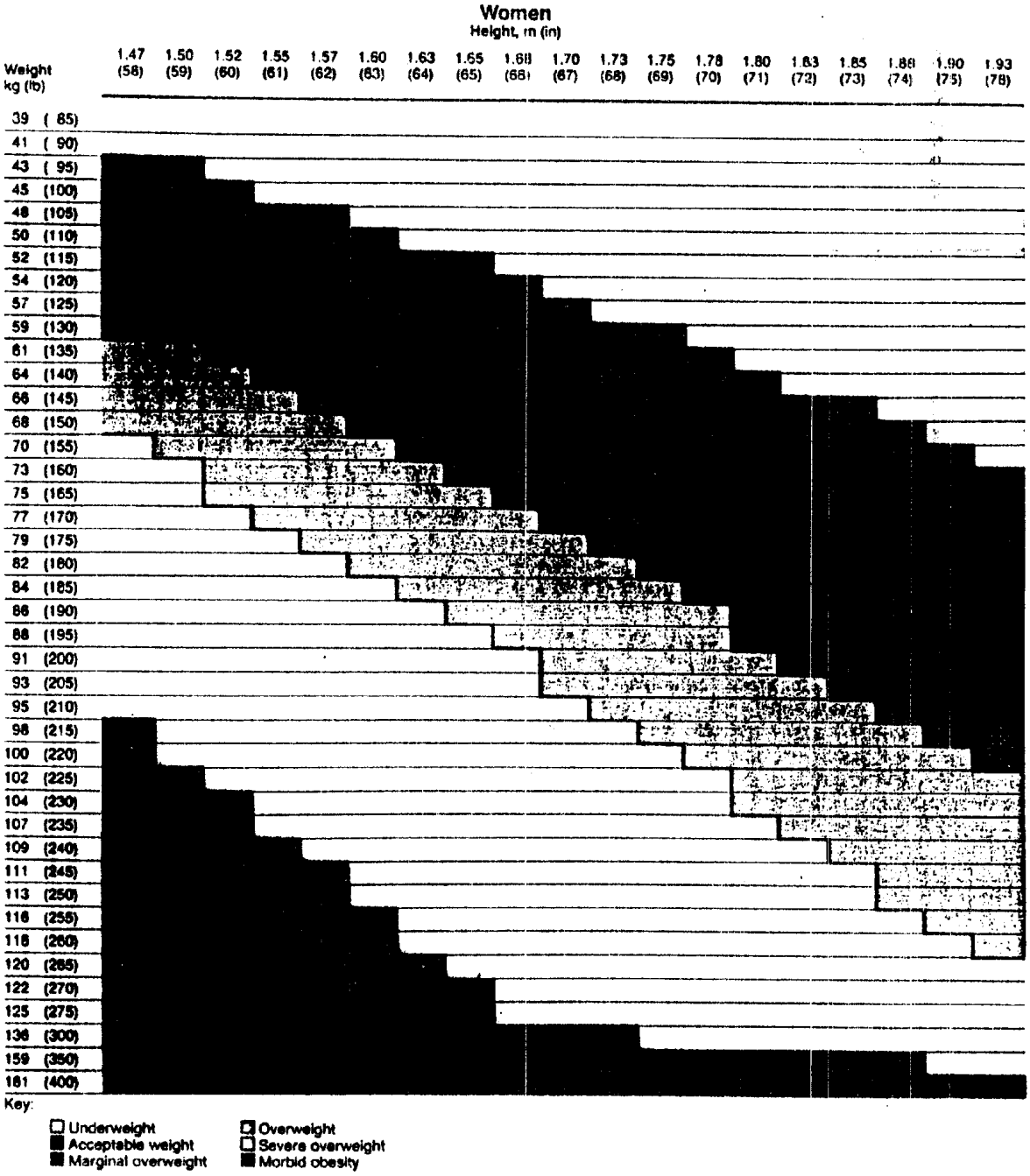
- חישוב ניקוד ע"מ להגיע לסטטוס 100% חדש :
80% מ-23 = 18 נקודות
64- 79.9% מ-23 = 15-17.9 נקודות
63.9% - מ-23 שווה או פחות מ-14.9

2. במצב שבו קיים חשוד להתייבשות החולה יש להתייחס במשנה זהירות לערכי MCV, המטוקריט, ואוריאה .(בד"כ הערכים יהיו גבוהים מהנורמל.) ותתקבלנה תוצאות (גבוהות) ובלתי אמינות באלבומין ובהמוגלובין.

במקרים אלו יש לדאוג להחזיר את החולה למצב של הידרציה <u>ורק לאחר ביצוע חוזר של בדיקות המעבדה</u> יש לבצע את חישוב הסטטוס התזונתי.

3)

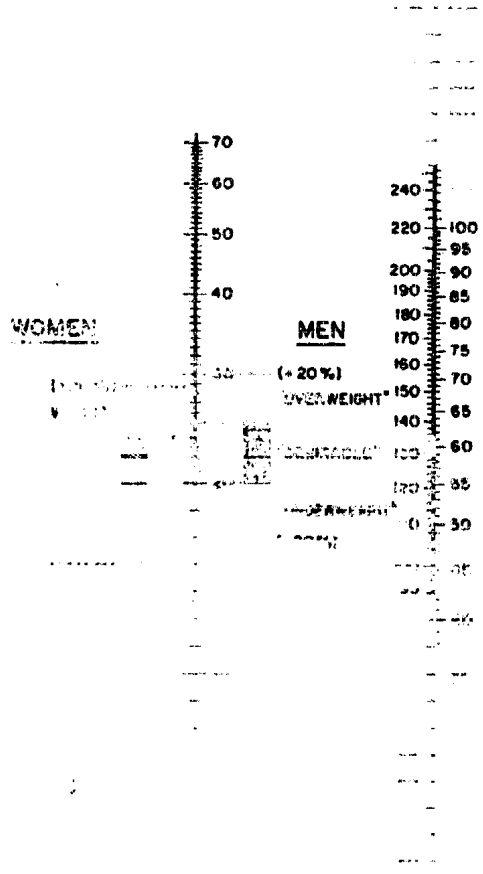
Figure A–2A Body Mass Index for Specified Heights and Weights—Women
Find your height in the top line and follow the column down to your weight, as listed in the left column. Use the key below to determine if your weight is within the acceptable range.



Source: Used with permission of Ross Laboratories, Columbus, OH 43216, from *Dietetic Currents*, Vol. 16, no. 2, pp. 8–9, © 1989 Ross Laboratories.

: A–2A Body Mass Index for Specified Heights and Weights—Women

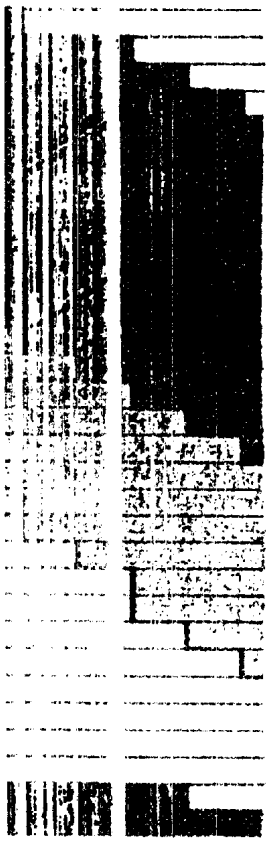
ur height in the top line and follow the column down to your weight, as listed in the left column. Use the key b



read from the central scale. The ran
ted with clinical judgment regarding

ian may pre- nent of weight alone before

It has been suggested looks fat usually is but that the diagnos be clinched by appropriate pinching (8). Skin-fold calipers have been advocated as a way to



I. I , pp. 8–9, 40 191

5)

דף מעקב תזונתי

שם _____ מין _____ גיל _____ תאריך קבלה _____

אבחנות _____

_____

_____

שם תרופות _____

_____

בדיקות

תאריך							
משקל							
גובה							
Hgb							
Hct							
WBC							
MCV							
Fe							
TLC							
אוריאה							
T. protein							
אלבומין							
W/H2 Kg/M2							
% איבוד משקל							

סיכום _____

_____

_____

הערות _____

_____

_____

3412/

$$\text{Stature}_{\text{men (cms)}} = 64.19 - (0.04 \times \text{age}_{(\text{yrs})}) + (2.02 \times \text{Knee height}_{(\text{CMS})})$$

$$\text{Stature}_{\text{women (cms)}} = 84.88 - (0.24 \times \text{age}_{(\text{yrs})}) + (1.83 \times \text{Knee height}_{(\text{CMS})})$$

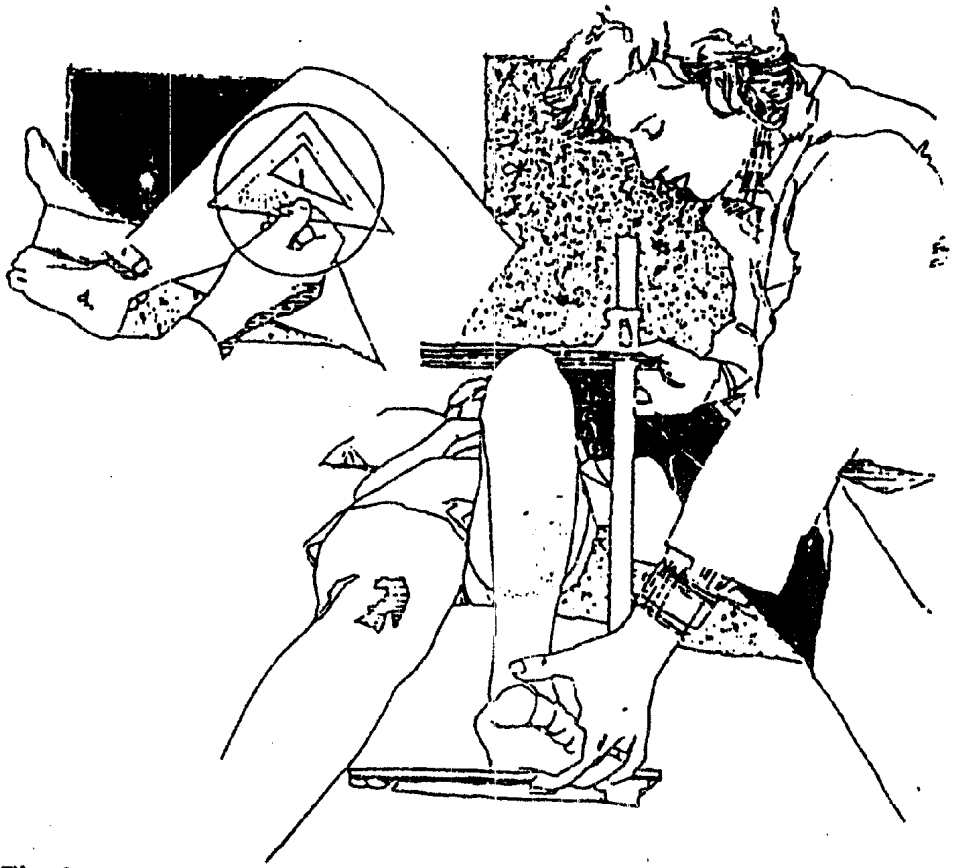


Fig 3. Technique for measuring knee height.