VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
ODDĚLENÍ NUTRIČNÍCH TERAPEUTŮ

SIPPING

Nejdůležitější pravidla

Sipping je kompletní nutriční přípravek, který se podává k doplnění jídelníčku při snížené chuti k jídlu, při nechtěném hubnutí, problémech s kousáním nebo při jakékoliv potřebě navýšení energie a živin, obzvlášť bílkovin. Sipping je buď v tekuté formě nebo v podobě pudingu.

Před užíváním sippingu je důležitá konzultace s lékařem či nutričním terapeutem o vhodném výběru přípravku a doporučeném množství. Sipping je zdrojem bílkovin, tuků, vitamínů, minerálních látek v různém poměru dle druhu přípravku.



DRUHY SIPPINGU

Sipping je vhodný, pokud se nedaří zajistit dostatečný příjem energie a živin a udržet odpovídající tělesnou hmotnost. Doporučován je na základě lékařského vyšetření či vyšetření nutričním terapeutem. Obvykle je sipping prodáván v lahvičkách o objemu 125–300 ml a lze ho zakoupit v řadě různých příchutí – od ovocných přes kávové, čokoládové, vanilkové, oříškové či neutrální (bez příchutě). Příchutě můžete dle chuti obměňovat. Většina výrobků se liší např. podle typu onemocnění, pro které jsou vhodné nebo obsahem různých živin. Obecně je můžeme rozlišit na výrobky:
S vysokým obsahem bílkovin: 15 a více gramů bílkovin na 1 lahvičku.
S vysokým obsahem energie: 300 a více kilokalorií na 1 lahvičku.



Speciální/obohacené: např. pro pacienty při dialyzační léčbě, onkologické pacienty, či pacienty s poruchou polykání, obohacené o vlákninu nebo o určité živiny s prospěšným účinkem na zdraví (např. o omega-3 mastné kyseliny).

Všechny výrobky jsou bezlepkové a převážná většina obsahuje minimální množství laktózy (mléčného cukru).



JAK SIPPING UŽÍVAT?

Sipping by neměl nahrazovat plnohodnotnou stravu, např. oběd nebo večeři, ale měl by běžnou stravu doplňovat a obohacovat. Zásadou správného užívání sippingu je popíjení po malých dávkách po jídle nebo mezi jídly. Sipping je vhodné postupně vypít v průběhu 2 hodin, pro lepší toleranci je možné před či po jeho podání sníst menší množství pečiva či pár piškotů. Lépe jsou tolerovány výrobky vychlazené.
Kromě přímého popíjení lze sipping využít také jako ingredienci při vaření, např. přidáním sippingu do polévky, hlavního jídla, omáčky, dezertu nebo nápoje. Přidáním k pokrmu dojde k navýšení energetické hodnoty a navýšení příjmu bílkovin, které by pacient jinak v běžném jídle nezkonzumoval.



KDE SE MŮŽETE PORADIT A KDE SEHNAT VHODNÝ SIPPING?

O sippingu se můžete informovat u Vašeho lékaře či v odborné ambulanci nutričního terapeuta. Ti Vám pomohou vybrat pro Vás vhodný výrobek. Sipping je volně prodejný, je však možné jej získat na předpis (bez doplatku nebo s malým doplatkem – náklady jsou částečně nebo úplně hrazeny zdravotní pojišťovnou) od lékaře nutricionisty (lékař se specializací ve výživě) nebo onkologa.

PŘÍKLAD RECEPTŮ SE SIPPINGEM



Mražený sipping

Do libovolných formiček vlijeme oblíbený sipping a necháme zamrazit. Dle libosti můžeme k sippingu přidat polotučný/tučný tvaroh, mražené či čerstvé ovoce (vhodné zejména pro onkologické pacienty se zvýšenou chuťovou citlivostí). Mražená varianta je vhodná při suchosti v ústech, ale i jako osvěžující varianta v horkých letních dnech.





Lesní tajemství

Hořkou čokoládu rozehřejeme ve vodní lázni spolu s kouskem másla. Vychlazený pudinkový sipping lesní ovoce vložíme do skleněné misky, přelijeme čokoládovým přelivem a doplníme bobulovým ovocem a domácí šlehačkou.





Ledové cappuccino

Vychlazený sipping s příchutí cappuccino nalijeme do sklenice, přidáme kopeček oblíbené zmrzliny a kopeček domácí šlehačky a dozdobíme mletou skořicí či strouhanou čokoládou.





Dýňový krém s bylinkovými krutony



Suroviny (1 porce) – 15 g cibule, 100 g dýně hokkaido, 150 g batátů, 150 ml vody, 65 ml sippingu neutral, 30 g tvrdého sýra, sůl, pepř, libeček, ½ rohlíku (možno zaměnit za chléb či veku).
Nakrájenou cibuli osmahneme na másle do zlatova. Přidáme nakrájenou dýni a oloupanou nakrájenou batátu a zlehka orestujeme. Poté zalijeme horkou vodou a dusíme do změknutí. Uvařenou zeleninu rozmixujeme a dle hustoty naředíme vodou. Přidáme sipping, nastrouhaný tvrdý sýr a dochutíme pepřem a solí. Na bylinkovém másle opražíme na kostičky nakrájený rohlík/chléb/veku. Podáváme v hlubokém talíři ozdobené krutony a zelenými bylinkami.