

# Metodika práce s edukačním materiálem

## „Fosfátové jednotky na první pohled“ (dále jen EMFJ)

Předpokladem je znalost EMFJ jak ze strany lékaře, tak i edukující sestry a jejich vzájemná spolupráce.

1. Pacient zná hladinu svého fosforu – (číslo, příp. „vysoká hladina“, „fosfor v normě...“) – dle toho se určí příjem fosforu na den – 1000–1200 mgP/den u hladiny do 1,8 mmol/l; 800–1000 mgP/den u hladiny nad 1,8 mmol/l
2. Pacienta seznámíme s přepočtem mg fosforu na fosfátové jednotky (FJ) potravina s 3 x 0 FJ = 1 FJ

### Převod mg na FJ

0–50 mg fosforu	= 0 FJ	300–400 mg fosforu	= 4 FJ
50–100 mg fosforu	= 1 FJ	400–500 mg fosforu	= 5 FJ
100–200 mg fosforu	= 2 FJ	500–600 mg fosforu	= 6 FJ
200–300 mg fosforu	= 3 FJ		

3. Sestavíme tabulku příjmu fosfátových jednotek v závislosti na jednotlivých denních jídlech  
Snídaně má obsahovat 2–3 FJ  
Svačina má obsahovat 1 FJ  
Oběd má obsahovat 3–4 FJ  
Svačina má obsahovat 1–2 FJ  
Večeře má obsahovat 3 FJ
4. Pacient si naplánuje jídelníček na den, je důležité do plánu zahrnout případné plánované oslavy s větším množstvím jídla, návštěvu restaurace, oslavy, návštěvu u známých, grilování...
5. Před každým jídlem si s pomocí EMFJ spočítá přibližný obsah FJ v plánovaném pokrmu. Pro lepší orientaci jsou jednotlivé druhy jídla odlišeny barevnými pruhy v dolní části stránky:  
Hotová jídla – modrý pruh; Maso, masové výrobky, uzeniny, ryby – červený pruh; Ovoce, zelenina – zelený pruh; Pochutiny – fialový pruh; Chléb, pečivo – žlutý pruh; Mléko, mléčné výrobky – bílý pruh; Cukrovinky, sladkosti – tmavě růžový pruh
6. Při překročení stanoveného limitu FJ má 3 možnosti:
  - 1) Vymění potravinu s vysokým obsahem FJ za jinou, s menší hodnotou
  - 2) Zmenší porci na požadovanou hodnotu
  - 3) Přidá si k jídlu fosfátový vázač
7. Při nemožnosti ovlivnit skladbu či množství potraviny je nutné mít vždy sebou fosfátový vázač!

**Mgr. Miroslava Matějková, DiS.**

Nutriční terapeut, sportovní dietolog