

Praktické rady a tipy jak žít ve zdraví 60⁺

Tipy pro seniory,
jak a proč se správně a jednoduše stravovat,
pohybovat, provádět dentální hygienu
a mít smysluplnost života i ve stáří.

Praktické rady a tipy jak žít ve zdraví 60+

**Tipy pro seniory,
jak a proč se správně a jednoduše stravovat,
pohybovat, provádět dentální hygienu
a mít smysluplnost života i ve stáří.**

**Vhodné pro přípravu setkání
seniorů v seniorských klubech na obcích
o zdravém životním stylu ve stáří**

Projektová výuka ve školním roce 2019/2020

Obsah

ÚVOD – ředitelka SZŠ a VOZŠ Merhautova PhDr. Marcela Křiváková, Ph.D.	3
1. KAPITOLA – Slovo lékařů	6
Neurolog MUDr. Kateřina Sheardová	6
Ortoped MUDr. Tomáš Valoušek	8
2. KAPITOLA – Pohled na výživu ve zdraví a nemoci 60+	9
Bílkoviny	12
Tuky	14
Sacharidy	15
Ovoce, zelenina	17
Pitný režim	17
Nepodceňujte projevy nedostatku tekutin!	18
Vitamíny a minerální látky	19
Výživa v nemoci	24
Obezita	24
Jak na hubnutí	26
Cukrovka	27
Vysoký krevní tlak	28
3. KAPITOLA – Dentální hygiena	33
4. KAPITOLA – Pohyb	39
DOPORUČENÁ LITERATURA	44

„Udělejte si čas na své zdraví dříve,
než budete nuceni si udělat čas na svou nemoc.“

autor neznámý

Vážení přátelé,

v produktivním období představuje podstatnou část denního programu zaměstnání a rodinné povinnosti. Po dospění a odchodu dětí z rodiny mnohým vznikne nový prostor pro vlastní zájmy a s přechodem na penzi se pak tento prostor ještě zvětší vlivem ukončení zaměstnání.

Někteří takto získaný prostor dovedou rozumně a plně využít pro své aktivity, jiným toto období **komplikují zdravotní problémy** či neschopnost najít uspokojivé využití času. Proto jsem velmi ráda, že naše škola může participovat na vytváření **podpůrného prostředí pro zvyšování kvality života** našich spoluobčanů.

Lidský život je možné hodnotit z různých hledisek. Jedno z obecně platných měřítek je věk. O jakém věku však hovořit? O tom, který je odrazem kalendáře a posuzuje nás jako adolescenta, dospělého, seniora nebo o tom, který vykazuje naše tělo – tedy věku biologickém? **Biologický věk je ukazatelem celkového stavu organismu.** Hodnotí jeho vyžívání nebo jinak řečeno také stárnutí organismu dle určitých procesů, které v něm nastávají. **Do velké míry může být odrazem našeho zdraví.** Proces stárnutí je přirozený, plynulý a nemůžeme říci, že dnes jsme ještě dospělí a zítra už senioři. Je pravdou, že se zvyšujícím věkem se mění potřeby organismu i způsoby jejich uspokojování. Náš organismus podléhá určitým fyziologickým změnám, které je nutné respektovat, abychom si nepřivodili zbytečné zdravotní obtíže, oddálili případné geneticky podmíněné predispozice nemocí a mohli si tak užívat život, který máme ještě před sebou. Vědci potvrdili, že to, jak rychle se budou fyziologické změny stárnutí v našem organismu projevovat, **můžeme do velké míry sami ovlivnit. Důležitá je naše pohybová aktivita, strava přiměřená věku, podpora psychické aktivity a duševní rozpoložení.** Základem je eliminace rizikových faktorů a pozitivní nastavení mysli.

Ve svém profesním životě jsem měla možnost pracovat i s lidmi seniorského věku. Ti, s výraznými zdravotními obtížemi, pak často vyjadřovali politování nad tím, že mohli ve svém životě něco změnit, co by jim nyní umožnilo vyšší kvalitu života, ale neudělali to včas. Vnímám proto jako **velmi vhodné vytvářet srozumitelné, funkční a praktické osvětové materiály pro naše spoluobčany.** Na přípravě podkladů k této publikaci se podíleli žáci a studenti naší školy oboru Diplomovaný nutriční terapeut, Diplomovaná dentální hygienistka, Masér sportovní a rekondiční. Mé poděkování patří nejen jim, ale také jejich odborným vyučujícím, se kterými své poznatky konzultovali. **V práci na tomto projektu vidím i další důležitý aspekt, a to vytváření mezigenerační vazby a mezigeneračního sdílení. Svým způsobem je to velmi účinný boj proti ageismu.** Závěrem bych chtěla zdůraznit, že zdraví není jen otázka věku. Je to otázka životního stylu. Čím dříve si tuto skutečnost uvědomíme, tím lépe a déle si život budeme moci vychutnávat. Každý z nás má možnost volby. Věřím, že tato publikace může tuto volbu podpořit.

PhDr. Marcela Křiváková, Ph.D.

ředitelka SZŠ a VOŠZ Brno, Merhautova, příspěvkové organizace

PhDr. Marcela Křiváková, Ph.D.,
ředitelka SZŠ a VOŠZ
Merhautova, Brno



spolupráce na projektu
Implementace politiky stárnutí
na krajskou úroveň

Vážená/vážený vedoucí seniorského klubu,

dostává se Vám do rukou edukační materiál, který sestavili žáci a žákyně, studentky a studenti Střední zdravotnické školy a Vyšší odborné školy zdravotnické Brno, Merhautova, příspěvková organizace.. Těmto studentům jsem mohla být nápomocna v jejich projektové výuce radou a konzultacemi, jaká jsou specifika cílové skupiny senioři, především těch, kteří žijí ve svém domácím prostředí. Proto také vítám pracovní materiál, který se může dostat na obce, do seniorských klubů a k samotným seniorům. Věřím tom, že z něj vedoucí seniorských klubů dokážou vytvořit zajímavá, přínosná a zábavná setkání pro seniory.

Demografický vývoj sebou přináší nejen mnohé změny, ale také příležitosti dnešní doby, tedy příležitost pro mezigenerační učení, dialog a solidaritu a to všemi směry generací.

Uvedený materiál je příležitostí, jak na obci formou besedy či samotné činnosti seniorského klubu nebo dokonce mezigenerační aktivitou zajistit informace, jak se stravovat, pohybovat a pečovat o dentální hygienu v praxi. Každá snaha, jak se motivovat ke zlepšení svého zdravého životního stylu i ve stáří by měla být vítaná!

Přeji vám poučné i zábavné chvíle s těmito materiály!

Dana Žižkovská

Dana Žižkovská
krajská koordinátorka
pro Jihomoravský kraj



projekt
Implementace politiky stárnutí
na krajskou úroveň

1) Slovo lékařů

Životní styl v prevenci poruch paměti a demence

Jednou z nejčastějších potíží postihujících seniory jsou poruchy paměti, které mohou vést až k demenci. Nejčastější příčinou demence je Alzheimerova nemoc, mohou k ní ale přispívat i cévní změny (ateroskleróza). Všechna zatím prokázaná preventivní opatření se týkají zdravého životního stylu.

Pohyb

Dostatek pohybu, tedy alespoň 40 minut aerobního pohybu (chůze, plavání, jízda na kole, tanec) 3x týdně je základním pilířem prevence. U starších lidí je však třeba myslet na možné fyzické limity. Velmi vhodná je např. chůze se sportovními holemi, která umožní lépe korigovat rovnováhu a odlehčuje kloubům dolních končetin. Pokud je chůze již výrazně narušena, preferujeme cvičení na židli či v leže.

Strava

Je důležité snažit se o zdravý, vyvážený jídelníček s dostatkem vlákniny a flavonoidů, které jsou obsaženy především v ovoci a zelenině. Strava v rozvinuté západní civilizaci obsahuje nadbytečné množství cukrů jak jednoduchých, tak těch složených v podobě bílé mouky a také je spojena s nadměrnou konzumací masných výrobků, z nichž mnohé obsahují chemické konzervační látky, toxická dochucovadla a velké množství soli. Nadměrná konzumace masa, které má nevhodnou skladbu mastných kyselin a vysoký obsah cholesterolu je také příčinou nedostatku vlákniny a ochranných látek což jednoznačně souvisí s nárůstem civilizačních onemocnění: srdečně-cévních, cukrovky a rakoviny i demence. Přitom ještě v době našich prababiček bylo běžné mít maso 2x týdně, sladilo se přirozeně sladkými potravinami jako byl med, hrozinky, švestky, mák a daleko více se konzumovaly luštěniny, více druhů obilovin a zelenina. Moderní výzkumy jasně potvrzují, jak je návrat k původnímu způsobu stravování důležitý pro naše zdraví. Kromě doporučení konzumovat 3 a více porcí zeleniny a ovoce denně, je světovými dietetickými organizacemi jednoznačně doporučováno snížení příjmu bílkovin a tuků živočišného původu a jejich nahrazení bílkovinami a tuky rostlinného původu v podobě luštěnin (čočka, fazole, hrách, cizrna, sója), ořechů a různých semínek či výrobků z nich.

Rozhodně se také vyplatí naučit se vařit chutně s využitím koření, která obsahují dostatek flavonoidů a lze je nalézt na českých zahrádkách dobromysl, kopr, máta, tymián, rozmarýn, kmín, česnek; mnohá koření jsou využívána také jako léčiva ve starých léčebných systémech. Z hlediska prevence demence a pozitivního vlivu na uchování paměti lze jednoznačně doporučit kurkumu (žluté koření obsažené ve směsi kari), zázvor a skořici, které prokazatelně brání rozvoji specifických patologických změn u Alzheimerovy nemoci.

Velkým rizikovým faktorem mnoha civilizačních onemocnění včetně demence je obezita. V prevenci je doporučováno mít pestrou stravu, ale jíst spíše střídmě pokud jsme zdraví.

U starších lidí s chronickými onemocněními je naopak důležité udržet dostatečný kalorický příjem. Nabízíme např. více menších jídel denně, kdy preferujeme výživnější jídla s větším obsa-

hem kalorií (tučnější jogurty, sýry, pudinky). Mezi jednotlivá jídla můžeme také zařadit tzv. nutri-drinky, které lze pořídit v lékárně a které obsahují dostatečné množství bílkoviny. Není na škodu doplnit stravu o multivitaminy především s obsahem vitamínů ze skupin B a C.

Spánek

Velmi důležitá je také péče o zdravý a dostatečně dlouhý spánek, protože v určitých fázích spánku, se právě ukládá paměťová stopa. O spánek pečujeme s využitím dobře nastaveného *spánkového režimu*.

Měli bychom chodit spát a vstávat v pravidelných intervalech (včetně víkendů), aby si tělo navyklo na pravidelný čas, kdy chodí spát a kdy vstává a omezit spaní během dne na minimum. Ložnice by měla být tichou a klidnou místností, ve které je po zhasnutí dostatečná tma. Je důležité vyhýbat se před spaním zdrojům tzv. modrého světla, jakým je především televize, která by v žádném případě neměla být v ložnici a neměli bychom u ní usínat. Velmi nevhodné pro regulaci spánku jsou léky na spaní, tzv. hypnotika, jejichž chronické užívání naopak spánek může narušit, a může vést k poruchám paměti, pádům a závislosti na nich.

Duševní a duchovní zdraví

Důležitým preventivním opatřením je také předcházení depresi a chronickému stresu, což jsou velmi významné rizikové faktory rozvoje demence. Toho můžeme dosáhnout péčí o naše duševní i duchovní zdraví – kultivováním pocitů spojení a sounáležitosti s okolním světem a rozvíjením pozitivních sociálních vazeb s rodinou a přáteli.

MUDr. Kateřina Sheardová, PhD
– vedoucí výzkumného centra pro poruchy paměti
FNUSA/ICRC

Ortoped MUDr. Tomáš Valoušek

Pokud se někoho zeptáte, co ho bolí, většina lidí odpoví, že je **bolí klouby, svaly, nebo záda**. Toto potvrzují i praktičtí lékaři, ke kterým do ambulance přichází až 80 procent pacientů s ortopedickým problémem.

Někteří lidé si myslí, že přijít do ortopedické ambulance znamená okamžitý odjezd na operační sál. To však není úplná pravda, protože v první řadě vše **začíná prevencí**.

Při bolestech pohybového aparátu je nutná změna životního stylu: dostatek pohybu, úprava výživových návyků, někdy redukce váhy.

Všechna tato opatření jsou nedílnou součástí konzervativní léčby. Pokud toto všechno selže, tehdy přichází v úvahu operace. Dnešní medicína si dokáže hravě poradit s degenerativním poškozením velkých kloubů (hlavně koleno a kyčel) výměnou „opotřebovaného“ kloubu za „totální endoprotézu.“ Umělá náhrada kloubu dokáže „vrátit zpět do života“ člověka, který před operací sotva chodil, což je považováno za jeden z největších přínosů moderní ortopedie. Přes velký pokrok medicíny ale nesmíme zapomínat na **dostatek pohybových aktivit**.

Právě na dobré fyzické kondici pacienta je závislý dobrý výsledek operace.

Základem všeho je však **prevence a dostatek informací**. Proto je tato publikace velmi přínosná a snad i samotným čtenářům napomůže zorientovat se v problematice výživy, pohybových návyků a přinese všem mnoho užitečných informací.

*MUDr. Tomáš Valoušek
přednosta MUDr. Tomáš Tomáš, Ph.D.*

*I. ortopedická klinika
Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně
Pekařská 53, 656 91 Brno*

2)

Pohled na výživu ve zdraví a nemoci 60⁺

Tato kapitola nám nejdříve objasní pojmy, které nám pomohou se zorientovat v základech zdravé výživy. **Lékařské zprávy dokládají, že i pomocí malých změn v životním stylu lze dosáhnout velkých úspěchů v oblasti zdraví.**

Výživa je základní potřebou každého člověka a je podmínkou zachování jeho života a zdraví. Je pro tělo důležitým zdrojem energie. Vhodná a plnohodnotná výživa zajišťuje správnou činnost orgánů a zvyšuje obranyschopnost organismu, přispívá k rychlejšímu hojení ran a působí preventivně, proti rozvoji nemocí. Zdravá a vyvážená strava je důležitá v každém věku, a proto byste ji neměli podceňovat ani Vy. Vlivem stárnutí dochází k řadě fyziologických změn, které ovlivňují příjem a využití potravy. To může vést až k narušení výživového stavu a ztrátě zdravotní kondice a vitality!

Změny, které přichází s věkem

Obvykle dochází k úbytku svaloviny, naopak se zvyšuje množství tělesného tuku. Snižuje se množství vody v organismu a dochází ke snížení kostní hustoty, což může být dáno i úbytkem minerálních látek v kostech. Úbytek pohlavních hormonů ovlivňuje chuť k jídlu. **Stav chrupu může zhoršit schopnost správně a dostatečně rozžvýkat potravu.** Dále dochází k poklesu tvorby slin i množství trávicích enzymů. Zpomaluje se střevní peristaltika, tedy pohyb střev a může dojít k poruše regulace chuti k jídlu a pocitu žízně. Všechny tyto faktory mohou komplikovat celý proces zažívání.

Potřeba energie

S věkem se lidské tělo mění a tím se mění i potřeba energie, kterou je nutné přijmout ve stravě. S nadměrným příjmem energie se může rozvinout například obezita, která s sebou nese další přidružená onemocnění, jako zvýšený krevní tlak, cukrovku nebo onemocnění kloubů a omezení pohyblivosti. V opačném případě může z nedostatku energie hrozit podvýživa, která s sebou přináší komplikace nejen v podobě únavy a slabosti, ale také řídnutí kostí, chudokrevnosti, poruch imunity a dalších.

Na následujících stránkách naleznete pracovní listy pro setkání seniorů. Všechny fotografie jídel uvařili a vyfotografovali žáci, kteří také vymysleli všechny zábavné a inspirující prvky, jako jsou třeba křížovky. Jejich vzkaz pro všechny seniory zní: „Babičko, dědečku, zkuste myslet na své zdraví – potřebujeme vás mít kolem sebe co nejdéle!“.

VÍTE, ŽE se mnoho seniorů nestravuje správně a často si to neuvědomují ani jejich blízcí? Nevhodné stravovací návyky tak mohou vést až k podvýživě! Dokonce i senior s nadváhou může být podvyživený.



STRAVOVACÍ REŽIM – jak na to...

Žitný chléb,
tvářohová pomazánka,
ředkvičky

SNÍDANĚ



Naplánujte si svůj
čas jídla...

Tvarohová pomazánka (4 osoby)

tvářoh	0,20
sůl, pepř	
šalotka	0,05
petržel	
ředkvičky	0,10



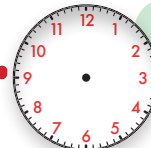
Vyšlehaný tvářoh
smícháme se solí,
jemně nakrájenou
šalotkou
a čerstvou
petrželkou.

PŘESNÍDÁVKA

OBĚD



Optimální je
jíst 3-5x denně...



1 ks ovoce
nebo zeleniny

Karlovarský housk. knedlík (4 osoby)

housky	7 ks
mouka hrubá	0,05
vejce	2 ks
mléko	¼ l
petrželka, sůl	



Housky nakrájíme na kostky, pokropíme částí mléka a necháme vsáknout. Vejce oddělíme žloutek od bílku. Žloutky rozšleháme s mlékem, osolíme, přidáme prosátou mouku, navlhčenou houskou, jemně krájenou petrželovou nať a zamícháme.

Nakonec lehce vmícháme sníh z bílků. Z těsta tvoříme knedlíkové šišky a balíme do navlhčeného tukem potřeného ubrousku nebo do potravinářské folie. Dle potřeby upevníme nití či motouzem a vaříme cca 20 minut.

Hov. vývar, játrové knedlíčky, hovězí svíčková, brusinky

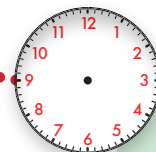
olej	0,04
cibule	0,04
mrkev, celer, petržel	0,40
hovězí zadní	0,40
celý pepř, nové koření, bobkový list, sůl, tymián	
smetana 12%	200 ml
citrónová šťáva	

Na oleji orestujeme cibuli a kořenovou zeleninu. Hovězí maso opečeme vcelku ze všech stran. Vložíme do pekáče společně se zeleninou, podlijeme vodou, přidáme koření a upečeme. Po upečení zeleninu rozmixujeme, přidáme smetanu, krátce povaříme a případně dochutíme cukrem a citrónovou šťávou.

Večerte nejpozději
2-3 hodiny
před ulehnutím.

...s pravidelnými intervaly
mezi jednotlivými
jídly.

svačina



Káva s mlékem,
Rýžovo-jablečný
závitek

VEČEŘE



Plnohodnotné
jídlo nemusí být
vždy jen vařené.
Lze jej nahradit
např. obloženým
chlebem se šunkou
od kosti nebo
tvrdým sýrem
a zeleninou.

Krůtí špíz, zelenina, opečené brambory, jogurtový dip (pro 4 osoby)

krůtí prsa	0,40
česnek, sůl, pepř, oregano, provensálské koření, lilek, cibule, cuketa, paprika, cherry rajče olej dp.	0,40



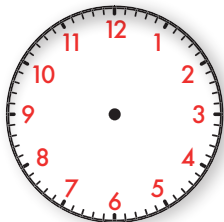
Krůtí maso okořeníme
prolisovaným česnekem
a kořením. Zeleninu
nakrájíme. Vše střídavě
napichujeme na špejle.
Špízy pokapeme
olejem a vložíme na
plech s pečícím papírem
a dáme do trouby péct
na 170°C cca 35 minut.

STRAVOVACÍ REŽIM – naplánujte si ten svůj...

Do modelu hodin
si poznačte svůj čas.

Snídaně je základ
a pomůže vám
k dobrému startu
každého dne.

SNÍDANĚ

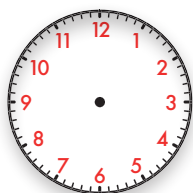


.....

.....

.....

PŘESNÍDÁVKA

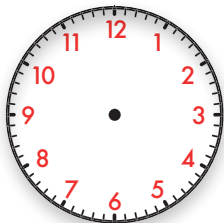


.....

.....

.....

OBĚD



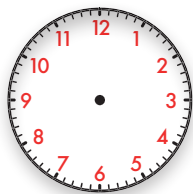
.....

.....

.....

Zeleninu
přidávejte ke
každému
hlavnímu jídlu
v min. množství
150 g.

SVAČINA



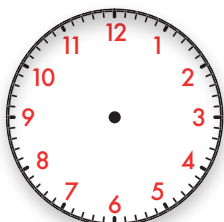
.....

.....

.....

Tekutiny pijte
pravidelně celý
den.

VEČEŘE



.....

.....

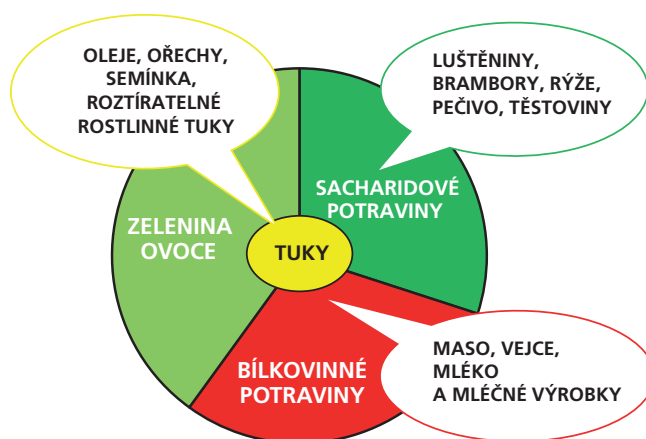
.....

Máte-li problémy
s kousáním, pokr-
my vařte doměkka,
aby šly rozmačkat
vidličkou.

Zeleninu a maso
připravujte na-
krájené na malé
kousky, mleté např.
do pomazánek
nebo omáček.

Úprava stravovacího režimu

Všechny potraviny a pokrmy jsou pro naše tělo zdrojem energie a živin. K těm základním patří bílkoviny, tuky a sacharidy. Jejich vhodné množství, poměr a zdroj, zajistí dostatečný příjem vlákniny, vitamínů a minerálních látek. Zejména těch, které mohou být ve vyšším věku přijímány v nedostatečném množství. Jezte pestře a přiměřeně. **Vyvážený jídelníček obsahuje všechny živiny – bílkoviny, tuky i sacharidy – ve správném poměru.** Uvažujte o stravě, jako o talíři, který rozdělíte na části (viz obrázek), na kterém jsou položeny potraviny ze všech potravinových skupin. Vhodným výběrem a správným poměrem jednotlivých potravin dodáte tělu potřebné látky a dosáhneme i doporučeného příjmu energie.



Bílkoviny

S postupujícím věkem člověku ubývá svalová hmota a v těle se zvyšuje podíl tuku. Tomu lze **vzdorovat zajištěním dostatečného množství bílkovin ve stravě a přiměřenou pohybovou aktivitou.** Bílkoviny lze získat ze zdrojů živočišných – maso, zejména drůbeží, ryby, mléko, mléčné výrobky, vejce. Významné jsou však i zdroje rostlinné – obiloviny, luštěniny, brambory, ořechy a semena. V jídelníčku je tedy vhodné zastoupení jak bílkovin živočišného, tak rostlinného původu. Výběrem bílkovinné potraviny lze výrazně ovlivnit i příjem tuků.

Nezapomínejme na maso z mořských ryb, které je zdrojem nenasyceným mastných kyselin (zejména ω -3) a jódu. Vhodné je zařadit ho minimálně 2 krát týdně v 200 g porci. Z rybího masa lze připravovat i polévky, pomazánky apod.

Tip na recept!

Polévka lososový krém

(2 osoby)

olej	0,02
cibule	0,02
mrkev, celer	0,05
sůl, pepř, česnek, provensálské koření, muškátový oříšek	
losos	0,10
smetana 12%	1/10
limetková šťáva	



Na oleji zpěníme cibuli a zeleninu. Přidáme koření, česnek a vaříme cca 15 minut.

Poté vložíme fileť z lososa zbaveného kůže a povaříme cca 10 minut.

Uvařenou polévku rozmixujeme, zjemníme smetanou a krátce povaříme. Před podáváním dochutíme limetkovou šťávou.



VÍTE, ŽE zakysané mléčné výrobky by měly mít své místo v jídelníčku každý den? Jejich pravidelná konzumace zlepšuje funkci střev a zvyšuje imunitní odpověď organismu a tím i odolnost vůči veškerým infekcím způsobujícím zažívací obtíže.



Úkol pro vás!

Křížovka:

Která potravina je bohatým zdrojem bílkovin a zdravých tuků?

[illegible]

- 1) Mléčný výrobek, který je zdrojem plnohodnotných bílkovin...
- 2) Orgány umožňující pohyb...
- 3) Jedna ze tří základních živin...
- 4) Pomocí svalového testu se vyšetřuje svalová...

Tuky

Tuky jsou v naší výživě opředeny řadou mýtů a neoborných tvrzení. Jejich konzumace je spojována s rozvojem tzv. neinfekčních onemocnění hromadného výskytu. Bylo by ale velkým zjednodušením vše svádět pouze na tuto živinu. Většinu tuku totiž nekonzumujeme odděleně od zbytku stravy.

Tuky jsou přirozenou složkou výživy a jsou nepostradatelnou součástí naší stravy. Dodávají nám nezbytné živiny (vitamíny rozpustné v tucích, mastné kyseliny). Ve stravě je zkrátka přijímat musíme. Jsou největším nositelem energie a možná právě proto jsou vnímány většinou negativně.

Tip na recept!

Polévka avokádová (2 osoby)

avokádo	1 ks
voda, koriandr	
olej	0,01
česnek	
mléko	1/10
voda, sůl, bíký pepř	
chilli koření,	
limetková šťáva	



Avokádo rozmixujeme s trochou vody a koriandrem.

Na oleji orestujeme česnek, zalijeme mlékem, přidáme rozmixované avokádo a dolijeme vodu.

Krátce povaříme a dochutíme.

Můžeme podávat s krutony.

VÍTE, ŽE avokádo je bohatým zdrojem mononenasycených mastných kyselin, které mají pozitivní vliv na hladinu krevních tuků?



Vhodné zdroje tuků:

Rostlinné oleje např. řepkový, slunečnicový, olivový, ořechy, semínka, ryby (tuňák, sled, makrela, pstruh, sardinky, losos, sumec, treska, platýs, halibut, tilapie) a vhodné druhy potravin s obsahem tuku – kuřecí, krůtí maso a jiná drůbež, libové maso hovězí – zadní, svíčková, libové vepřové (kýta, panenka), telecí a mléko a mléčné výrobky, jogurt, tvaroh s obsahem tuku do 3 %, sýry kolem 30 % tuku v sušině a vejce.



Nevhodné zdroje tuků:

Sádlo, slanina, tučná masa a druhotně zpracované masné výrobky (mleté maso, párky, salámy, klobásy, paštiky), drůbeží s kůží, tučné mléčné výrobky – plnotuč-

né sýry, smetana, zmrzlina, plnotučné mléko, zakysaná smetana, máslo, smetanové omáčky, palmový olej a palmojádrový olej, kokosový olej (trvanlivé pečivo, oplatky, cukrovinky, čokolády, polevy).

Jak koupit správný olej?

Sledujte na etiketě tyto údaje:

- složení mastných kyselin
- obsah nasycených mastných kyselin max. 30 %
- obsah trans-nenasycených mastných kyselin max. 1 %
- obsah mono- a polynenasycených mastných kyselin
- variabilita v kuchyňském využití
(vhodnost použití v teplé nebo studené kuchyni)
- informace na obalech – údaje o množství, složení, datum expirace
- cena



Úkol pro vás!

Jaké máme zdroje tuků? Najděte osm z nich!

S	D	P	H	A	R	H	K	U	D	B
O	L	E	J	B	H	J	J	L	L	A
Ř	G	G	O	P	M	Á	S	L	O	S
E	M	Í	N	K	A	J	H	T	G	D
C	B	E	J	I	R	Y	B	A	U	K
H	N	D	H	M	G	O	F	T	H	K
Y	O	A	F	M	A	V	O	K	Á	D
F	G	H	U	U	N	H	M	O	P	L
S	C	X	D	D	A	A	T	D	F	M

Řešení:
OLEJ, OŘECHY, SEMÍNKÁ, MARGARÍN,
MÁSLO, RYBA, AVOKÁDO, SÁDLO

Sacharidy

Sacharidové potraviny jsou základem jídelníčku. Podílí se na energetické potřebě z více než poloviny. Mezi sacharidové potraviny patří především obiloviny, mlýnské a pekárenské výrobky, pseudocereálie, luštěniny, rýže, brambory, ovoce a zelenina.

Řadí se sem i cukr, různé sladkosti a pamlsky. Přidaný cukr by měl být zastoupen v jídelníčku minimálně, přibližně 50 g za den. To je 5 kostek cukru.

Pečivo, chléb a těstoviny je nejvhodnější zařazovat ty z celozrnné mouky, obsahují i zbytky obalu zrna, a tím si zachovávají vysokou biologickou hodnotu danou obsahem vlákniny, vitamínů skupiny B a minerálních látek. Proto by měly výrobky

z celozrnné mouky tvořit alespoň polovinu z celkového příjmu sacharidů. Dalším zdrojem vlákniny jsou luštěniny, zelenina a ovoce.

V jakém typu pečiva je větší množství vlákniny? Proč?



Luštěniny (u nás je nejčastěji konzumována čočka, fazole, hrách a sója) by se měly objevovat v jídelníčku 2-3 krát týdně ve formě polévek, salátů, hlavních pokrmů, přídatků k masu nebo rybě.



VÍTE, ŽE pravidelný příjem celozrnného pečiva, celozrnných těstovin, luštěnin, zeleniny a ovoce může způsobit při současném nízkém příjmu tekutin a malé fyzické aktivitě bolesti břicha, nadýmání a zácpu? Proto navyšujte příjem vlákniny pozvolna a pijte alespoň 2 litry za den. Zásadní je i pohybová aktivita.

Jak snížit nadýmavost luštěnin?

Při přípravě postupujeme následovně:

- Luštěninu namočíme,
- vodu během máčení slíváme a dáváme novou,
- přidáme zelené natě,
- těsně před tepelnou úpravu vodu opět slijeme a nahradíme vodou novou.
- Uvaříme
- a nakonec ještě luštěninu můžeme prolisovat.



Vhodné zdroje sacharidů:

Brambory, luštěniny, pečivo, ovoce a zelenina, kroupy, ovesné vločky, těstoviny, rýže, jáhly, pohanka, kroupy, čirok, teff, quinoa aj.



Nevhodné zdroje sacharidů:

Sladkosti a cukrovinky, sladké pečivo, doslazované snídaňové cereálie, cukry skryté ve slazených nápojích, kompotech a mléčných výrobcích, kupované omáčky, dresingy a dochucovadla.

Ovoce a zelenina

Zeleniny a ovoce byste denně měli sníst 5 porcí, zelenině dávejte přednost. Jedna porce je přibližně 100 g, u zeleniny až 150 g. Velkou výhodou zeleniny je její nízká energetická hodnota při současném vysokém objemu připravovaného pokrmu.

Při výběru upřednostňujte sezónní a lokální odrůdy ve formě syrové nebo upravené šetrnou tepelnou úpravou. Zvláštní postavení má v jídelníčku sušené ovoce pro vysoký obsah jednoduchých sacharidů. Pozor pro ty z Vás, kteří máte cukrovku.

Úkol pro vás!

Najděte v tabulce 10 druhů ovoce a zeleniny

P	O	M	A	L	I	N	Y	J	G
O	B	A	N	Á	N	R	J	F	C
M	S	N	M	F	G	A	A	Z	Ř
E	F	G	R	E	P	J	B	N	E
L	H	O	K	J	C	Č	L	F	D
O	D	F	E	G	Z	E	K	S	K
M	P	K	V	C	J	F	O	G	E
B	R	O	K	O	L	I	C	E	V

Řešení:
BANÁN, GREP, BROKOLICE, JABLKO,
MANGO, MRKEV, MALINY, POMELO,
ŘEDKEV, RAJČE

Pitný režim

Voda je pro lidské tělo nepostradatelná. Rozpouští se v ní řada pro život nezbytných látek, což podporuje vstřebávání živin, iontů i vitaminů rozpustných ve vodě. Tvorbou moči v ledvinách umožňuje vylučování zplodin látkové výměny a škodlivých látek.

Prostřednictvím pitného režimu se tělo snaží udržet dostatečné množství nejenom tekutin, ale i minerálních látek.

Příčinou nadměrných ztrát vody může být jednak pocení, které často souvisí s vysokou okolní teplotou (horké počasí, nadměrné vlhko, zvýšená fyzická aktivita, aj.). Některé choroby, např. vysoký krevní tlak nebo chronické dlouhotrvající průjemové onemocnění, mohou taktéž způsobit dehydrataci. Zabráníme jí dodržováním správného pitného režimu.

Tip na recept!

Pomerančové řezy

(1 plech)

vejce	3 ks
vlažná voda	0,2
cukr	0,15
olej	0,1
mouka hladká	0,30
kypřicí prášek	1 ks
kakao	0,03
máslo	0,10
mléko	0,10
tvoroh měkký	0,50
cukr moučka	0,12
pomerančový džus	0,8 l
vanilkový cukr	1 ks
vanilkový pudink	2 ks



Vejce s vlažnou vodou a cukrem vyšleháme do pěny. Do směsi postupně zašleháme olej, přidáme mléko a nakonec mouku prosátou s kypřícím práškem do pečiva a kakaem. Hotové těsto nalijeme na plech vyložený pečicím papírem a budeme péct 25-30 minut

na 180°C. Upečené těsto necháme vychladnout.

Změklé máslo utřeme s tvarohem a moučkovým cukrem do hladkého krému. Poté krémem rovnoměrně potřeme těsto. Nakonec řezy přelijeme pomerančovou polevou. Asi 2/3 pomerančového džusu dáme do hrnce, rozpustíme v něm vanilkový cukr a přivedeme k varu.

Ve zbývajícím džusu rozmícháme vanilkový pudink, poté jej přilejeme k džusu v hrnci a budeme vařit, dokud poleva nezhoustne. Teplou polevou polijeme řezy, rozetřeme po celé ploše a dáme ztuhnout do lednice.

Nepodceňujte projevy nedostatku tekutin!

Mezi ně patří pocit žízně, únava, ztráta chuti k jídlu, nevolnost, bolest hlavy, závratě. S vyšším stupněm dehydratace se začnou projevovat obtíže s mluvením, obtíže s dýcháním, apatie, neschopnost polykat až kolaps.

Zdravě pít znamená správný výběr toho, co pijeme, kolik toho vypijeme a v jakém režimu pijeme. Potřeba je zhruba 300-350 ml vody na 10 kg tělesné hmotnosti na den. Je-li tedy vaše tělesná hmotnost 80 kg, denní potřeba tekutin je 8×300 (350) ml = 2400 ml.

VÍTE, ŽE složení vašeho jídelníčku ovlivňuje potřebu tekutin?

Jíte-li více zeleniny a ovoce, vaše potřeba tekutin je nižší.

Obecně platí, že čím méně se jí, tím více by se mělo pít.



Domácí rehydratační roztok

V domácích podmínkách je možné připravit roztok složený z 8 lžiček cukru, 1 lžičky soli, popřípadě šťávy z 2 pomerančů nebo grapefruitů a k doplnění do jednoho litru použít pouze převařenou vodu. Dospělí by měli vypít 250–500 ml tohoto roztoku během hodiny. Roztok doplní tělesné tekutiny daleko rychleji než samotná voda. Kofein (káva, černý čaj, cola) a alkohol do období odeznění příznaků dehydratace vynecháváme.



Vhodné zdroje tekutin:

Ke každodennímu pití je nejvhodnější čistá pitná voda z kohoutku (vodovodu), případně balená, ovocné čaje, vody s citrónem, pomerančem či jiným ovocem, ředěné čerstvé ovocné nebo zeleninové šťávy bez doslazení nebo přírodní minerální vody slabě mineralizované bez CO₂ (např. Dobrá voda). Většinu u nás dostupných minerálních vod, např. Mattoni, Magnesia, Hanácká kyselka, Ondrášovka nebo Poděbradka používáme k doplnění pitného režimu v množství do 500 ml za den. V nápojích sledujeme množství přidaného cukru a upřednostňujeme ty bez cukru.

Nevhodné zdroje tekutin:

Slazené, energetické a alkoholické nápoje. Minerálky v množství více než 500 ml denně.

Káva, černé a bylinkové nápoje v množství více než 0,5 l.

NEZAPOMEŇTE

- Tekutiny přijímejte pravidelně celý den – vytvořte si pravidelný pitný režim.
- Napijte se dříve, než pocítíte žízeň.
- Denně vypijte kolem 2-2,5 l (300-350 ml / 10 kg tělesné hmotnosti)
- Při intenzivní fyzické aktivitě, v teplém a vlhkém počasí je nutné příjem tekutin zvýšit.



Vitaminy a minerální látky

Vitaminy a minerální látky si tělo neumí samo vyrobit a je proto důležité je přijímat ve stravě.

Jejich úloha, přestože nepřináší energii, je mnohostranná. Některé jsou nezbytné pro správný vývoj a kvalitu kostí i zubů, jiné pomáhají při svalové kontrakci, jsou potřebné pro tvorbu hormonů, červených krvinek a dalších, pro život nezbytných látek. Ceníme si jich také pro jejich pozitivní úlohu během rekonvalescence, po zranění či při potížích s klouby.

VÍTE, ŽE jedním z důvodů vzniku vrásek a pletových pigmentací je oxidační stres, tedy nerovnováha mezi vznikem volných kyslíkových radikálů a schopností těla se s nimi pomocí antioxidantů vypořádat?



Antioxidanty se nejvíce vyskytují v syrovém ovoci a zelenině, které mají nejvýraznější barvy. Jsou to např. pomeranče, červené papriky, rajčata, špenát, dýně nebo mrkev. Mezi antioxidanty patří vitamin A, C a E, β -karoten, zinek a selen.



Tip na recept!

Dýňový koláč s drobenkou (1 plech)

dýně	1 kg
jablka	0,5
cukr třtinový	0,12
citrón	0,08
skořice	
vanilkový pudink	1 ks
drobenka	
vanilkový cukr	1 ks
cukr krystal	0,10
máslo	0,10
hrubá mouka	0,20



Oloupeme dýni, jablka a nakrájíme na větší kousky, podlijeme trochou vody, posypeme cukrem, zakápneme citrónem a vaříme doměkka.

Poté rozmixujeme na kaši, přidáme vanilkový pudink rozmíchaný v trošce vody, povaříme 2 minuty a necháme vychladnout.

Drobenka: smícháme mouku, cukr, změkklé máslo a vypracujeme drobenku.

Na plech vyložený pečícím papírem vsypeme větší polovinu drobenky, nalijeme zchladlou kaši a posypeme zbytkem drobenky.

Pečeme asi na 180°C přibližně 40-45 minut.

Nedostatek vitaminů a minerálních látek může mít za následek snížení fyzické i psychické výkonnosti. Často je příčinou **neplnohodnotná strava spojená s nižší konzumací zeleniny, ovoce, masa a celkově menší pestrostí jídla**, společně se zhoršeným vstřebáváním.

Například u vitamínu D, důležitého pro využití vápníku v těle, patří dokonce senioři k nejrizikovější skupině, kde je vhodné zvážit i suplementaci doplňky stravy. S vyšším věkem klesá totiž schopnost kůže vytvářet provitamin D působením slunce. Pokud není tělo dostatečně zásobeno z potravy, hrozí řídnutí kostí, tedy ztráta kostní hmoty.

Příznaky nedostatku vitaminů a minerálních látek bývají zpočátku nenápadné. Bohužel často v seniorském věku zjištění deficitu znamená již nevratné změny. Proto je důležité tomuto stavu předcházet!

Funkce	Vitamín, min. látka	Zdroje
Podporuje imunitu a kondici, zpomaluje proces stárnutí, chrání tělo před infekcí, snižuje pravděpodobnost vzniku kardiovaskulárních onemocnění.	C	citrusy, šípky, brambory, kysané zelí, rajčata, papriky, kapusta
Nedostatečné množství vitamínu D v organismu starších lidí může mít za následek poruchy kostí – častější zlomeniny kostí nebo osteoporózu, úbytek svalové síly.	D	sluneční záření, rybí tuk a tučnější ryby, játra, vaječný žloutek a potraviny obohacené vitamínem D
Má pozitivní vliv na srdečně – cévní systém, činnost mozku, krve, nervů, svalů, zlepšuje hojení ran a posiluje imunitu.	E	obilné klíčky, listová zelenina, luštěniny, žloutek, vnitřnosti, cereálie, ořechy, rostlinné oleje
Při nedostatku hrozí porucha tvorby červených krvinek, neurologické problémy, únava či deprese. Hrozí i vyšší riziko vzniku infekcí nebo onemocnění.	B ₁₂	maso, vnitřnosti, vejce, mléko, mléčné výrobky
Jeho nedostatek je jednou z hlavních příčin chudokrevnosti. Ta se projevuje celkovou slabostí, únavou a bledostí, zvýšenou náklonností k infekcím apod.	Fe	zejména játra, maso a masné výrobky s obsahem krve, ryby, vaječný žloutek, dále také luštěniny, zelenina, ovoce aj.
Je velmi důležitý pro správný stav kostí a zubů. Při jeho nedostatku dochází úbytku kostní hmoty, která je náchylnější ke zlomeninám. Je nezbytný pro srážení krve.	Ca	mléko a mléčné výrobky, mák, tofu, sardinky, losos, slunečnicová semínka, fazole, kapusta, brokolice
Je důležitý k propojení nervů a svalů. Nedostatek se projevuje zvýšenou dráždivostí až křečemi.	Mg	luštěniny, obiloviny, brambory, méně pak v mléce, mase, rybách, ovoci

Úkol pro Vás!

Pár otázek pro zopakování:

1. Který vitamín velmi často seniorům chybí?
 - a) Vitamin A
 - b) Vitamin B
 - c) Vitamin D
 - d) Vitamin E
2. Největším zdrojem vitamínu C je:
 - a) Ovoce, zelenina
 - b) Maso, masné výrobky
 - c) Obiloviny, pseudocereálie
 - d) Luštěniny
3. Největším zdrojem vitamínu D je:
 - a) Vaječný žloutek
 - b) Tresčí olej
 - c) Brokolice
 - d) Máslo
4. Nejvíce vápníku získáme z:
 - a) Ryb a rybích výrobků
 - b) Obilovin celozrnného typu
 - c) Mléka a mléčných výrobků
 - d) Brukvovité zeleniny

Řešení: 1c, 2a, 3b, 4c

Jak nejlépe stravu připravit

Pro správné stravování není důležitý pouze výběr a nákup potravin, ale také samotná technologická příprava. Šetrnými postupy přípravy pokrmů zaručíme udržení obsahu všech důležitých látek. Různé metody příprav pokrmů ovlivňují nejen energetickou hodnotu, ale také samotnou kvalitu výsledného pokrmu.

Základní rozdělení technologických příprav.



Vhodné

Vaření, dušení, pečení, pečení v páře, blanšírování, úprava v alobalu a pečícím sáčku, grilování bez tuku.



Nevhodné

Smažení, úprava za použití většího množství tuku, grilování s použitím většího množství tuku a přímého ohně, konfitování.

Nemáte chuť k jídlu?

Jestliže trpíte nechutenstvím, zkuste si před jídlem vyjít na krátkou procházku. Snažte se připravovat jídlo vždy pestré a voňavé a jezte menší porce častěji, klidně i šestkrát denně. Připravujte svá oblíbená jídla a pokrmy servírujte tak, aby vypadaly lákavě. Schopnost povzbudit chuť k jídlu má česnek, zázvor, citrusy a jablka.



Tip na recept!

Brownies z červené řepy (1 plech)

červená řepa	0,25
máslo	0,05
čokoláda hořká	0,10
vanilkový cukr	0,02
třtinový cukr	0,12
vejce	2 ks
celozrnná mouka	0,05
kakao	0,01



Červenou řepu oloupeme, nakrájíme, zalijeme vodou a uvaříme.

Po uvaření vložíme řepu do mixéru, přidáme čokoládu, máslo, vanilkový cukr a rozmixujeme.

Cukr a vejce vyšleháme do husté hladké pěny.

Opatrně přidáme umixovanou směs, vmícháme mouku a kakao. Poté nalijeme těsto do pekáče a pečeme cca 25 minut při 180°C. Brownies jsou hotové, když se kraje zpevní a střed se lehce chvěje.

Pár rad před nákupem

- Než jdete do obchodu, napište si seznam potravin, které potřebujete koupit a nakupujte podle něj.
- Znamená to plánování jídelníčku například vždy na týden dopředu.
- Nepodléhejte akcím nebo zbytečně velkému rodinnému balení v obchodě, které Vás obvykle donutí jíst větší množství potravin z důvodu kratšího data spotřeby.
- Všimněte si a přemýšlejte více o kvalitě a složení potravin, které kupujete. I když to často znamená nosit s sebou brýle nebo lupu a číst informace na etiketách výrobků.
- Dávejte přednost konzumaci místních a sezónních potravin.

VÍTE, ŽE výživová hodnota potraviny se na výrobku uvádí většinou ve 100 g / 100 ml / 1 porci?
Můžete zjistit množství energie, tuků (z toho nasycených mastných kyselin), celkový obsah sacharidů (z toho cukrů), bílkovin a soli. Nezapomeňte na datum spotřeby.



Abyste neplýtvali jídlem ani financemi, je dobré před plánováním jídelníčku a nákupem zjistit, co máte v lednici, v mrazáku a ve spíži. Mějte snahu využít ty potraviny, které máte doma a které je nutné spotřebovat.



Při plánování jídelníčku se snažte používat suroviny tak, abyste uvažené ingredience mohli použít i na další jídlo, například uvařený sáček čočky lze naservírovat jako přílohu k masu, připravit z ní salát, polévku nebo rozmixovanou využít jako základ k pomazánce na pečivo.

Výživa v nemoci

Obezita

Při řešení obezity není třeba dosáhnout ideální váhy, ale snížit rizika, která z ní vyplývají. Redukci nadměrného množství tuku ocení zejména záda a klouby, plíce a srdce, ale také můžete díky tomu dostat pod kontrolu cukrovku a vysoký krevní tlak. Budete fyzicky zdatnější, nebudete se tolik zadýchávat, bude Vás to více táhnout do společnosti a HLAVNĚ, zvítězíte sami nad sebou, a to není málo!

VÍTE, ŽE největší riziko pro tělo představuje hromadění tuku v oblasti břicha?

Při obvodu pasu **nad 88 cm u žen a nad 102 cm u mužů** byste neměli se změnou životního stylu váhat.



I krátká procházka denně má vliv na snížení tělesné hmotnosti! Pokuste se zařadit pravidelný pohyb do svého života. Budete se cítit lépe fyzicky i psychicky a tělu uděláte lepší službu, než se neustále pohybovat mezi hubnutím a přibíráním. A to, i pokud Vaše váha není ideální a pohybuje se v pásmu mírné nadváhy.



Co jíst

Měli byste jíst pravidelně a v menších dávkách. Stravu si rozvrhněte na více denních porcí. Nezapomínejte pít, ideálně čistou vodu nebo neslazený čaj. Vybírejte si libové maso, vejce, tvaroh a jogurty s nižším obsahem tuku a bez přidaného cukru, nejlépe doplněné čerstvým ovocem, čerstvé a tvarohové sýry typu žervé, Cottage, lučina, apod. Nezapomínejte na luštěniny, které můžete využít třeba do polévek, pomazánek nebo salátů (viz recept na salát z červené čočky). Pečivo vybírejte s obsahem žitné mouky, nebo semínky a nezapomeňte doplňovat každý pokrm zeleninou, případně ovocem.

Tip na recept!

Salát z červené čočky s vejcem (4 osoby)

červená čočka	0,40
olej	0,04
jarní cibulka	0,08
paprika	0,40
cuketa	0,20
sůl, bazalka, oregano	
vejce	4 ks
petrželová nať	



Červenou čočku vaříme do změknutí (cca 10 minut). Scedíme.

Na oleji opečeme jarní cibulku, papriku, cuketu, dochutíme solí a bylinkami a smícháme s čočkou.

Podáváme s uvařeným vejcem na tvrdo (příp. ztraceným vejcem).



A co raději vynechat

Měli byste snížit příjem tuků. Omezte tuky z živočišných zdrojů – sádlo, máslo, tučná masa, smetanové výrobky, tučné sýry, nesmažte. Uzeniny si vybírejte s vyšším obsahem masa (85% a více).

Vyhýbejte se cukru, sladkostem, dortům, sušenkám, buchtám, moučnickům, brambůrkám, křupkám apod. Místo toho si raději dejte ovoce či malou hrstičku ořechů. Alkoholické nápoje a hubnutí nejdou k sobě, takže pokud potřebujete zhubnout, alkohol Vám v tom nepomůže.

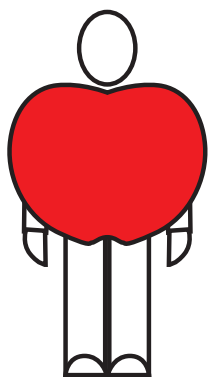
Úkol pro vás!

Vyberte z každého denního chodu ten NEJVÝHODNĚJŠÍ pokrm pro redukci a sestavte tak kompletní jídelníček na jeden den:

SNÍDANĚ	■ káva s mlékem, 2 rohlíky, tavený sýr, paprika ■ čaj, chléb žitný, vaječná pomazánka s cizrnou, cherry rajčata ■ káva s mlékem, vánočka, máslo, med
DOPOLEDNÍ SVAČINKA	■ 1 rohlík, máslo ■ pudink se šlehačkou ■ jablko
OBĚD	■ polévka z rajčat, pečené filé z tresky, brambory, směs listových salátů ■ polévka gulášová, žemlovka s jablky a s tvarohem ■ polévka vývar z kostí s nudlemi, zapečené brambory s kuřecím masem, smetanou a Nivou, rajčatový salát
ODPOLEDNÍ SVAČINA	■ pomerančový džus ■ jahodový kefír, rohlík ■ bílý jogurt s čerstvými malinami, sypaný oříšky
VEČEŘE	■ rizoto s kuřecím masem a se zeleninou, sypané sýrem ■ pečené karbanátky, chléb, hořčice, cibule ■ vepřová pečeně, dušený špenát, bramborový knedlík

Jak na hubnutí – změna začíná v hlavě

Zvýšené riziko vzniku onemocnění srdce a cév.



TYP JABLKO

Uvědomte si, zda a proč byste měli zhubnout. Co vám to přinese a jaké to pak bude, protože motivace znamená výdrž!

Zmapujte své stravování a zkuste odhalit chyby a nevhodné návyky! Promyslete konkrétní kroky, které podniknete – co můžete udělat jako první? Hned teď? Co se teď změní?

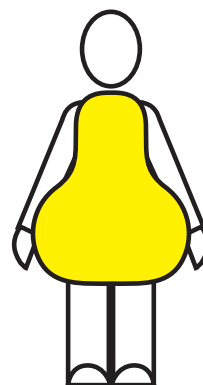
Najděte si někoho, kdo vás podpoří a pomůže vám, třeba tím, že bude hubnout s vámi. Nebojte se obrátit na nutričního terapeuta, zejména v začátcích Vám může výrazně pomoci s množstvím a skladbou jídla.

Přemýšlejte předem nad tím, co budete jíst, plánujte, nakupujte, vařte, prostírejte a vychutnávejte. Jezte pomalu. Vnímejte své pocity, buďte pozitivní a mějte se rádi.

Zaznamenávejte svůj jídelníček, pomůže vám si uvědomit co, kdy a jak často vlastně jíte. Nic nevynechávejte.

Důležité je vhodné množství a skladba jídla. Vybírejte na svůj talíř vhodné zdroje bílkovin, tuků i sacharidů. Nezapomínejte na vlákninu, vitamíny a minerální látky.

Problém z hlediska estetického vzhledu.



TYP HRUŠKA

Úkol pro vás!

ANO

NE

Odpovězte sami za sebe:

☐☐

Jím rychle a dojídám mezi prvními u stolu.

☐☐

U jídla většinou sleduji televizi, nebo čtu noviny.

☐☐

Nejsem zvyklý snídat.

☐☐

Alespoň 5x týdně si dám pivo nebo víno.

☐☐

Když jdu okolo cukrárny, pekárny apod. neodolám a musím si něco koupit.

☐☐

Potřeboval/a bych zhubnout, i můj lékař to říká, ale prostě nemám pevnou vůli.

Odpověděli jste na většinu otázek **ANO?**

Pak existuje jen jediný způsob, jak se zbavit nevhodných návyků – nahraďte je vhodnými tak, aby vaše příští odpověď byla NE.



Cukrovka

Zdravý jídelníček tvoří základ vašeho zdravého života s cukrovkou.

Je jasné, že to co budete jíst, ovlivní celou vaši cukrovku. Pravdou je, že váš způsob stravování není nic jiného než zdravý jídelníček, který je vhodný nejenom pro vás, ale i ostatní členy rodiny. Základním kamenem správného stravovacího režimu je pravidelnost. Stanovte si, kdy budete jíst, a upravte si velikost porcí. Nejedná se o krátkodobou dietu doporučující zvláštní jídla nebo omezení, ale o zcela osobitý stravovací režim, který vás bude provázet po zbytek života. Nejdůležitější je získat nad svým stravováním kontrolu a udržet si správnou hladinu cukru v krvi.

Neexistuje potravin, která by obsahovala všechny složky ve správném poměru. Pouze pestrý jídelníček může zajistit vyvážený příjem potravy.

- 1) Úprava stravovacích návyků bez **pohybové aktivity** nevede k požadovanému cíli.
- 2) **Počet porcí** vychází z vašeho léčebného režimu a životního stylu. Poradte se s lékařem nebo nutriční terapeutkou. Optimální je jíst 3-5 x denně.
- 3) ¼ talíře by měla tvořit potravin s vysokým obsahem bílkovin např. kuřecí prsa, vepřová kýta, **další ¼ talíře příloha** např. brambory, rýže, těstoviny, luštěniny a **celá ½ talíře příslušenství zelenině (ovoci)**.
- 4) Při výběru potravin **dávejte přednost kvalitě** a konzumujte raději potraviny v přirozené podobě, tak jak je příroda nadělila, nebo pouze minimálně upravované. Mějte kontrolu nad tím, co jíte.
- 5) **Sacharidové potraviny s vyšším obsahem vlákniny** tvoří základ. Při výběru sledujte etikety výrobků a vybírejte ty, které obsahují min. 3 g vlákniny.
- 6) Pozor na jednoduché cukry. Omezte je na minimum.
- 7) **Dodržujte velikosti porcí.** Používejte pomůcky, které vám v kontrole pomohou – lžíce, talířek, hrneček, kusy, dlaň...aj.
- 8) Ke svačině stačí kousek zeleniny.



ANO:

Potraviny s obsahem vlákniny – dejte přednost celozrnné variantě pečiva, těstovin, bulguru aj.

Nezapomínejte na zeleninu. Ovoce jezte kontrolovaně, protože je sladší.

Potraviny s obsahem kvalitních bílkovin – libová masa, drůbež nebo ryby, plánujte do pokrmů v množství 60-120 g.



NE:

Vyhýbejte se sladkým nápojům, sladkým a tučným pokrmům např. tučné sýry, uzeniny a druhotně zpracované masné výrobky (paštiky, pomazánky).

Tip na recept – mlsání bez cukru!

Rýžovo-jablečný závitek (12 porcí)

rýžový papír	12 ks
jablko	0,80
skořice mletá	
rozinky	0,12
orechy	0,12
strouhanka	0,12
máslo	0,12
vejce (potření)	1 ks



Jablka oloupeme, nastroháme nahrubo. Přidáme spařené rozinky, nasekané ořechy, strouhanku a rozpuštěné máslo.

Vše smícháme dohromady. Rýžové pláty namočíme (pod tekoucí vodou), naplníme a vytvoříme závitek.

Dáme na plech vyložený pečícím papírem, potřeme vejcem a pečeme na 180°C cca 15 minut.

Více najdete na: http://www.diab.cz/dokumenty/brozura_jak_na_dietu.pdf

Úkol pro vás!

Mějte svou cukrovku PRAVIDELNĚ pod kontrolou.

- Měřte si glykémii. Frekvenci Vám doporučí lékař.
- Kontrolujte si svou hmotnost a obvod pasu alespoň 1x týdně.
- Vytvořte si záznam svého stravovacího režimu (co, kolik, kdy). Jezte vědomě.

Vysoký krevní tlak

Řekne-li lékař: ... „máte vysoký krevní tlak“, je to pro Vás jednoznačně výzva ke změně životního stylu. S přibývajícím věkem je tato diagnóza sdělována více a více lidem. Mezi hlavní rizikové faktory, které k tomu přispívají, jsou nadváha-obezita, kouření, nedostatek pohybu, vysoký příjem soli a nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny. Ty můžete ovlivnit i Vy sami. Z pohledu výživy se zaměřte na úpravu stravovacích zvyklostí.

VÍTE, ŽE strava s vysokým obsahem kalorií má obvykle také vysoký obsah soli?



Základní doporučení pro snížení vysokého krevního tlaku.

- 1) Hlídejte si svoji tělesnou hmotnost.
- 2) V případě nadváhy/obezity se snažte svou hmotnost snížit.
- 3) Každý kilogram, který shodíte, zlepší Vaši hodnotu krevního tlaku.
- 4) Omezte příjem soli na 5–6 g/den.

Jak snížit příjem soli?

- 1) Jídlo připravujte ze základních a nejlépe **čerstvých potravin**, protože obsahují málo soli.
- 2) Omezte konzumaci sýrů, uzenin a konzervovaných potravin.
- 3) Pečivo zdobené solí nekupujte.
- 4) Ochucovadla typu Vegeta koření, kořenící směsi, polévkové kostky nahraďte **bylinkami nebo aromatickou zeleninou**.
- 5) Pochutiny typu chipsy, slané oříšky se snažte ze svého jídelníčku vyřadit úplně.

Tip! Místo soli používejte:



čerstvé bylinky



česnek, cibule



opékané
brambory



koření



citron, vinný
ocet

Zvyšte konzumaci ovoce a zeleniny, obsahují draslík, který oslabuje působení sodíku na zvýšení krevního tlaku. Přidávejte si je ke každému jídlu.

Snižte celkový příjem tuků, zejména nasycených.

Ty jsou obsaženy v tučných masech, uzeninách, tučných sýrech aj.

Pozor na konzumaci alkoholu. Ve větším množství může dojít ke zhoršení, respektive ke zvýšení krevního tlaku. Alkohol se také nemusí snášet s léky, které berete.

Tip na recept – mlsání bez cukru!

Květákové placičky

(4 osoby)

voda, sůl	
květák	0,50
vejce	4 ks
Eidam 30%	0,12
strouhanka	0,05
cibule	0,05
sůl, majoránka	
olej	0,05



Uvařený květák scedíme, nasekáme, nakrájíme, přidáme vejce, nastrohaný sýr, strouhanku a jemně nakrájenou cibuli.

Vše dochutíme solí a majoránkou.

Tvoříme placičky a pečeme v troubě na pečícím papíru cca 15-20 minut na 180°C.

2 písmena

1. řadí se ovoce mezi bílkovinné zdroje?
2. citoslovce „podání“

3 písmena

3. orgán zraku
4. energeticky nejbohatší složka stravy
5. zánětlivé onemocnění kloubů
6. výluh z listů, bylin či ovoce
7. vlhkomilná výtrusná rostlina
8. včelí produkt
9. mléčný výrobek

4 písmena

10. živočišný zdroj bílkovin
11. tekutý tuk
12. příloha původem z Asie
13. označení pro jednoduchý sacharid
14. Co se ucpává při ateroskleróze?
15. nejvhodnější nápoj
16. jiné označení pro slaninu
17. povzbuzující nápoj
18. luštěnina
19. část dne, kdy se snídá
20. označení pro zvýšený krevní tlak.
21. alkoholický nápoj z hroznů
22. možný následek infarktu
23. vánoční ryba
24. kyselina v domácnosti
25. v nadměrné míře poškozuje sluch
26. slouží k měření hmotnosti potravin
27. předepisují se při nemoci

8 písmen

55. hlízy sloužící jako příloha
56. odborné označení pro cukrovku
57. nestravitelná složka stravy
58. místo uložení jader v plodu
59. zdroj vitamínů a minerálních látek
60. značka minerální vody
61. Nedostatek vitamínů a minerálních látek způsobuje ... vlasů a nehtů.

5 písmen

28. mechanická úprava masa
29. zakysaný mléčný výrobek
30. suché olejnaté plody s tvrdým oplodím
31. stloukáním smetany vzniká ...
32. žluté tropické ovoce
33. zdraví prospěšná aktivita
34. listová zelenina
35. živočišný tuk
36. červená zelenina
37. sladký jedlý plod
38. bílkovinný nápoj
39. slouží k zahušťování
40. tučný vnitřek kostí
41. Který orgán poškozuje alkohol?
42. tučná uzenina

6 písmen

43. příprava jídla
44. nadýmavá potravina
45. zdroj polysacharidů
46. plod drobného červeného ovoce
47. tučné části rostlin
48. Správná výživa je důležitá pro naše ...
49. kořeněný sladký produkt z Pardubic
50. zelená lusková zelenina

7 písmen

51. kniha receptů
52. odborné označení pro nadváhu
53. následek ucpání cév
54. upravuje hladinu cukru v krvi

9 písmen

62. Fazole a čočku řadíme mezi ...
63. zelená košťálová zelenina

10 písmen

64. květina s olejnatými semeny
65. latinské označení pro zvýšený krevní tlak

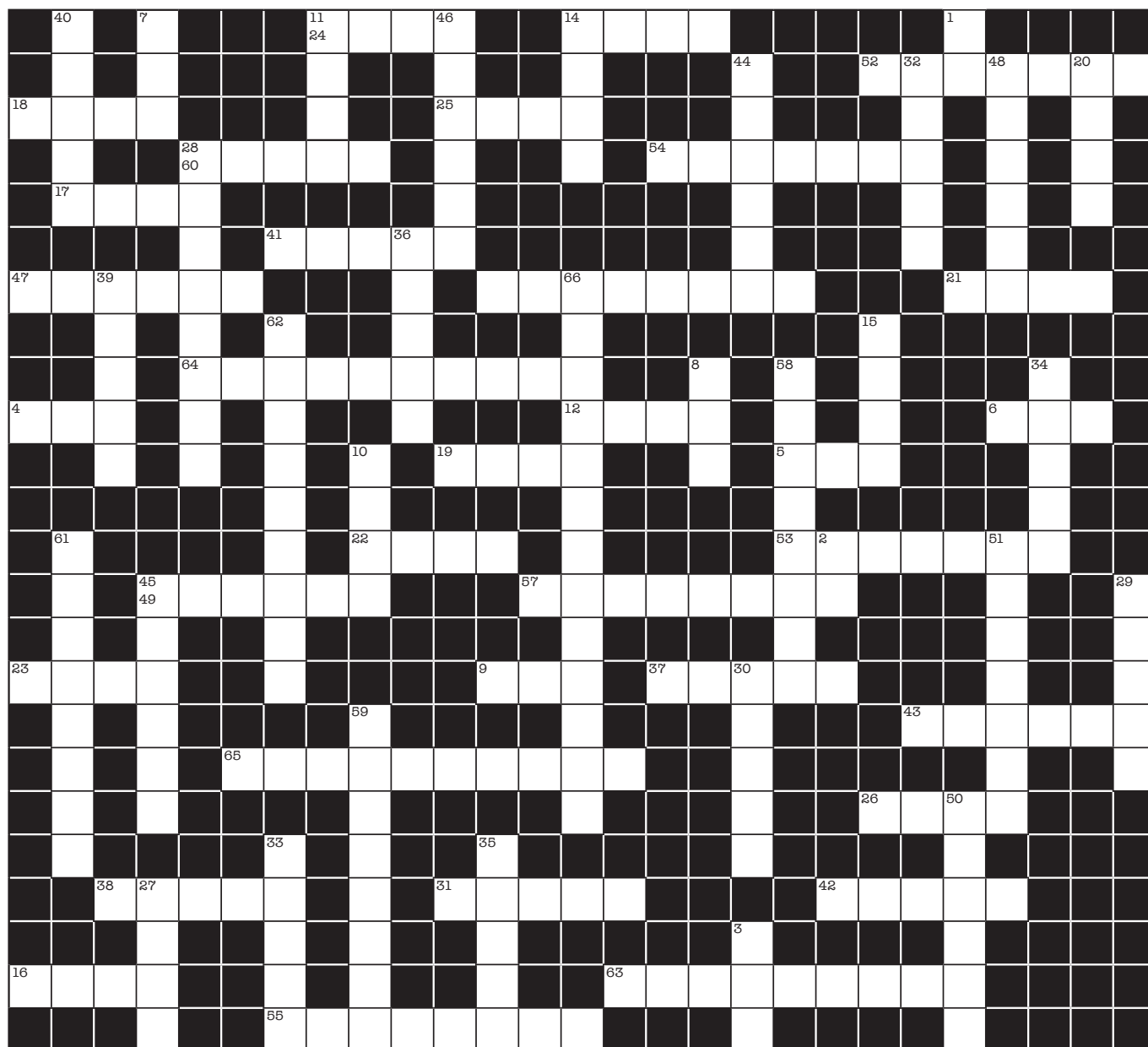
12 písmen

66. zánětlivé onemocnění cév

Úkol pro vás!

Vyplňte ve směru → a ↓.

„CH“ se počítá jako jedno písmeno.



Úkol pro vás!

1. Která minerální látka pozitivně ovlivňuje krevní tlak?

- a) Vápník
- b) Draslík
- c) Sodík
- d) Hořčík

2. Největším zdrojem sodíku je:

- a) Ovoce a zelenina
- b) Tvrdé a měkké salámy
- c) Mléko a jogurty
- d) Celozrnné pečivo

3. Největším zdrojem draslíku je:

- a) Ovoce a zelenina
- b) Tvrdé a měkké saláty
- c) Mléko a jogurty
- d) Celozrnné pečivo

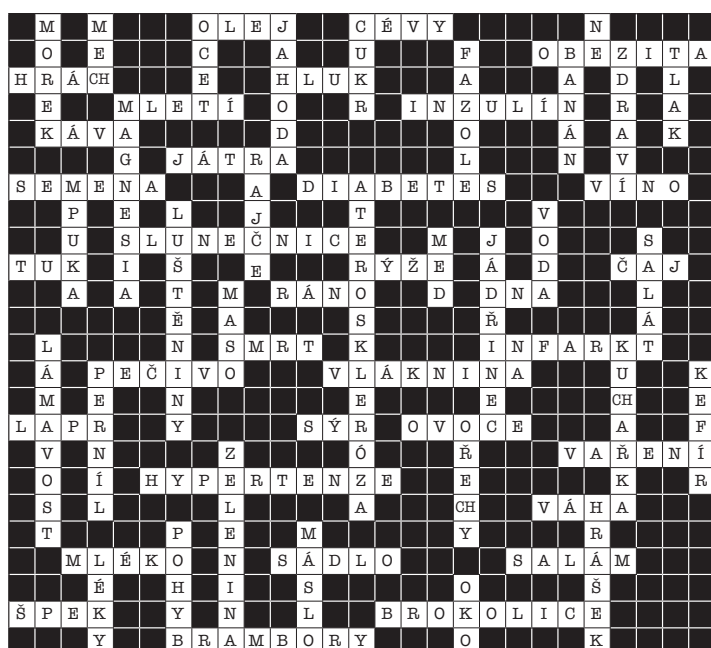
4. Kuchyňská sůl je obsažena v:

- a) Jogurtech
- b) Kořenících směsích
- c) Obilovinách
- d) Luštěninách

Řešení: 1b, 2b, 3a, 4b

Pravidelnou, kvalitní a vhodně složenou stravou poskytujem tělu to nejlepší, co můžeme. A pokud si budeme navíc dopřávat i správný pohyb, bude nám naše tělo energii, kterou mu dodáme jídlem vracet v podobě aktivity a životního elánu.

Řešení KRIS-KROSu:



3) Ústní zdraví

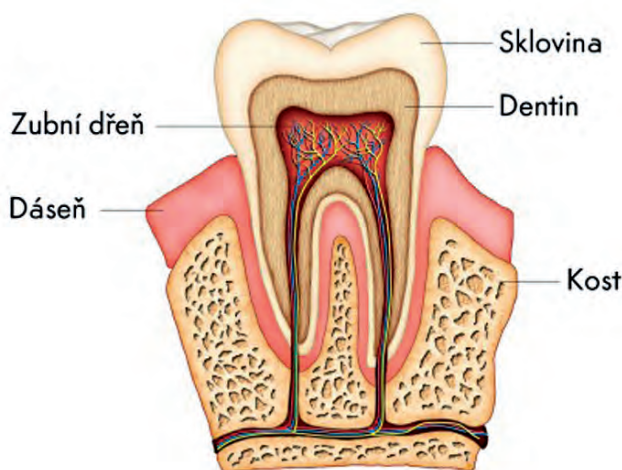
Mít pěkné zuby v první řadě znamená mít je zdravé, aby nám opravdu dobře sloužily a plnily svou funkci. Naše ústa tvoří začátek trávicího ústrojí člověka. Dutinu ústní si můžeme představit jako bránu do celého těla, to znamená, že co máme v ústech, proniká do celého těla. Zuby ukusují sousto, rozmělňují ho, podílejí se na tvorbě řeči a jsou nedílnou součástí našeho vzhledu. Proto bychom měli dbát na jejich důkladnou péči, abychom si je zachovali po celý život.

Zuby nás většinou začnou trápit v okamžiku, kdy to nejméně potřebujeme. Nemusí to tak být. Můžeme všemu trápení spojenému se zuby předejít, pokud zubům věnujeme potřebnou péči, a pravidelně čili jednou za půl roku navštěvujeme ordinaci svého zubního lékaře a dentální hygienistky.

Informace a znalosti od odborníků + vlastní aktivita, která vám bude doporučena = méně zubních problémů.

Zuby a parodont

Zub se skládá z korunky, krčku a kořene. Korunka zubu je kryta nejtvrdší tkání lidského těla – sklovinou. Krček zubu nám obklopuje dásně. Kořen zubu je uložen v kosti a je k ní připevněn systémem velmi tenkých, především kolagenních, vláken. Vlákná drží zub v ústech a umožňují zubu lehké pružení při kousání. Tento systém proto musíme velmi dobře chránit, protože bez něj zub jednoduše vypadne z úst. Onemocnění závěsného aparátu zubu (= parodontu) nazýváme *paradentóza*.



Anatomie zubu

<https://www.nechcikazy.cz/galerie/media/jak-sklovina-chrani-zuby>

Zuby jsou důmyslně tvarovány. Dělíme je na řezáky, špičáky a stoličky. Řezáky sousto ukusují, špičáky uchopují a dále posouvají ke stoličkám, které je jako malé mlýnky za pomoci slin rozmělňují.

Důležité je myslet na fakt, že pokud ztratíme zuby vlastní, už nám je nikdy nic tak dobře nenahradí. Z tohoto důvodu se vždy snažme zuby zachránit pomocí správné péče.

Zubní plak

Zubní povlak se začíná na zubech tvořit již pár sekund po vyčištění zubů. Nejprve se na zubu vytvoří tenká vrstva ze slinných bílkovin. Tu si můžeme představit jako síť, prvně působící jako ochranná vrstva zubu, do níž se po určité době začínají přichytávat zbytky potravy a hlavně bakterie, jež se následně množí a tvoří odpadní látky škodící jak zubům, tak parodontu. Plak musíme mechanicky pravidelně odstraňovat, abychom předešli různým problémům vyplývajících z přítomnosti bakterií v něm obsažených.

Zubní plak se tvoří na všech površích dutiny ústní včetně jazyka.

Zubní kámen

Pokud zubní plak není dokonale odstraňován a vrstva plaku dosáhne určité síly, dochází k procesu mineralizace. Spodní vrstvy bakterií plaku odumřou a usadí se do nich minerály ze slin a vzniká zubní kámen, který již nelze domácí péčí odstranit. Odstranit ho můžeme pouze profesionálním čištěním v ordinaci dentální hygienistky. Je důležité jej odstranit, jelikož odtlačuje dásně od zubů a vzniká další cesta průniku bakterií do parodontu. Tím pádem vzniká i vyšší riziko vzniku zánětu závěsného aparátu zubu, parodontózy.

Zubní kámen zraňuje dásně a jeho nerovný povrch usnadňuje další nežádoucí přichycení bakterií.

Zánět dásní

Zdravá daseň je růžová, matná, nekrvácí. Působením odpadních produktů bakterií z plaku dojde k zánětu dásní projevujícím se otokem, změnou barvy, tvaru dásně a také krvácením na podnět nebo i spontánně.

Zánět dásní je varovný signál.

Paradentóza

Odborně se toto onemocnění nazývá parodontitida neboli zánět závěsného aparátu zubu, který může znamenat i ztrátu zubu. Při tomto onemocnění ubývají vlivem zánětu všechny tkáně, které obklopují zub, tedy daseň, kost a vazivová vlákna.



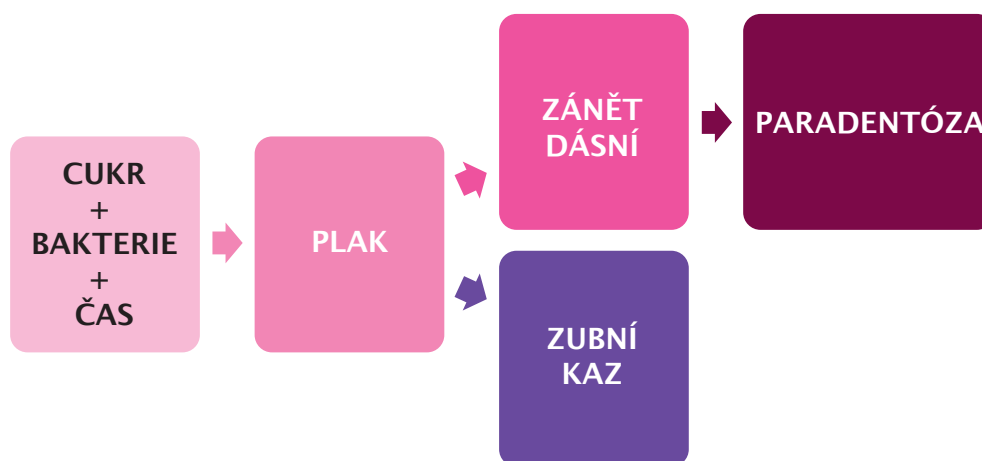
Od zdravého zubu přes zánět dásní až k parodontóze

Při neřešení zánětu dásní a parodontu jsme ohroženi ztrátou zubu. Parodontóza není dědičná a dá se proti ní účinně bojovat spoluprací s odborníky a správnou hygienou dutiny ústní, zejména pravidelným odstraňováním zubního plaku.

<http://www.dhcare.cz/dentalni-hygiena/onemocneni-dutiny-ustni/#1499080906220-6fee1a53-4a7d>

Zubní kaz

Bakterie ze zubního plaku potřebují energii pro život a čerpají ji z cukrů, které jíme. Cukr je pro bakterie živinou, kterou umí velmi rychle zpracovat a následně vyloučí na naše zuby výměšky v podobě kyselin, jež uvolňují ze skloviny důležité vápníkové a fosfátové ionty a za určitý čas vzniká zubní kaz. Zubní kaz tedy není dědičný, ale je to infekční onemocnění. Vznik tohoto onemocnění se dá velmi dobře ovlivnit správným prováděním ústní hygieny a úpravou výživy.



Proces zubního kazu a parodontózy

[ilustrace Jitka Majerová, Zita Vrbová]

Celková onemocnění a ústní zdraví

Ústní zdraví se podílí na celkovém zdraví lidského těla. Souvislost mezi parodontózou a celkovými chorobami je výzkumně podložena, a proto by na ni měli klást důraz jednak odborníci, ale hlavně i samotní pacienti. Pokud se o své ústní zdraví nestaráme, dochází i ke zhoršení základního onemocnění, kterým již trpíme.

Bakterie v dutině ústní mohou mít vliv na vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, cukrovku, osteoporózu, revmatickou artritidu, chronické onemocnění ledvin, rakovinu střeva a konečníku. Cukrovka je dvousečný meč – zánět v dutině ústní zhoršuje projevy cukrovky, a naopak cukrovka sama o sobě zhoršuje projevy a proces léčení zánětu v ústech. Při zánětu dutiny ústní máme také o celých 50 % vyšší riziko rozvinutí infarktu a mrtvice.

Špatné ústní zdraví ohrožuje celý náš organismus.

Pomůcky v péči o dutinu ústní

Mechanické odstranění plaku je velmi účinné a jediné možné reálné řešení příčin zánětů v dutině ústní. Pomůcek na čištění zubů existuje nepřeberné množství a určitě nestačí používat jen zubní kartáček. Ten totiž nepronikne do malých prostorů mezi zuby. Tam je třeba používat mezizubní pomůcky zejména pak mezizubní kartáčky.

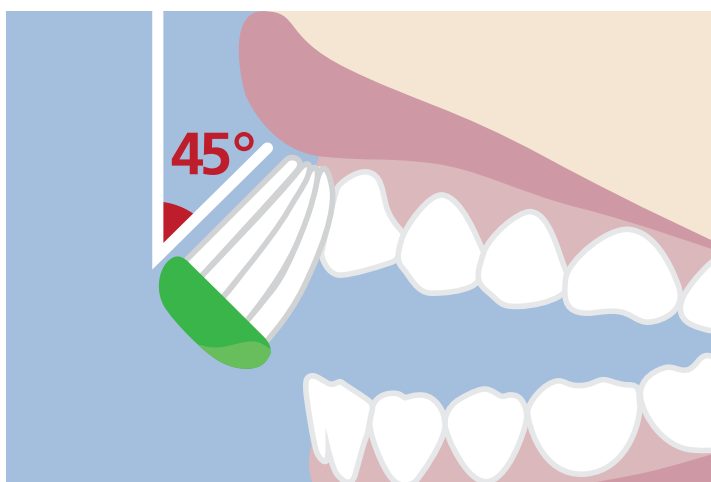
Pokud máme tak malé mezery, do kterých se mezizubní kartáček nevejde, použijeme mezizubní nit. Mezizubní pomůcky používáme jednou denně, nejlépe večer před vyčištěním zubním kartáčkem. Pokud nám ulpívá během dne potrava mezi zuby, můžeme využít dentální párátka. Bez použití mezizubních kartáčků nám zbývá ještě celých 30–35 % nevyčištěných povrchů zubu, proto je třeba brát na mezizubní čištění zřetel.

Na těžko přístupná místa, jež se nám nedaří vyčistit klasickým kartáčkem (zadní úseky zubů, dolní přední zuby z vnitřní strany) použijeme kartáček s jedním svazkem vláken, tzv. jednosvazkový solo kartáček. K dispozici můžeme mít i elektrické zubní kartáčky a ústní sprchy jako doplněk naší péče. Pokud zůstává hodně plaku na jazyku pravidelně jej stíráme škrabkou na jazyk, či párkrát povrch jazyku přejedeme zubním kartáčkem.

Při čištění zubů je vhodné použít zubní pastu, která má příjemnou chuť a osvěží dech. Jen nemůžeme čekat, že za nás pasta vyřeší problémy se zubním kazem, zánětem dásní a paradentózou. Je třeba nezapomínat na to, že nejdůležitější je mechanické odstranění povlaků pomocí zubních a mezizubních kartáčků. Pasta je doplňkem, kterým si zpříjemníme čištění a benefitem je i obsah prospěšných látek, nicméně vyživující látky se dostanou pouze na dokonale vyčištěný povrch zubu.

Dále můžeme použít i ústní vodu bez obsahu alkoholu. Pomůže nám s péčí o sliznice v dutině ústní. Důležitý je čas užití – maximálně třicet vteřin. Všechny pomůcky a přípravky je nutné konzultovat se zubním lékařem a dentální hygienistkou. Velmi důležitá je i technika čištění, systém čištění a také jeho četnost, aby došlo k co nejlepšímu mechanickému odstranění plaku.

Plak lze odstranit pouze mechanicky, kartáček přikládáme s úhlem 45° směrem k dásni a jemně vibrujeme/kroužkujeme. Nezapomínáme na mezizubní prostory, kde zůstává až 35 % škodlivého povlaku.



Úhel při čištění zubů

https://missionlaserdentistry.com/do-you-want-a-great-smile/brushing_45degree-301111/

Péče o třetí zuby

Zubní lékaři a zubní technici mají k dispozici stále dokonalejší prostředky k náhradě poškozených či ztracených zubů. Různé zubní náhrady jsou dnes pro spoustu lidí řešením jejich problémů s neúplným chrupem tzn. s rozmělněním potravy, vzhledem, mluvením a společenskými aktivitami. Ani sebedokonalejší zubní náhrada však nemůže plnohodnotně zastoupit vlastní zuby, a to zvláště v případech značné nebo úplné ztráty chrupu.

Každá náhrada zubů se musí pečlivě čistit, jako by to byly naše vlastní zuby. I na náhradě se totiž usazují bakterie plaku a u třetích zubů je škodlivost povlaku o to větší, protože mezi náhradou a sliznicí se vytvářejí ještě lepší podmínky pro dozrávání bakteriálních povlaků. Dochází k zápachu z úst a k zánětlivým i plísňovým změnám na sliznici. Péče o náhrady fixní probíhá totožně jako u vlastních zubů.

Péči o náhrady snímatelné provádíme nejlépe po každém jídle. Náhradu vyjmeme z úst a vyčistíme pomocí kartáčku běžného nebo speciálně určeného na čištění náhrad. Nejméně jedenkrát týdně je nutné náhradu vyčistit pomocí čistící tablety, která se skládá z čistící substance a mikrobiologické součásti, která náhradu vydezinfikuje. Postup použití čistící tablety je následující:



- 1) vložíme tabletu do sklenice
- 2) vložíme náhradu
- 3) nakonec zalijeme vodou

Takto docílíme efektivního výsledku.

O náhrady zubů se musí také pečovat.

Zde si můžete vyluštit osmisměrku.

Hledaná slova:

Zubní kámen, zubní kaz, zuby, sklovina, bakterie, paradentóza, zubní náhrada, ústní hygiena, cukrovka, ústní zdraví, zubní plak, dentální nit, pasta, zubní hygienistka, stomatolog

Dentální osmisměrka

Z	G	F	L	U	J	S	A	M	G	I	W	D	B	W	Z	S	S
L	U	X	J	L	W	K	F	A	V	Í	B	U	F	U	X	A	T
A	B	B	H	J	V	U	P	L	V	U	W	O	B	J	Y	Z	O
D	N	Y	Y	O	V	U	X	A	W	J	P	N	S	Y	X	Ó	M
Z	X	E	R	A	D	A	R	H	Á	N	Í	N	B	U	Z	T	A
I	U	K	I	V	N	D	I	P	H	H	A	E	Y	N	L	N	T
Z	U	B	C	G	Z	I	C	W	Y	M	I	I	G	B	E	E	O
C	Q	R	N	Í	Y	H	V	G	I	W	F	R	G	A	P	D	L
S	V	L	N	Í	E	H	I	O	T	L	K	E	X	B	K	A	O
G	O	T	V	J	K	E	Í	Z	L	X	E	T	L	K	F	R	G
B	S	N	D	M	N	Á	U	N	D	K	Y	K	B	I	H	A	O
Ú	C	T	I	I	P	B	M	U	T	O	S	A	V	W	B	P	S
M	U	Y	S	K	N	Q	Y	E	Z	S	Z	B	Y	T	F	K	Q
L	J	T	P	Í	K	F	C	O	N	G	Ú	S	U	G	C	S	K
Z	K	V	P	D	E	N	T	Á	L	N	Í	N	I	T	D	L	Y
A	O	L	Z	A	K	Í	N	B	U	Z	P	A	S	T	A	E	S
D	A	E	V	P	K	B	M	C	S	B	A	A	S	Y	W	H	S
K	S	O	Q	Q	K	K	L	I	F	M	X	F	S	R	M	D	H

4) Pohyb

Vlivem globálních změn životního stylu, především v rozvinutých zemích světa, dochází v posledních desetiletích k nárůstu takzvaných civilizačních chorob. Vznik většiny z nich je alespoň určitým způsobem podmíněn nízkou fyzickou aktivitou a sedavým způsobem života. Jedním z negativních dopadů nízké fyzické inaktivity je poškození pohybového aparátu, vznik kardiovaskulárních a některých metabolických onemocnění. Jako příklad můžeme jmenovat vznik osteoartrózy (lidově artróza kloubů), osteoporózy, celou řadu degenerativních onemocnění páteře nebo „jen“ celkové zhoršení fyzické kondice a odolnosti pohybového aparátu člověka. Fyzická neaktivita neprosívá ani kardiovaskulárnímu systému našeho těla a často pak vede k jeho nejruznějším onemocněním. Jsou jimi například akutní infarkt myokardu, hypertenze (známá jako vysoký krevní tlak) nebo další chronické formy ischemické choroby srdeční. Mezi častými metabolickými onemocněními souvisejícími s nevhodným stravováním a nízkou pohybovou aktivitou pak můžeme jmenovat Diabetes Mellitus II. typu, lidově známou jako „cukrovka“.

K udržení optimální fyzické a potažmo i zdravotní kondice samozřejmě vede celá řada cest v podobě různých druhů pohybových aktivit. Nejdůležitější je však její pravidelnost a přiměřenost aktuální kondici. Jako neoptimálnější a zároveň nejpřirozenější způsob se dlouhodobě ukazuje chůze a její nejruznější variace. Zvláštní oblibu si pak v tomto ohledu vybudovala v posledních letech, a to nejen u seniorů, takzvaná Severská chůze neboli Nordic Walking.

Nordic Walking

Nordic Walking je pohybová aktivita rozvíjející se v České republice posledních 17 let pod názvem Severská chůze. Vznikla ve Finsku a vychází z nejpřirozenějšího lidského pohybu – chůze. Nordic Walking můžeme definovat jako pohybovou aktivitu se speciálními holemi pro zlepšení kondice.

Aktivita je vhodná pro všechny věkové kategorie s různou fyzickou zdatností a bývá často doporučována jako kompenzační pohybová aktivita. Nejčastěji je využívána jako aerobní aktivita, u které dochází ke zlepšení fyzické i psychické kondice. Při správné technice je možné zvětšit rozsah pohybu v ramenních kloubech, zvýšit pohyblivost hrudní páteře, prodloužit délku kroku a podpořit vzpřímené držení těla. Celkově může být prevencí bolesti zad a kloubů. Při Severské chůzi se zapojuje dolní i horní část těla a tím dochází k aktivaci přibližně 90 % svalů těla.

Fyzická zátěž se dále pozitivně promítá i na funkci srdce, plic a vytváří pozitivní metabolickou odezvu v našem těle. Celkově dochází ke zlepšení hospodaření těla s kyslíkem a metabolickými substráty. To se v dlouhodobém horizontu pozitivně promítá na lepší regulaci krevního tlaku (a k jeho normalizaci). Při optimální zátěži také dochází ke spalování energetických zásob. Což vede k lepšímu metabolickému hospodaření těla (prevence DM II. typu), a také k redukci tělesné hmotnosti.

Nejlepším terénem pro tuto aktivitu jsou přírodní nezpevněné cesty, ale je možné využít i parky či zpevněné cesty (asfalt). Správné hole mají kvalitní násadu („botičku“) s přílnavým povrchem, která umožní plynulý pohyb a zabrání podkluzování hole a tím i eliminuje riziko pádu. S holemi

lze kromě chůze provádět i posilovací cviky, strečink a průpravná cvičení pro zlepšení techniky. Aby byla technika správně provedena, je vhodné absolvovat nejdříve několik lekcí s instruktorem, který pomůže k odstranění chyb a dopomůže k provádění techniky tak, aby měla pozitivní přínos.

Cíle a přínosy Nordic Walking

- Zlepšení držení těla
- Zlepšení svalové koordinace a kontroly držení těla (tzv. propriocepce)
- Prevence vzniku degenerativních změn pohybového systému
- Prevence osteoporózy
- Prevence bolesti zad
- Kompenzace vzniklých degenerativních změn pohybového systému
- Zlepšení fyzické i psychické kondice
- Uvolnění hrudní páteře a zlepšení rozsahu pohybu v ramenním kloubu
- Pomáhá k napřímenému držení těla
- Pochopení významu pohybových aktivit pro každodenní život a kvalitu života a získání kladného vztahu k pohybové aktivitě
- Optimalizace krevního tlaku
- Prevence kardiovaskulárních onemocnění a dechových obtíží
- Zlepšení metabolických poměrů v organismu
- Může pomoci k hubnutí nebo alespoň formování a zpevňování těla
- Prevence úrazů (výrony, zlomeniny)
- Prevence křečových žil a otoků

Pomůcky pro Nordic Walking (NW hole)

- Pracovaná rukavička (pro nasazení drží hůl sama v ruce)
- Úzké madlo
- Hole jsou lehké
- Často jednodílné (mohou být i teleskopické)
- Ostrý hrot z tvrzené oceli
- Botička z kvalitní měkké gumy, která umožňuje správnou techniku i na asfaltové cestě

Popis NW hole

Madlo

- Nejlépe korkové
- Rozdíl oproti trekingovým holím, kde je madlo masivní

Rukavička

- Správná rukavička musí obepínat palec a udržet hůl v ruce, i když je dlaň uvolněná

Tělo hole

- Teleskopické hole jsou náchylnější k poškození a více pruží
- Využíváme jednodílné hole

Hrot

- Hrot má být ostrý a z kvalitní tvrzené ocele

Botička

- Botička z kvalitního materiálu má dobré přilnavé vlastnosti a díky tomu nepodkluzuje při chůzi po asfaltu



Časový rozvrh pro Nordic Walking

Úvod Základní informace o Nordic Walking (10 minut)

- Představení aktivity a jejího zdravotního přínosu
- Zdůraznění správné techniky
- Seznámení účastníků s časovým rozvržením

Přípravy na nácvik správné techniky (10 minut)

- Výběr vhodných holí: typ hole vhodný pro danou osobu vzhledem k její výšce, váze a konstituci
- Správné nastavení holí: výška hole se vypočítává obecně podle vzorce: $0,68 \times \text{výška (cm)}$, – účastník stojí v obuvi, ve které bude aktivitu vykonávat, NW hole (i s botičkou) drží za madlo a v loketním kloubu nesmí svírat úhel ostřejší než 90°

Přípravy na pohybovou aktivitu (10 minut)

- Rozcvička s holemi
- Zaměříme se na šijové svalstvo, ramena, zápěstí, záda, boky, stehenní svalstvo, lýtka a kotník

Vlastní pohybová aktivita (30 minut)

- Chůze předem zvolenou trasou
- Důležité je vhodná volba povrchu i reliéfu terénu
- Chůzi je možné kombinovat s přestávkami vhodnými například na dodatečné protažení

Závěr pohybové aktivity (10 minut)

- Zklidnění po fyzické aktivitě a závěrečné protažení zapojených svalových skupin

Proč pravidelně chodit

Ještě před 100 lety by otázka proč pravidelně chodit způsobila u našich předků údiv. Rozvoj dopravy spolu s hektickým životním tempem změnilý náš životní styl. Souvislá chůze na vzdálenost cca 500 metrů, se stává výjimkou.

Tři oblasti pro rozhodnutí začít pravidelně chodit

1) Fyzické zdraví

- Pravidelná chůze je nejpřirozenější cesta k **hubnutí**. Avšak lépe být fit s nadváhou než být štíhlý a nebýt fit.
- Snížení rizika **nemoci srdce a cév** (kardiovaskulárních onemocnění). Pravidlo 6000 kroků za den a 40 minut chůze souvisle.
- Snížení rizika vzniku **cukrovky** (přesněji cukrovky typu 2) Pravidlo více chůze, méně cukrovky.
- Zvýšení pevnosti kostí, je tedy prevencí **osteoporózy**, zvláště u žen po čtyřicítce.
- Prevence **křečových žil**, zásadně se totiž zlepšuje odtok krve z dolních končetin.
- Prevence **ploché nohy**, do jisté míry dokáže chůze i stav naší nožní klenby zlepšit.
- Zlepšení **sexuálního života**.
- Zlepšení **spánku**, a to jak usnutí, tak kvalitu spánku.

2) Psychické zdraví

- Zlepšení nálady.
- Odbourávání stresu.
- Zlepšení paměti.
- Navazování **kommunikace** a nových kontaktů, přátel.
- Uvolnění **tvůrčích schopností**.

3) Výsledek = prodloužení života

Pravidlo prodloužení života a snížení biologického věku.

Pohyb je jedním z nejzákladnějších projevů života lidského organismu a je současně jednou z hlavních podmínek jeho existence. Při udržení přiměřené fyzické kondice především díky pravidelné fyzické aktivitě je možné minimalizovat mnohé zdravotní komplikace nebo je významně oddálit. Jedou z nejlepších a zároveň nejpřirozenějších variant pohybu je chůze a její nejrozmanitější varianty, například Nordic Walking.

Doporučená literatura:

BOTTICELLI, Antonella Tani. *Dentální hygiena: teorie a praxe*. Praha: Quintessenz, c2002. Quintessenz bibliothek. ISBN 80-903181-1-8.

CANFIELD, Jack, Mark Victor HANSEN a Amy NEWMARK. *Slepičí polévka pro duši: o zkušenosti stáří : příběhy k zamyšlení, zasmání i poučení*. Praha: Práh, 2019. ISBN 978-80-7252-832-5.

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Člověk ve zdraví i v nemoci: podpora zdraví a prevence nemocí ve stáří*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3828-7.
DEVLIN, Haley. *Dnes je nejlepší den mého života!: stručné principy produktivního a šťastného života!* (2. vydání). České Budějovice: Jan Hoffmann, 2016. ISBN 978-80-906315-1-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. Dostupné také z: <http://www.digitalniknihovna.cz/mzk/uuid/uuid:705b75a0-0060-11e4-89c6-005056827e51>

ROŚLAWSKI, Adam. *Jak zůstat fit ve stáří: [cvičení a pohybové hry pro seniory, zdravý životní styl ve stáří, pohyb v době nemoci]*. Brno: Computer Press, 2005. Zdraví pro každého. ISBN 80-251-0774-4. Dostupné také z: <http://www.digitalniknihovna.cz/mzk/uuid/uuid:acd59880-3573-11e7-ad2f-005056827e51>

ZOUHAROVÁ, Zuzana. *Zdravý úsměv: péče o zuby a dásně*. Brno: ERA, 2008. Zdravá rodina. ISBN 978-80-7366-124-3. Dostupné také z: <http://www.digitalniknihovna.cz/mzk/uuid/uuid:cf611830-1b50-11e7-8bbb-005056827e52>



Praktické rady a tipy jak žít ve zdraví 60⁺

Vedení projektové výuky

Mgr. Jana Eliášová
Mgr. Marie Martiňáková
Bc. Zuzana Zouharová
Mgr. Jan Šplouchal
Mgr. Lucie Daňková

Na textu a pracovních listech kapitol
o **výživě, výživě v nemoci,
dentální hygieně a pohybu**
se podíleli:

studenti oborů

Diplomovaný nutriční terapeut,
Diplomovaná dentální hygienistka,
Masér sportovní a rekondiční,
a Diplomovaný nutriční terapeut

Autor fotografií: Mgr. Jana Eliášová

Poděkování za odborné konzultace
k seniorské problematice Daně Žižkovské,
krajské koordinátorce projektu
Implementace politiky stárnutí
na krajskou úroveň
Ministerstva práce a sociálních věcí ČR

