magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 23. 6. 2015 | tep

Video: Zdravěji i ve vyšším věku? Jde to.

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Video:-Zdraveji-i-ve-vyssim-veku-Jde-to.__s10010x9202.html

Myslíte si, že potíže s nadměrným nebo nedostatečným příjmem energie se týkají jen lidí v produktivním věku? Kdepak, jídelní přešlapy nás provázejí po celý život. Liší se však jejich příčina a samozřejmě i možnosti řešení.

Nevhodné stravovací návyky i nevyvážená skladba jídelníčku ovlivňují naše zdraví v každém věku. **Zatímco v mládí si potíže nepřipouštíme, s přibývajícími roky se zdravotní problémy projevují stále více.**

Zvýšená hladina cholesterolu, vysoký tlak, cukrovka, ale i nedostatek vitamínu D a samozřejmě hrst léků na všechny problémy. To obvykle přináší seniorský věk.

Pozor na obezitu

Ve vyšším věku tělo všechny hříchy sečte. Ledacos se ale dá ovlivnit. **Jaké jsou nejčastější potíže a jak jim předejít vhodným zdravotním stylem?** Vše se dozvíte v dnešním videu, které se zaměřuje na seniory.

S věkem se zpomaluje metabolismus. Ubývají svaly a naopak stoupá podíl tukové tkáně. Tuk se hromadí hlavně v centrálních orgánech, třeba v oblasti břicha. Znamená pak větší námahu pro srdce i cévy, o problémech s nadváhou či obezitou ani nemluvě.

Chybí hlavně bílkoviny a vláknina

Proč tomu tak je? *„Častou chybou seniorů je nevhodné složení stravy. Příkladem může být už začátek dne, který odstartují typickou snídaní ve stylu houska s máslem a káva.* ***Dodají tak tělu pouze jednoduché sacharidy a živočišné tuky. Chybí jim bílkovina třeba v podobě šunky, vláknina z ovoce či zeleniny a dostatek tekutin.*** *Kruh se uzavírá nedostatkem pohybu,“* vysvětluje výživový specialista Petr Havlíček. Jednoduché sacharidy je proto lepší vyměnit za ty **komplexní – celozrnné pečivo a těstoviny, brambory, rýže.**

Pan Veselý: Nechtěl jsem kapitulovat před krkovičkou

Oproti produktivnímu věku by se měl snížit celkový příjem energie o 200 – 400 kJ. Že je to těžké a nejde to? *„Pro seniory jsou zásadní změny náročnější, pokud budou pozvolné, zvládnou je stejně jako pan Veselý,“* říká dietoložka Karolína Hlavatá. K přehodnocení svého životního stylu ho vedla návštěva lékaře, který mu zjistil nadváhu, vysoký krevní tlak a navíc vysokou hladinu cukru a cholesterolu v krvi. Vážil sto kilo, při procházkách se zadýchával, ale touha žít život bez zdravotních problémů ho dovedla ke změně. Nechtěl „kapitulovat před krkovičkou“.

Nejdříve měl strach, že bude muset hladovět. Obavy měl také z jo-jo efektu, ale díky manželce zvolil pomoc odborníků na výživu a porce si nechal propočítat. *„Já ani nestíhám mít hlad. Jím často – snídaně, svačina, oběd… Nestačím dostat hlad a už mám další jídlo,“* podivuje se a žertuje, že se „projídá ke štíhlosti.“ Největší motivací je, že kila jdou dolů. **Začal dávat přednost hovězímu, krůtímu masu a kvalitním šunkám, jí různé druhy a dostatečné**

množství ovoce a zeleniny, luštěniny, zakysané mléčné výrobky, celozrnné pečivo. I když je jídla méně, je kvalitnější a hlad nemá šanci. Celé setkání s dietoložkou Karolínou Hlavatou si prohlédněte v aktuálním videu.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz