magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 26. 2. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Etapy života, kdy je obzvlášť důležité dbát na správnou výživu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Etapy-zivota,-kdy-je-obzvlast-dulezite-dbat-na-spravnou-vyzivu__s10012x10835.html

V životě člověka jsou období, kdy je více zranitelnější a změny v životním stylu či nevyváženost ve stravování jej může více zasáhnout. Kdy je třeba být ve střehu, jak předcházet nárůstu hmotnosti a jak upravovat svůj jídelníček v průběhu života?

V životě člověka nastávají situace, kdy je zranitelnější a nevyváženost ve stravování jej může více zasáhnout. Kdy je člověk obzvlášť vnímavý nebo kdy je ozvlášť vhodné dbát na správné stravování?

Od narození do dvou let - novorozenec, kojenec, batole

Prvním obdobím je okamžik od početí do dvou let věku dítěte. Hovoříme o tzv. oknu příležitosti v rámci nutričního programování, jelikož geny ovlivňují zdraví jen z 20 %, mnohem významnější roli hraje vnější prostředí, a to především výživa. **Právě v období raného dětství mohou rodiče ovlivnit, do jaké míry bude dítě odolné vůči vnějším vlivům, zejména civilizačním onemocněním,** jak mu bude fungovat imunitní systém, jaké budou jeho chuťové preference atp. Klíčová je strava nastávajících maminek a první dva roky života dítěte. Změny nastaly v doporučeních pro příkrmy – **příkrmy se mají zavádět v období mezi ukončeným 4. a 6. měsícem věku**, přičemž zařazovány mají být i potraviny považované za alergizující – lepek, citrusy, ryby. **Stěžejní je dbát na pěstování správných stravovacích zvyklostí, zaměřit se na pestrost ve výběru potravin a pravidelný jídelní režim.**

Období puberty a dospívání

Problematické ze strany výživy může být období staršího školního věku, kde ve zvýšené míře hrozí vznik poruch příjmu potravy na straně

jedné a obezity na straně druhé.

V případě obezity se hovoří o tzv. tsunami vlnách – výskyt obezity vrcholí právě ve věkovém rozmezí 11-13 věku, pak následuje pomalý pokles s podstatně nižším výskytem nadváhy a obezity ve věkové kategorii 17-19 let. Pak však nastává další vlna s výrazným navýšením výskytu obezity v období časné dospělosti.

Příčin dětské obezity je řada, vedle nevhodných pohybových návyků a celkově vyššího příjmu energie se na vzniku obezity významnou měrou podílejí nevhodné stravovací návyky. Jedná se především o nepravidelný jídelní režim, nedostatečný pitný režim, dietování (experimentování s dietami, často po vzoru matek), vynechávání jídel a přejídání se. Častý bývá vysoký příjem nasycených tuků, nízký příjem mononenasycených a polynenasycených mastných kyselin, nízký příjem vápníku, nízký příjem vlákniny, nízký příjem vitamínu C a u dospívajících dívek nízký příjem železa. Problémem je i nadměrný příjem soli, cukrů a obecně konzumace vysokoenergetických, nicméně nutričně chudých pokrmů (typicky fast food). K vzestupu obezity přispívá jistě i fakt, že se neustále zvětšuje velikost porcí jídla. Před 20 lety byl u Mc Donalds za big považován nápoj typu Coca Cola, který je dnes pouze small.

Rizika v dospělosti - méně sportu, vstup do zaměstnání a manželství

V období dospělosti je hlediska obezity rizikové období ukončení sportovní činnosti, často z důvodu přestupu ze střední na vysokou školu nebo nástupu do zaměstnání, nové zaměstnání, vstup do manželství. **Jedná se o situace, které bývají spojeny s razantní změnou stravovacích i pohybových návyků, reorganizací času a celkově zvýšenou stresovou zátěží.**

V dospělosti je se zvýšeným stresem a tím i vzestupem hmotnosti spojeny i pracovní či rodinné problémy, dlouhodobá onemocnění a užívání léků zvyšujících tělesnou hmotnost.

Velkou změnou je také zanechání kouření. U silných kuřáků se zvyšuje energetický výdej až o 10 %. Při ukončení kouření je třeba uzpůsobit jídelníček a pohybovou aktivitu sníženému energetickému výdeji a efektivně řešit chutě nebo zvýšený pocit hladu spojený s odvykáním.

U žen jsou rizikovým obdobím těhotenství,

kojení, ale i menopauza

Pro ženy je značně rizikové období těhotenství, kojení a v pozdějším věku období menopauzy. V období přechodu nastává řada změn - klesá produkce estrogenů, snižuje se bazální metabolismus a tím i výdej energie, přirozeně se snižuje obsah aktivní svalové hmoty a stoupá podíl tukové tkáně. To je také jeden z hlavních důvodů, proč ženy po přechodu nabírají. Zejména snížené hladiny estrogenů jsou zodpovědné za změny ve složení těla – tuk se přednostně ukládá do oblasti břicha. **V období přechodu a po něm je nutné více hlídat jídelníček.** Lehce snížit energetický příjem, jíst pravidelně, aby se zabránilo případnému přejídání z hladu, mít v jídelníčku dostatek bílkovin pro svaly, zaměřit se na mléčné výrobky, aby měly potravu i kosti a samozřejmě jíst hodně zeleniny, ovoce, zařazovat i oříšky, semínka a ryby coby zdroje prospěšných tuků pro krásné vlasy, nehty a zdravé cévy. Zrádný je alkohol. Na něj je potřeba dávat pozor, i dvě deci vína nebo pivo denně mohou být příčinou rostoucího bříška.

Díky správnému jídelníčku můžete zlepšit svůj

život i ve stáří

Stav výživy může být negativně ovlivněn ve stáří. **Ve stáří jsou poruchy výživy velmi časté, udává se, že u osob nad 80 let trpí určitým stupněm malnutrice téměř každý člověk a pokročilé formy malnutrice se ve stáří vyskytují téměř v 50 %.** Na druhou stranu bývá ve stáří častá obezita, která je považována za šestý nejzávažnější rizikový faktor z hlediska vzniku kardiovaskulárních onemocnění. **Ve výživě seniorů se nejčastěji můžeme setkat s nedostatečným příjmem bílkovin, ovoce a zeleniny.** To má za následek deficit vitaminu C, kyseliny listové a vápníku. Ve stáří bývá častý také nedostatek vitaminu D.

Zajištění optimální výživy ve stáří může být však komplikováno z mnoha příčin. V první řadě sebou stáří přináší řadu fyziologických změn, které mohou být příčinou zhoršeného nutričního stavu, častým důvodem je také sociální izolovanost, jistá rezignace a samozřejmě i nedostatečná informovanost rodinných příslušníků, jakým způsobem upravit stávající nutriční stav seniorů a zlepšit tak jejich kvalitu života. Významnou příčinou špatného výživového stavu je nemoc a bolest, velkou roli hrají i vedlejší účinky léků. Pro stáří je typická tzv. polymorbidita, tedy výskyt více onemocnění najednou. Léčba vyžaduje užívání mnohdy značného množství léků, které mohou ovlivňovat chuť k jídlu a vstřebávání různých živin.

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