



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 9. 5. 2019 | kbe

Jak měnit jídelníček s věkem? Pro děti energii, pro zralé ženy sóju

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-menit-jidelnicek-s-vekem-Pro-deti-energii,-pro-zrale-zeny-soju__s10010x19255.html

Měnit s přibývajícími léty šatník či kosmetiku nám připadá zcela běžné. Ale co náš jídelníček? Ten obvykle zůstává stejný... Přitom tělo dvacetileté slečny potřebuje i na talíři něco jiného, než organismus dámy v přechodu.



Základem jídelníčku by u všech věkových skupin měla být **pestrost a vyváženost**.

„Strava by měla zahrnovat obiloviny, ideálně spíše celozrnné, luštěniny, mléko a mléčné výrobky, libové maso, ryby, vejce, různé druhy ovoce a zeleniny, menší množství ořechů a semen nebo kvalitních rostlinných olejů, třeba řepkového či olivového,“ vysvětluje nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

Zelenina ve všech podobách

U dětí a dospívajících je potřeba se zaměřit na **dostatečný příjem energie, kvalitních bílkovin a železa**, protože se jejich kostní hmota stále ještě buduje. Mezi vhodné zdroje železa patří třeba vejce, libové maso a ryby. Bílkoviny a vápník doplní mléko, mléčné výrobky či třeba sardinky.

„Důležité je naučit děti a dospívající **jíst pravidelně, vyváženě**, konzumovat ovoce a zeleninu v různých podobách,“ radí Jitka Laštovičková.

U starších dětí a dospívajících je možné zařazovat do jídelníčku **převážně celozrnné obiloviny**, u menších dětí bychom se ale celozrnnému pečivu měli **ještě vyhýbat**.

Nebezpečí pro mladé

Přestože v pubertě už většinou chce chlapec či dívka sám o sobě rozhodovat, rodiče by na stravování potomka měli **podle svých možností dohlédnout**. Spíše než striktní zákazy bude mít efekt partnerský přístup.



„**Varovat** je třeba mladé lidi před energetickými nápoji, pravidelným přejídáním nebo častou konzumací jídel rychlého občerstvení a sladkostí,“ upozorňuje nutriční terapeutka.

- U sportujících musíme myslet na to, že se jejich **potřeba příjmu energie i živin zvyšuje**.

Hladovky zpomalí metabolismus

Okolo třicátého roku si začneme většinou všímat, že nám **neplánovaně**

přibývají kila. Na vině je obvykle snižující se množství pohybu, ale také pomalejší metabolismus. Tím spíš pokud za sebou už člověk má několik pokusů o zhubnutí příliš striktní dietou, což se často stává.

„Při hladovkách a hladovění **se tělo adaptuje** na nižší příjem, aby šetřilo a co nejméně odbourávalo svou vlastní svalovou hmotu,“ říká Jitka Laštovičková.

- Jediný způsob, jak metabolismus »nakopnout«, je **nabrat opět svaly.**

Prospěšná sója

Významná změna přichází u žen **s blížící se menopauzou.**

„Ženy v době přechodu by si měly hlídat **konzumaci mléka a mléčných výrobků**, a to kvůli příjmu vápníku a vitamínu D,“ doporučuje nutriční terapeutka.

Pro prevenci možných problémů s řídnutím kostí je vhodné **mírně snížit porce příloh**, tedy zdroje sacharidů. A naopak navýšit příjem kvalitních bílkovin.

Některým ženám prospívá sója a sójové produkty. A to proto, že obsahují **látky podobné ženským hormonům**, jejichž hladina se jinak v tomto období snižuje.

Pozor na pitný režim

Senioři by měli dbát zejména na **příjem proteinů**. V jejich jídelníčku by neměly chybět vejce, libové maso a ryby, mléko a mléčné výrobky, nejlépe zakysané.



„Velmi vhodné je v tomto věku nejen konzumovat potraviny bohaté na vitamín D, tedy tučné ryby, mléko a mléčné výrobky, vejce, ale i **doplňovat vitamín D ve formě suplementu**. Například Vigantol může seniorům předepsat praktický lékař,“ radí Jitka Laštovičková.

Zapomínat by senioři neměli ani na ovoce a zeleninu jako zdroj vitamínů a minerálních látek. Velmi důležitý je i **pravidelný pitný režim**. Seniorům totiž klesá pocit žízně, a tak jsou více ohroženi dehydratací.

Potíže se zuby

Stravování u starší generace někdy komplikuje **problém s chrupem**. Seniorům chybí zuby, případně jim zubní protéza neseďí a oni se bojí, že se při jídle uvolní.

„Pak je třeba pracovat i s **mechanickou úpravou potravin**, např. strouhání, mletí,“ doporučuje nutriční terapeutka a dodává, že je důležité, aby se senioři neodbývali.

Právě ve vyšším věku je kvalitní zdrava nesmírně důležitá.