magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 5. 2016 | tla

Zdraví seniorů = bílkoviny!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdravi-senioru-=-bilkoviny!__s10010x9763.html

Kdo chce mít vypracované tělo, potřebuje bílkoviny. Aby se děti správně vyvíjely, potřebují bílkoviny. Kdo hubne, potřebuje bílkoviny. Kdo se nechce trápit hladem, potřebuje bílkoviny. Nikdo o těchto tvrzeních nepochybuje. Patří k nim ale ještě další – senioři potřebují bílkoviny. Dostatečný příjem bílkovin ve vyšším věku je důležitou podmínkou kvalitního stáří.

Zdroj: Happy seniors u Shutterstock

Proč se senioři bez bílkovin neobejdou? Čím je člověk straší, tím více svalové hmoty mu ubývá a na jeho těle se zvyšuje podíl tuku. Je to sice v lidském organismu přirozený proces, ale pokud má dotyčný ve stravě málo bílkovin, je úbytek svalů mnohem razantnější. To může mít vážné důsledky.

Tělo se lépe hojí

Nejde jen o svaly a o pěkný vzhled. **„Mnoho starých lidí jde na operace, výměny kyčlí. Nemocí, které je trápí, je celá řada, a bílkoviny jsou důležité proto, aby se dobře hojili. Dostatek bílkovin celkově zkracuje délku rekonvalescence,“** objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Jsou prevencí pádů

Dalším neduhem stáří je osteoporóza, zejména u žen. Živinou nutnou pro uchování kvality kostí jsou vedle vápníku a vitaminu D také bílkoviny. **„Jelikož jsou stavebním materiálem pro svaly v celém těle, je jejich dostatečný příjem rovněž prevencí pádů,“** dodává dietoložka. Nedostatek bílkovin podle ní naopak zvyšuje riziko otoků. Zadržená voda v těle pak představuje zvýšenou zátěž pro srdce.

Když zuby neslouží

Zařadit do jídelníčku dostatek potravin s bílkovinami, nemusí být pro seniory právě jednoduchá věc. U lidí ve vyšším věku se snižuje často chuť k jídlu a také je nebaví pro sebe vařit. Vědomě se zanedbávají. Je proto důležité se na

skladbu jídelníčku soustředit. Problémem bývá i fakt, že maso nerozkoušou a pak kvalitní libové nahrazují tučným. Někteří také nemají dostatek peněz. Co s tím?

Je potřeba se zaměřit na takové zdroje bílkovin, které budou dobře rozkousatelné a stravitelné. **„Co se týká masa, je lepší ho namlít, zejména hovězí, ale i vepřové. Kuřecí je vhodné upravit se šťávou v zelenině, aby nedusilo a pokrm byl šťavnatý,“** radí Karolína Hlavatá.

Problém se stravitelností

Kvůli lepší stravitelnosti je třeba nekonzumovat velké množství najednou, ale jídla rozdělit do několika denních porcí a bílkovinu ke každému přidat. Maso také není jediným zdrojem. **„Senior by si měl často dělat tvarohové pomazánky, dávat do polévek a pomazánek bílky, častěji konzumovat rybičky, například sardinky,“** doporučuje dietoložka.

V noci sklenka kefíru

Vylepšit si lze nenásilně bílkovinami i další běžná jídla. Například přistrouhat do bramborové kaše místo másla trochu sýru. Obohatit si jídelníček mohou starší lidé i různými koktejly z acidofilního mléka a ovoce a nápoj pak popíjet ke

svačinám. Vhodný je i jogurt s ovocem. **„V případě, kdy člověka přepadne noční hlad, lze ho utišit ideálně sklenkou kefíru, podmáslí a podobně,“** říká Karolína Hlavatá.

Bílkovin se nebojte

Věční oponenti by mohli namítnout, že přemíra bílkovin zatěžuje ledviny. Co s tím? Je téměř nemožné, že by se důchodce předávkoval bílkovinami. **„Zátěž ledvin nastává v okamžiku, kdy lidé přijímají dva a více gramů bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti denně. Minimum je jeden gram, a to včetně diabetiků, kteří mají postižené ledviny,“** ujišťuje Karolína Hlavatá.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz