



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 9. 12. 2017 | Mgr. Eva Kloučková

# Nejpozději v padesáti se o sebe musíme začít starat

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Nejpozdeji-v-padesati-se-o-sebe-musime-zacit-starat\\_\\_s10012x10740.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Nejpozdeji-v-padesati-se-o-sebe-musime-zacit-starat__s10012x10740.html)

Cítí se mladě a jsou stále aktivní. Drží vysokou výkonnost i tempo. Je ale důležité si uvědomit, že tělesné procesy se s příchodem padesátky mění. Zpomalení a i určitá změna životního stylu je nevyhnutelná. Základem by se měl stát nejen pravidelný pohyb, ale i úprava jídelníčku s dostatkem bílkovin, vlákniny, omega 3 nenasycených mastných kyselin a tekutin. O rady se s námi podělili MUDR. Věra Adámková a MUDR. Petr Hlavatý.



V posledních letech došlo k výraznému prodloužení aktivní části života. K tomu, abychom měli dostatek energie a byli fit, je důležité přistoupit k přibývajícím letům zodpovědně. Úprava životosprávy přitom nemusí být často radikální, stačí, když začneme své návyky upravovat postupně. **Důležité je, aby byla změna dlouhodobě**

udržitelná a stala se tak běžnou součástí našeho životního stylu.

## Srdce zrazuje častěji ženy

Střední délka života se prodlužuje, a tím se posouvá i hranice středního věku. Co se ale nemění, je nejčastější příčina úmrtí, kterou jsou nemoci oběhové soustavy. **„Mnoho lidí si chybně myslí, že srdečně-cévní onemocnění se týkají hlavně mužů. Faktem ale je, že na ně umírá o 4 % více žen. Celkem pak na nemoci oběhové soustavy umírá 45 % z nás, a to i když za posledních 10 let došlo k redukci úmrtí o 30 %,“** vysvětluje prof. MUDr. Věra Adámková, CSc. z IKEM.

Důvodem přehlížení rizika u žen může být fakt, že se u nich rizikové faktory objevují v průměru o 10 let později než u mužů. Na vině je menopauza, během níž klesá hladina ženského hormonu estrogenu. To je spouštěčem pro celou řadu změn. Ženy v tom ale nejsou s „pauzou“ sami. Obdobou menopauzy je mužská andropauza, tedy zastavení tvorby mužských pohlavních hormonů. Na rozdíl od žen k ní ale dochází postupně a v menší míře je tvorba mužských pohlavních hormonů zachována do poměrně vysokého věku.

## Proč tloustnu, když jím stále stejně?

V období menopauzy se mimo jiné **zpomaluje bazální metabolismus** (mezi 40–50 rokem dochází ke zpomalení **v průměru o 15 %**), a tím se snižuje výdej energie. S negativním vlivem bazálního metabolismu je možné se vypořádat jen tím, že se zvýší výdej energie formou pohybových aktivit, nebo že se sníží její příjem omezením jídelníčku. **Pro vyrovnaní změn metabolismu by se přitom měl denní příjem snížit asi o 1 000 kJ.**

V průběhu menopauzy se také **přirozeně snižuje obsah aktivní svalové hmoty** a stoupá podíl tukové tkáně, tuk se začíná přednostně ukládat do oblasti břicha. Tím se zvyšuje riziko vzniku obezity, která vede k rozvoji dalších chronických nemocí. Diabetes 2. typu je jednou z nich – ve stáří jím trpí téměř každý pátý Čech.

## Proč je jídelníček ještě důležitější než kdy jindy

Důležité je nejen snížit množství přijaté energie, ale také sestavit jídelníček tak, aby pokryl všechny živiny a bral v úvahu zvýšenou zátěž na organismus. **„Muži i ženy bez rozdílu by měli dbát na dostatečný příjem vlákniny a bílkovin, kvůli obsahu omega 3 nenasycených mastných kyselin je doporučována preference rostlinných tuků a ryb. Pro ženy je dále**

**důležité nezapomínat na vápník a vitamin D,**“ radí garant MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D. Právě vápník je totiž prevencí proti osteoporóze, kterou trpí více než třetina žen nad 50 let a dokonce polovina žen starších 60 let.

Podívejte se na video, jak na životní styl ve středním věku zde: <https://youtu.be/t7XOpciSv5s>

## **Jak sestavit jídelníček na jeden den**

- 3–5 porcí příloh (jedna porce = 200 g vařené rýže; 200 g vařených těstovin; 1 krajíc chleba; 1 kus pečiva; 60 g müsli)
- 2 porce masa, vajec a luštěnin (jedna porce = 125 g masa; 200 g ryb; 2 vejce; miska vařených luštěnin)
- 2–3 porce mléčných výrobků (jedna porce = 150 ml jogurtu; 200 ml mléka nebo kysaných nápojů; 50 g tvarohu; 50 g sýra)
- 3x denně lžička (maximálně lžíce) kvalitního oleje, nebo margarínu
- 3 porce zeleniny
- 2 porce ovoce