



Zdrowe odżywianie

Materiał powstał w ramach projektu „Seniorze, nie daj się!”

**Projekt współfinansowany ze środków Programu Rządowego na
rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych**



Podstawowe zasady zdrowego odżywiania:

1. Jedz regularnie: 4-5 posiłków dziennie, co 3-4 godziny.

Śniadanie powinno się zjeść w ciągu 1-2 godzin od wstania, natomiast kolację około 3 godz. przed snem. W przypadku niektórych chorób, jak cukrzyca typu 1 – posiłki zjada się nawet 6 razy dziennie. Dzięki jedzeniu częstszemu, ale mniejszych porcji, łatwiej jest utrzymać właściwy poziom cukru we krwi.

2. Warzywa i owoce jedz jak najczęściej, powinny stanowić co najmniej połowę Twoich pozostałych posiłków. Preferowana proporcje: ¾ warzywa – ¼ owoce.

Należy zjadać ok. 400 g dziennie w 5 porcjach. Ich spożycie przyczynia się do zmniejszenia ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia (nadciśnienie, udar, zawał) czy nowotwory. Forma, w jakiej są spożywane, nie ma większego znaczenia: świeże, gotowane, rozdrabniane, przetarte, w postaci niesłodzonych soków).

3. Jedz produkty zbożowe, w szczególności pełnoziarniste.

Pieczywo pełnoziarniste to przede wszystkim typu graham czy razowe. Oprócz tego warto uwzględnić w swojej diecie ryż pełnoziarnisty brązowy, makaron razowy i kasze (m.in. gryczaną, jęczmienną). Błonnik zawarty w tych produktach reguluje pracę przewodu pokarmowego, daje uczucie sytości, ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała, zapobiega zaparciom i powstawaniu nowotworów jelita grubego. Spożywanie ciemnego pieczywa, gruboziarnistych kasz czy płatków owsianych obniża zawartość cholesterolu we krwi, gdyż ułatwia jego wydalanie z przewodu pokarmowego. Jeśli z przyczyn zdrowotnych jedzenie produktów pełnoziarnistych jest niezalecane lub są one przyczyną dolegliwości ze strony układu pokarmowego, należy wybierać produkty o niższej zawartości błonnika, np. pieczywo mieszane, drobniejsze kasze, płatki zbożowe błyskawiczne, ryż paraboliczny. Produkty zbożowe wysoko przetworzone należy eliminować; należą do nich: pieczywo cukiernicze, słodzone płatki śniadaniowe, wyroby z białej mąki.

4. Codziennie wypijaj co najmniej 2 szklanki mleka; można je zastąpić np. kefirem czy serem.

Wapń z produktów mlecznych charakteryzuje się bardzo dobrą przyswajalnością, a zalecane 2 szklanki mleka zawierającego do 2% tłuszczu (bądź innych napojów mlecznych) pokrywają w 60% zapotrzebowanie na wapń. Uważać trzeba na sery podpuszczkowe, bo chociaż ich 100 g może pokryć nawet 100% zapotrzebowania, to jednak mają sporą zawartość tłuszczów i więcej kalorii. Preferowane są: odtłuszczone mleko, fermentowane napoje mleczne (jogurt, kefir, zsiadłe mleko), sery twarogowe chude lub półtłuste.



5. Jedzenie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych) ogranicz do około 0,5 kg/tydzień. Nie odmawiaj sobie ryb, nasion roślin strączkowych i jaj.

Preferowane są mięsa chude, np. indyk, kurczak – bez skóry, chude mięso wieprzowe i wołowe. Rośliny strączkowe spożywane 1-2 dni tygodniowo mogą z powodzeniem zastąpić mięso (groch, fasola, bób, ciecierzycy, soczewica, soja – przy tej ostatniej uważać powinny osoby z chorobami tarczycy). Oczywiście nie są wskazane dla osób z dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego. Co najmniej 2 razy w tygodniu powinno się jeść ryby morskie, podawane gotowane lub pieczone (smażone tracą swoje właściwości).

6. Zamiast tłuszczów zwierzęcych, wprowadź do diety tłuszcze roślinne.

Najlepsze są oleje rzepakowe lub oliwa z oliwek. Wysokie spożycie tłuszczów zwierzęcych zwiększa ryzyko takich chorób, jak cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia czy nowotwory. Unikać trzeba używania twardych margaryn, jedzenia fast foodów, słodczy, gdyż zawierają one tzw. izomery nienasyconych kwasów tłuszczowych, podnoszące poziom złego i obniżające poziom dobrego cholesterolu. Niewskazane są też: śmietana, smalec, masło, olej kokosowy i palmowy oraz produkty, w których one występują.

7. Unikaj cukru i słodczy – zastąpić je można owocami lub orzechami.

Ich nadmierne spożycie przyczynia się do rozwoju nadwagi i otyłości, cukrzycy typu 2, miażdżycy, próchnicy zębów. Szczególnie niekorzystne jest spożywanie syropu glukozowo-fruktozowego. Korzystnie na zdrowie wpływa natomiast jedzenie owoców, orzechów (zwłaszcza włoskich), migdałów, nasion słonecznika lub dyni.

8. Ogranicz spożycie soli na rzecz ziół.

Nadmierne spożycie soli przyczynia się do chorób układu krążenia, otyłości, osteoporozy, zwiększa zachorowalność na raka żołądka. Nie należy przekraczać 5 g dziennie. Warto natomiast zainteresować się takimi przyprawami jak: rozmaryn, oregano, tymianek, bazylią, kurkumą, czosnek, imbir czy cynamon.

9. Wypijaj co najmniej 1,5 l wody dziennie.

Niedostateczna ilość wody powoduje m.in. zmniejszenie wydolności fizycznej, zaburzenia funkcji poznawczej, dolegliwości ze strony układu moczowego, krwionośnego czy pokarmowego. Trzeba pamiętać, że poza „czystą” wodą, dostarczamy ją organizmowi pijąc kawę, produkty mleczne, soki warzywne. Zrezygnować lub ograniczyć należy picie napojów i wód słodzonych. Konieczne jest picie regularne – częste, małymi porcjami, niezależnie od pragnienia.



10. Ogranicz spożycie alkoholu.

Alkohol jest przyczyną wielu groźnych chorób, tj. ostrego i przewlekłego zapalenia trzustki, marskości wątroby i wielu nowotworów: przełyku, żołądka, jelita grubego. W przypadku raka gruczołu sutkowego nawet minimalne spożywanie alkoholu zwiększa jego ryzyko.

11. Urozmaicenie posiłków.

Posiłki powinny składać się ze zróżnicowanych i jak najmniej przetworzonych produktów. Warto też zadbać, aby dostarczane w danym dniu białko było zróżnicowane, czyli np. na śniadanie – twaróg, II śniadanie – chuda szynka, obiad – ryba, kolacja – jajko. Dzięki temu posiłki nie będą monotonne, a przede wszystkim organizm otrzyma niezbędną ilość węglowodanów, białka, witamin, minerałów, błonnika, tłuszczu, pro- i prebiotyków.

12. Przygotowanie potraw

Mięsa i ryby będą lekkostrawne, jeśli zostaną zagotowane w wodzie bądź na parze, duszone bez obsmażania, pieczone w folii i naczyniu żaroodpornym. Zupy powinno się przygotowywać na wywarach warzywnych lub drobiowo-warzywnych, bez zasmażek i tłustych wywarów.

Aktywność fizyczna

Brak lub niewielka aktywność fizyczna wśród seniorów przyczynia się do spadku siły mięśni, pogarsza stan zdrowia oraz generuje problemy związane z samoobsługą.

Dla zdrowych osób starszych zaleca się wysiłek o umiarkowanym natężeniu, zajmujący około 150 minut tygodniowo lub bardziej intensywny o długości 75 minut, w którym przeważają ćwiczenia aerobowe, jak spacer, pływanie, taniec, jazda na rowerze, praca w ogrodzie. Ćwiczenia powinny być wykonywane w kilku powtórzeniach przez co najmniej 10 minut jednorazowo. Osoby prowadzące dotychczas siedzący tryb życia powinny zacząć od wykonywania prostych ćwiczeń i stopniowo wydłużać czas ich wykonywania oraz intensywność.

Osoby w zaawansowanym wieku powinny skupić się na wykonywaniu ćwiczeń poprawiających balans ciała i zapobiegających upadkom co najmniej 3 razy w tygodniu. Z kolei 2 razy w tygodniu powinny skoncentrować się na ćwiczeniach wzmacniających mięśnie.

Jeśli z przyczyn zdrowotnych nie jest zalecana większa aktywność fizyczna, warto skonsultować się z lekarzem lub rehabilitantem co do zalecanych ćwiczeń, a samemu unikać długotrwałego siedzenia czy leżenia.

**Zasady eliminowania interakcji leków z żywnością**

1. Zawsze czytaj ulotkę dołączoną do leku lub rozmawiaj z lekarzem/farmaceutą.
2. Popijaj leki pełną szklanką wody. Herbata, kawa i mleko mogą zmniejszyć wchłanianie leku, a sok grejpfrutowy zaburza jego metabolizm.
3. Nie mieszaj leku z posiłkiem, nie zażywaj go tuż przed lub tuż po – chyba że zostało to wyraźnie wskazane przez lekarza, farmaceutę lub w ulotce. W przeciwnym razie zażyj lek 1-2 godz. przed lub 2 godz. po posiłku.
4. Nie mieszaj leku w gorącym napoju, bo wysoka temperatura może zmniejszyć jego skuteczność.
5. Nie zażywaj preparatów witaminowo-minerałowych jednocześnie z lekami, bo mogą one zaburzyć wchłanianie leków.
6. Nie zażywaj leków z alkoholem.