




ZDRAVÁ


včetně doporučení pro starší generaci


13

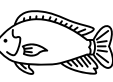
- 1 SNIŽTE ENERGETICKÝ PŘÍJEM** 


Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5–25,0) kg/m² a obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen. U starších osob se toleruje (je i prospěšná) vyšší hmotnost – do BMI 27–28.
- 2 DENNĚ SE POHYBUJTE** 


Alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením. Pohyb je důležitý i u starších osob. Ve stáří se většinou množství pohybu snižuje, a proto je nutné snížit energetický příjem. Výrazné omezení příjmu potravy není dobré, protože se nezajistí dostatečný příjem živin.
- 3 PESTRÁ STRAVA JE ZÁKLAD** 


Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 4–5 denních jídel, nevynechávejte snídani.
- 4 OVOCE A ZELENINA** 


Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g (zeleniny 2x více než ovoce), rozdělené do více porcí; občas konzumujte menší množství ořechů. Vzhledem k častým problémům s kousáním, je nutné konzumovat měkké druhy a ovoce a zeleninu tepelně upravené.
- 5 OBILOVINY A BRAMBORY** 


Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži) nebo brambory, nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1x týdně). Vzhledem k tomu, že starší lidé hůře snášejí vlákninu, je lépe preferovat pečivo z tmavých mouk než pečivo celozrnné.
- 6 RYBY** 


Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně. U rybích výrobků pozor na vysoký obsah soli.
- 7 MLÉČNÉ VÝROBKY** 


Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné. Konzumace mléka a mléčných výrobků je důležitá, protože se stoupajícím věkem klesá schopnost využívat vápník, a proto je nutná konzumace vyšších množství. Mléko a mléčné výrobky jsou bohatým zdrojem vápníku o vysoké využitelnosti.
- 8 OMEZTE MNOŽSTVÍ TUKU** 

Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak jako pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů. Pokud je to možné nahrazujte tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky. U starších lidí je důležité mírně omezit konzumaci tuku a dávat přednost tukům rostlinným.
- 9 SLADKÉ** 

Snížujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny. Cukr je prakticky pouze zdrojem energie, kterou starší člověk vydává omezeně, a proto omezení cukru je důležité. V případě neschopnosti odříci si velké množství sladkých potravin a pokrmů, je dobré použít náhradní sladidla.
- 10 SLANÉ** 

Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřisolujte hotové pokrmy. Omezení příjmu soli je u starších lidí velmi důležité. Vzhledem k tomu, že intenzita vnímání chuti se stářím klesá, je nutné pokrmy dochutit jinak, zejména použitím bylin a koření (pokud je snášeno).
- 11 SKLADOVÁNÍ POTRAVIN** 

Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů. Při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování. Imunita je ve stáří snížena, a proto dodržování správné hygienické praxe je u přípravy pokrmů pro starší lidi obzvláště důležité.
- 12 PITNÝ REŽIM** 

Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené). Se stárnutím organismu se vytrácí pocit žízně, a proto je nutné dbát na pitný režim – za normálních klimatických podmínek vypít doporučené množství tekutin.
- 13 ALKOHOLICKÉ NÁPOJE** 

Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny). Konzumace alkoholu u starších lidí by měla být velmi umírněná.

Výživová doporučení vypracoval autorský kolektiv [Společnosti pro výživu](#).
Doporučení pro starší generaci doplnila prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Potřebujete poradit?
Neváhejte se na nás obrátit

www.neztratitsevestari.cz

