



SENIORŮ A VÝŽIVA

TEREZA VÁGNEROVÁ



ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 1

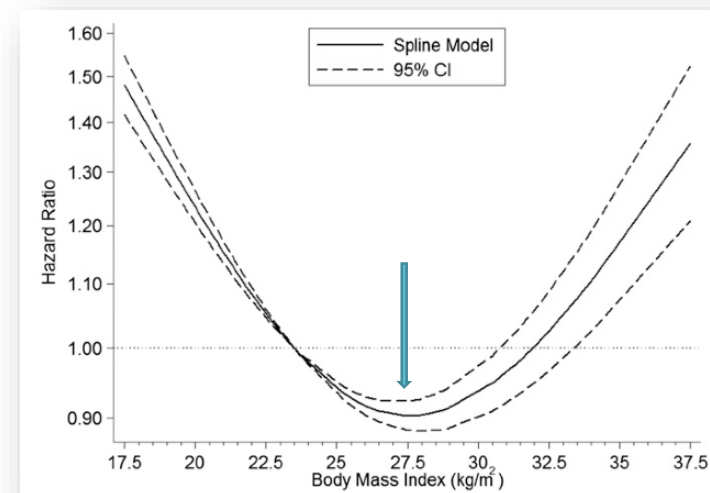
Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI 24,0-30,9 kg/m² a obvodem pasu pod **94 cm** u mužů a pod **80 cm** u žen.

$$\text{BMI} = \frac{\text{tělesná hmotnost (kg)}}{\text{tělesná výška (m}^2\text{)}}$$

NE MÉNĚ NEŽ 22 kg/m²

KONTROLOVAT HMOTNOST

NEHUBNOUT *

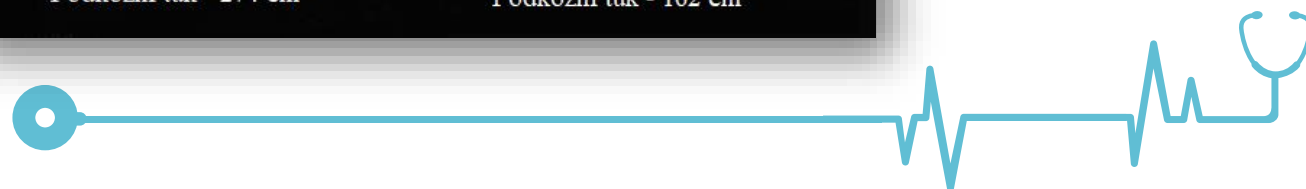
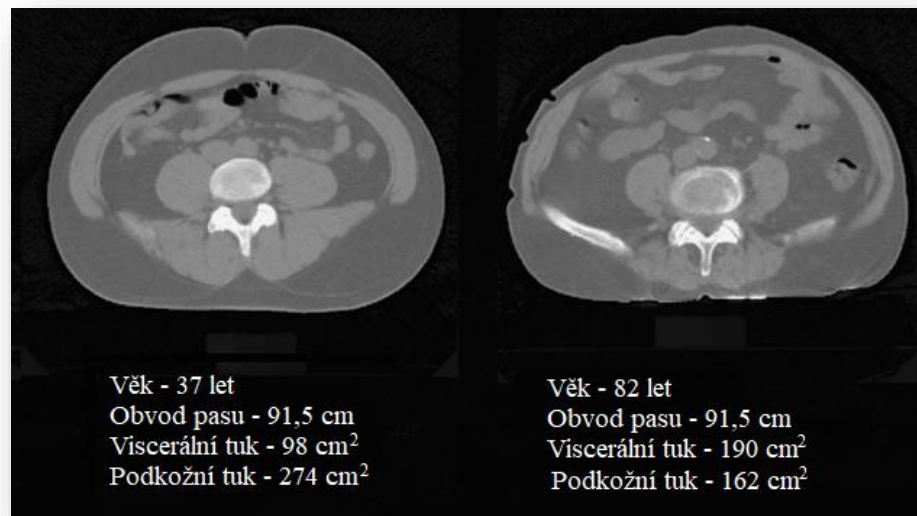


ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 2

Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.

ZACHOVÁNÍ SVALOVÉ HMOTY!

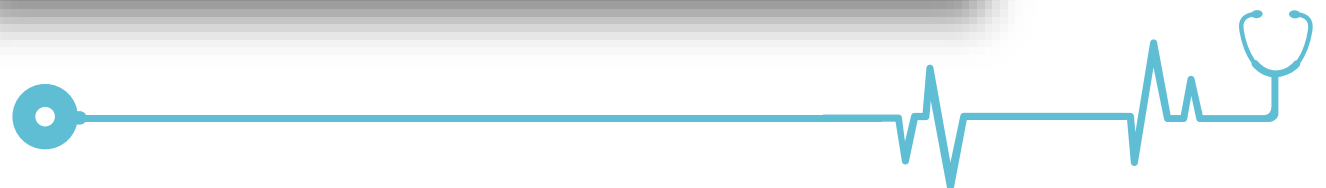
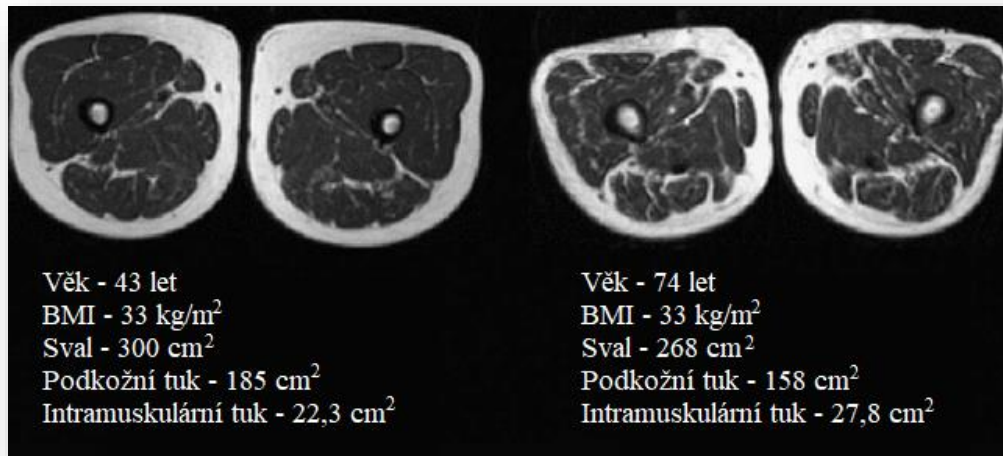


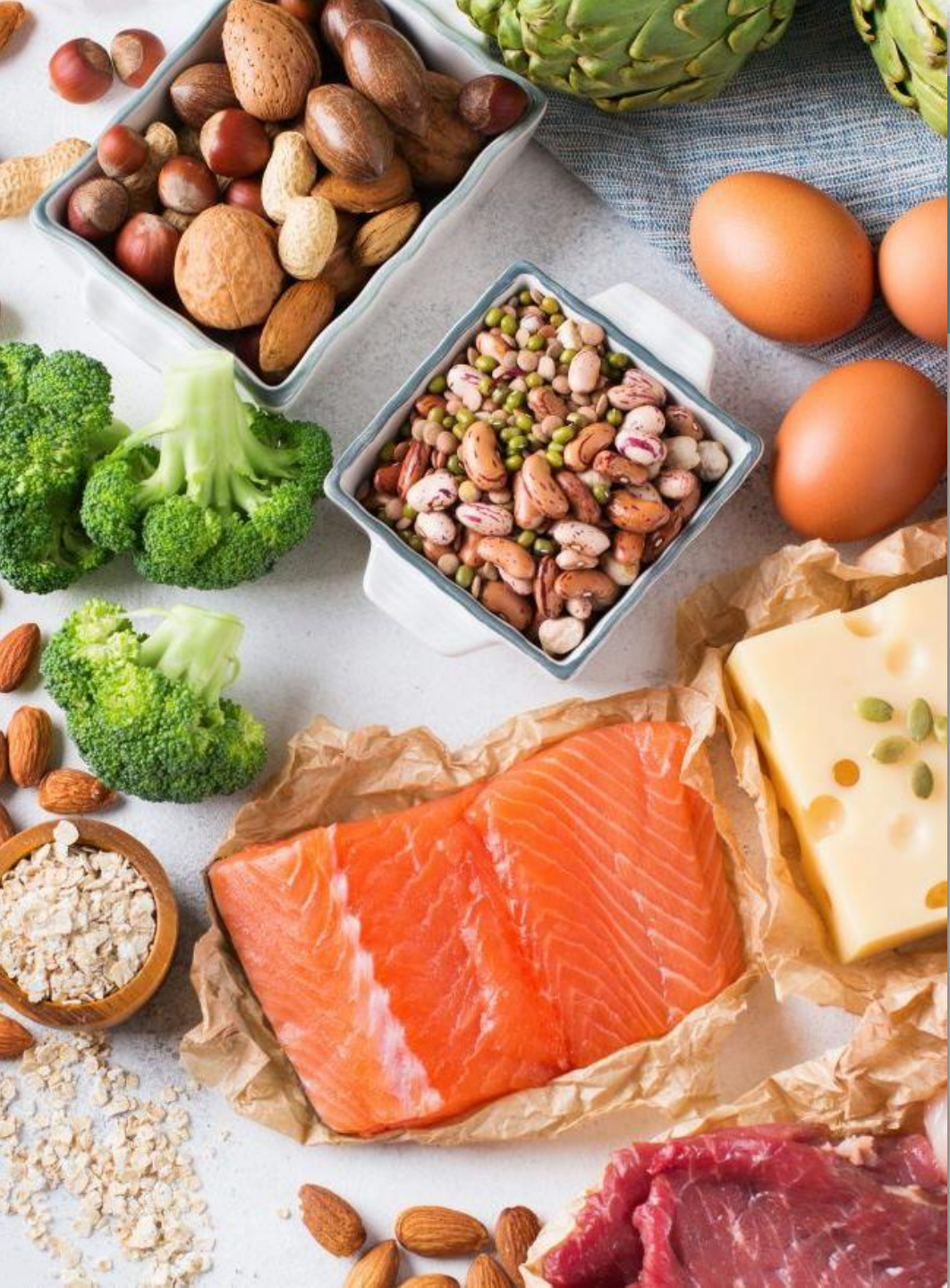
ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 2

Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.

ZACHOVÁNÍ SVALOVÉ HMOTY!





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 3

Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 4-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.

MOŽNÁ I 3 DENNÍ JÍDLA, ALE PLNOHODNOTNÁ!

NEODBÝVAT SE, V KAŽDÉM POKRMU BÍLKOVINY!

STRAVA DOSTATEČNĚ PESTRÁ A UZPŮSOBENÁ!

NEVYNECHÁVAT MAKROŽIVINY!

PŘI SILNÉM NECHUTENSTVÍ VYHLEDAT ODBORNOU POMOC!





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 4

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.

ZELENINU A OVOCE UPRAVIT DO VHODNÉ KONZISTENCE – NEVYNECHÁVAT!

PREFEROVAT ÚPRAVU V PÁŘE NEBO DUŠENÍ DO MĚKKA.

IDEÁLNĚ KONZUMOVAT SEZÓNNÍ OVOCE / ZELENINU.

OŘECHY DLE STAVU CHRUPU A POLYKÁNÍ.





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 5

Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži) nebo brambory nejvýše 4x denně, nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1 x týdně).

LÉPE KONZUMOVAT CHLÉB NEŽ BÍLÉ PEČIVO.

CELOZRNNÉ TĚSTOVINY / RÝŽI / BRAMBORY VAŘIT DO MĚKKA.

LUŠTĚNINY DLE TOLERANCE – MOŽNÉ VYBÍRAT (např. červená čočka).





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 6

Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.

IDEÁLNĚ TUČNÉ RYBY (např. losos, tuňák).

PREFEROVAT PEČENÍ, RESTOVÁNÍ, DUŠENÍ – VŠE DO MĚKKA.

KONZUMOVAT KVALITNÍ RYBÍ VÝROBKY!

VYHÝBAT SE RYBÍM NÁHRAŽKÁM A VÝROBKŮM S POCHYBNÝM SLOŽENÍM.





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 7

Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné.

LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE STRIKTNĚ NEVYLUČUJE MLÉČNÉ VÝROBKY – NAJÍT MÍRU TOLERANCE.

VYHLEDÁVAT KVALITNÍ MLÉČNÉ VÝROBKY, VYVAROVAT SE PŘÍLIŠ TUČNÝCH A NEVHODNÝCH SLOŽENÍM.

POLOTUČNÉ – ZAKYSANÉ MLÉČNÉ VÝROBKY, MLÉKO, TVAROHY.

NÍZKOTUČNÉ – SÝRY.





ZDRAVÁ 13 pro GERI

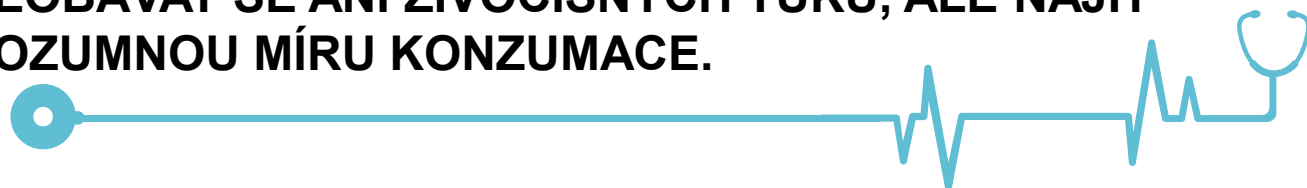
DOPORUČENÍ č. 8

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.

PREFEROVAT ROSTLINNÉ OLEJE (i zde však vhodné vybírat).

**VYBÍRAT KVALITNÍ OLEJE A TUKY PŘI PŘÍPRAVĚ POKRMŮ
NEPŘEPALOVAT!**

**NEOBÁVAT SE ANI ŽIVOČIŠNÝCH TUKŮ, ALE NAJÍT
ROZUMNOU MÍRU KONZUMACE.**





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 9

Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny.

OMEZIT MNOŽSTVÍ PŘIDANÝCH CUKRŮ A PEČLIVĚ SLEDOVAT ETIKETY.

MOŽNÉ POUŽÍT V ROZUMNÉ MÍŘE I NÁHRADNÍ SLADIDLA.

VYUŽÍT SLADIDEL NA BÁZI VLÁKNINY – ČEKANKOVÝ SIRUP.

PREFEROVAT „PŘÍRODNÍ CUKRY“!





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 9

Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřilosujte hotové pokrmy.

POUŽÍVÁNÍ např. POLÉVKOVÉHO KOŘENÍ NENÍ VHODNÉ.

PRO DOCHUCENÍ POKRMU PREFERUJTE ZELENÉ BYLINKY.

KONTROLUJTE SLOŽENÍ DOCHUCOVADEL A KOŘENÍ.

SLANÉ PAMLSKY KONZUMUJTE V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ.



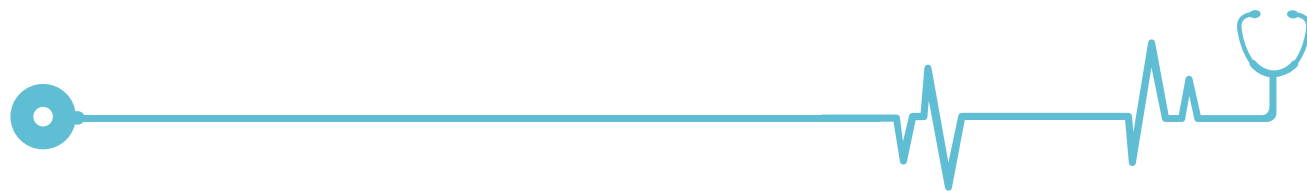


ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 10

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.

https://www.youtube.com/watch?v=vPZxb_kSzHM&feature=youtu.be





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 12

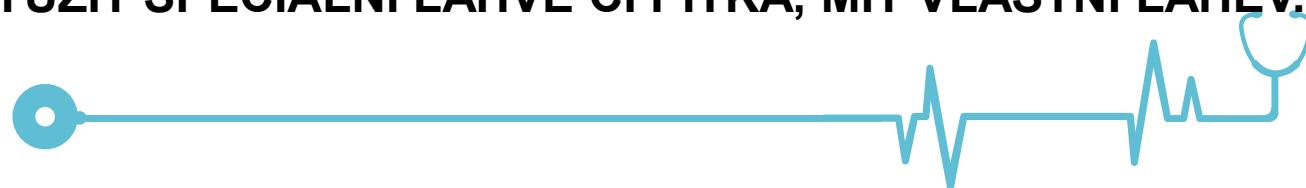
Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené).

ČISTOU VODU JE MOŽNÉ OCHUTIT CITRUSY / OVOCEM ČI BYLINAMI.

VŽDY MÍT TEKUTINY V DOSAHU.

DLE TEPLOTNÍCH PODMÍNEK NEBO V URČITÝCH STAVECH (horečka, průjem) PŘÍJEM NAVÝŠIT.

VYUŽÍT SPECIÁLNÍ LAHVE ČI PÍTKA, MÍT VLASTNÍ LAHEV.





ZDRAVÁ 13 pro GERI

DOPORUČENÍ č. 13

Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny).

IDEÁLNĚ V KLIDU S PŘÁTELI, V MALÉM MNOŽSTVÍ.

KONZUMACI PŘIZPŮSOBIT MEDIKACI.

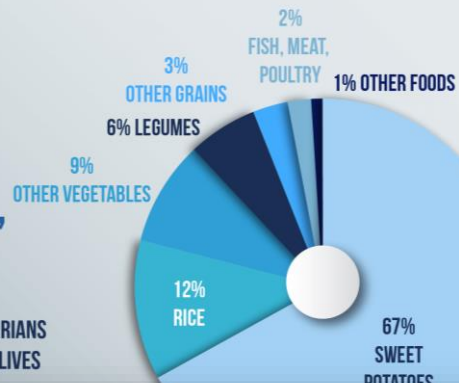
NEPÍT „DO ZÁSOBY“!



BLUE ZONES

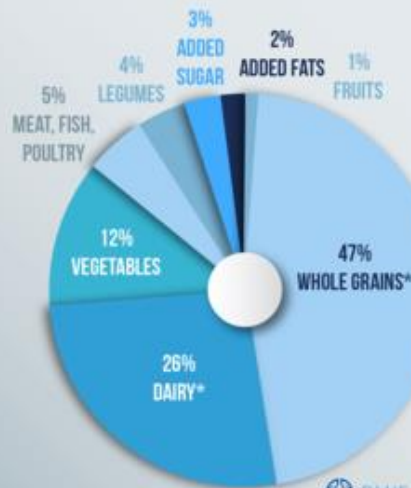
OKINAWA, JAPAN

HOW OKINAWAN CENTENARIANS ATE FOR MOST OF THEIR LIVES



SARDINIA, ITALY

HOW SARDINIAN CENTENARIANS ATE FOR MOST OF THEIR LIVES

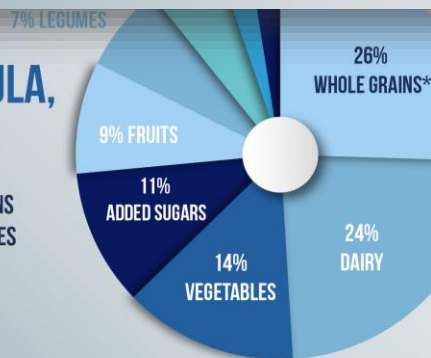


*PRIMARY SHEEP AND GOAT'S MILK
**MOST COMMON SOURCE OF GRAIN: BARLEY

BLUE ZONES

NICOYA PENINSULA, COSTA RICA

HOW NICOYAN CENTENARIANS ATE FOR MOST OF THEIR LIVES

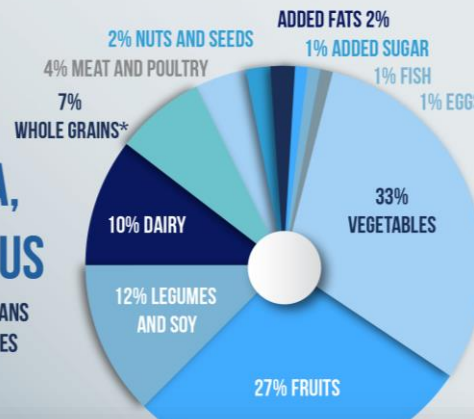


*MOST COMMON SOURCE OF GRAINS: CORN

BLUE ZONES

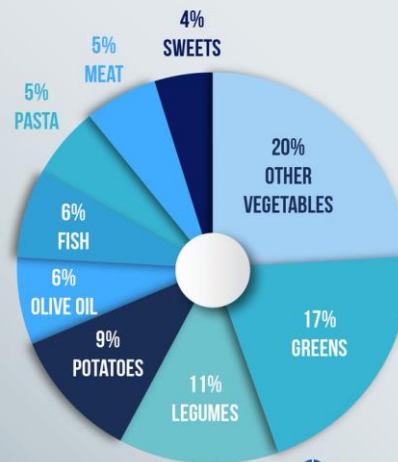
LOMA LINDA, CALIFORNIA, US

HOW LOMA LINDA CENTENARIANS ATE FOR MOST OF THEIR LIVES



IKARIA, GREECE

HOW IKARIAN CENTENARIANS ATE FOR MOST OF THEIR LIVES



BLUE ZONES

1. Lehká, každodenní fyzická aktivita
2. Mít v životě účel
3. Nestresovat se
4. **Převážně rostlinná strava (semi-vegetariánství)**
5. **Jíst vědomě, 80% sytost**
6. **Střídmá konzumace alkoholu s přáteli**
7. Patřit do náboženského společenství
8. Mít spokojený rodinný život
9. Mít dobré sociální zázemí (přátele)



DĚKUJI ZA POZORNOST!

