POLSKIE CENTRA DIETETYCZNE | PROJEKT ZDROWIE

POMAGAMY NIE OCENIAMY

www.projektzdrowie.info

RAPORT

PROBLEM **OTYŁOŚCI W POLSCE** CZ. 2

POMAGAMY
NIE OCENIAMY

www.projektzdrowie.info

SŁOWEM WSTĘPU...

Jeszcze rok temu pisaliśmy o tym, że nieprawidłową masę ciała ma ponad połowa Polaków, dzisiejsze statystyki mówią już o 61% (74% mężczyzn oraz 50% kobiet). Liczby rosną w zastraszającym tempie. Dane pokazują, że z jednej strony problem się pogłębia wraz z wiekiem (nadwagę ma 46%, a otyłość ok. 32% seniorów > 65 roku życia), z drugiej zaś mamy stale rosnący odsetek dzieci w wieku szkolnym z nieprawidłową masą ciała.

Nasza zeszłoroczna akcja spotkała się z ogromnym zainteresowaniem, udało nam się pomóc setkom osób na terenie całej Polski. Nasi dietetycy odbywali konsultacje w gabinetach, ale też organizowali spotkania i prelekcje z mieszkańcami podczas lokalnych eventów. Widzimy jednak, że problem nadal jest poważny, dlatego również w tym roku chcemy pomagać osobom z nadwagą i otyłością w dążeniu do lepszego samopoczucia oraz poprawy zdrowia. Pragniemy pomóc każdej z trzech grup zagrożonych powikłaniami nadwagi i otyłości: dzieciom, osobom dorosłym oraz seniorom!

JUNIOR

Mimo, że problem nadwagi i otyłości wśród dzieci narasta już od kilkunastu lat, wielu rodziców nie uważa otyłości za chorobę. Często pulchne dzieci kojarzą nam się z dobrym odżywieniem, zdrowiem, albo słyszymy, że jest małe i jeszcze „wyrośnie" z otyłości. Tymczasem nadwaga oraz otyłość, mogą być ogromnym zagrożeniem dla zdrowia dzieci i konieczne jest traktowanie jej jako jednej z chorób cywilizacyjnych.

JAK ROZPOZNAĆ, CZY DZIECKO MA NADWAGĘ/OTYŁOŚĆ?

U dzieci i młodzieży do 18 roku życia, by ocenić stan odżywienia stosuje się tablice i siatki centylowe stosowne dla wieku i płci badanych, biorąc pod uwagę normy dla określonej populacji i regionu. Według tych siatek nadwagę można stwierdzić przy BMI 90-97 centyla, a otyłość przy BMI powyżej 97 centyla w odniesieniu do wieku i płci.

GDZIE LEŻY PRZYCZYNA?

Szukając przyczyn otyłości winę często zrzuca się na **geny**. Uważa się, że skoro „u nas w rodzinie wszyscy mają problem z nadmierną wagą", dziecko też może być otyłe. Genetyczne uwarunkowanie otyłości jest odpowiedzialne za ok. 10-50% przypadków otyłości wśród dzieci. Szansa pojawienia się otyłości u dziecka wynosi nawet 80% w przypadku otyłości obojga rodziców, obniża się natomiast do 40%, gdy otyłość pojawia się tylko u jednego z nich. Biorąc pod uwagę fakt, że epidemia otyłości rozpoczęła się na przełomie ostatnich 20-30 lat, przyczyna musi leżeć gdzie indziej, niż tylko w genach.

Najczęstszą przyczyną otyłości u dzieci jest **nadmiar spożywanych kalorii (dodatni bilans energetyczny) i niewystarczająca aktywność fizyczna.** Coraz mniej dzieci ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego, warzywa i owoce są zamieniane na słodkie i słone przekąski czy słodkie napoje. Taki styl życia, z początku kojarzony z wygodą, przyjemnością w konsekwencji doprowadza do bardzo poważnych problemów nie tylko związanych z nadmierną masą ciała, ale również zdrowotnych (cukrzyca, insulinooporność, nadciśnienie, próchnica) i zaburzeń psychicznych (depresja, lęk, mniejsze poczucie własnej wartości).

„CZYM SKORUPKA ZA MŁODU NASIĄKNIE”

CZYLI ZŁE NAWYKI ŻYWIENIOWE OD NAJMŁODSZYCH LAT SĄ PRZYCZYNĄ OTYŁOŚCI W WIEKU DOROSŁYM.

O zdrowie dziecka należy zadbać już od samego początku, czyli od okresu ciąży. Zła dieta matki, nieprawidłowa masa ciała ciężarnej, cukrzyca ciążowa może być powodem zwiększonego przyrostu masy ciała, dużej masy urodzeniowej, a nawet rozwinięcia się otyłości w późniejszych latach jego życia. Udowodniono również, że im dłuższy czas karmienia piersią, tym szansa na pojawienie się nadwagi oraz otyłości u dzieci spada. W późniejszych latach życia dziecka, bardzo ważną rolę w kształtowaniu nawyków żywieniowych odgrywają rodzice. Od tego, czy świadomy rodzic zdoła uniknąć podstawowych błędów, zależy tu nie tylko metabolizm dziecka w sensie czysto fizjologicznym, lecz i psychicznym/ emocjonalnym. Już w okresie niemowlęcym zaczyna się okres kształtowania ważnych nawyków żywieniowych oraz tzw. smaków dzieciństwa, które są potem przez nas preferowane nawet do późnej starości. Jeśli od początku dziecko będzie otrzymywało produkty i potrawy niezawierające sztucznych dodatków, nadmiaru cukru, przeniesie to zdrowe nawyki żywieniowe do dorosłego życia. Jeśli natomiast w porę nie spróbuje np. warzyw, ryb, a zasmakują mu m.in. słodkie desery, czy frytki to istnieje mniejsze prawdopodobieństwo utrzymywania racjonalnej diety w późniejszych latach. Jakie są zatem najczęściej popełniane przez rodziców błędy, które prowadzą do rozwoju nadwagi i otyłości wśród dzieci?

1 PRZEKARMIANIE I PODJADANIE

Rodzice często zapominają, że dzieci mają zdecydowanie mniejsze żołądki, niż oni sami, i szykują dla nich porcje niewiele mniejsze od swoich. Dziecko nie powinno także jeść przez cały dzień. Pozwalanie na podjadanie non stop chrupek, paluszków, ciasteczek powoduje stałe podnoszenie się stężenia glukozy we krwi i pobudzenie trzustki do produkcji insuliny, co w konsekwencji nasila odkładanie się tkanki tłuszczowej. Warto kierować się zasadą, że to rodzic decyduje o tym, co dziecko zje, kiedy nadchodzi pora posiłku i w jaki sposób jedzenie będzie podane – dziecko natomiast decyduje czy i jak dużo go zje i wybór ten należy uszanować.

2 KUPOWANIE WYSOKO PRZETWORZONEJ, ŁATWEJ W PRZYGOTOWANIU WYSOKOKALORYCZNEJ ŻYWNOŚCI

Żywność ta zawiera wiele dodatków i konserwantów, znaczące ilości cukru, soli, tłuszczu, zamiast dostarczać cennych witamin i minerałów dostarcza tylko „puste kalorie". Łatwiej jest kupić gotowe płatki, słodzony jogurt owocowy, pizzę, wędlinę, niż zrobić je samemu i mieć świadomość i kontrolę nad tym, co zjadamy.

3 ZBYT DUŻO CUKRU

Według danych statystycznych przeciętne dziecko spożywa dziś 2-3 krotnie więcej cukru dodanego niż przewidują normy zdrowego żywienia – nawet 100 g (20 łyżeczek) dziennie! Najwięcej (ok. 50% tej ilości) w napojach gazowanych i wodach smakowych, a także w napojach owocowych i sokach. Niewielu z nas zdaje sobie sprawę, że w tej postaci można spożyć nawet 1000 dodatkowych i nadprogramowych kalorii na dobę, a więc niekiedy o połowę więcej, niż wynosi zapotrzebowanie energetyczne dziecka.

4 BRAK SZYKOWANIA DZIECIOM DRUGICH ŚNIADAŃ DO SZKOŁY

Drugie śniadanie jest bardzo ważnym elementem zdrowego i dietetycznego odżywiania dzieci niezależnie od ich wieku, a ponadto chroni przed pokusą zakupienia wysokokalorycznej żywności w sklepiku szkolnym lub w sklepie po drodze do domu.

5 ZBYT MAŁA ILOŚĆ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Rola sportu w procesie redukcji wagi jest ogromna i nie do przecenienia, jeśli jednak czasowo lub materialnie nie możemy pozwolić sobie na zorganizowane zajęcia sportowe. Równie dobrze sprawdzi się rodzinna wycieczka rowerowa, spacer. Dobrym zwyczajem w rodzinie jest ustalenie limitu czasu spędzanego na oglądaniu telewizji i korzystaniu z komputera do maksymalnie 1–2 godzin dziennie. Często brak czasu to tylko wymówka!

6 BRAK WSPÓLNEGO SPOŻYWANIA POSIŁKÓW

Spożywanie pokarmu z rodziną koreluje z modelowaniem zdrowych wzorców żywieniowych, z częstszym spożyciem owoców oraz warzyw, jak również błonnika, a z mniejszą częstości spożywania cukrów oraz konsumpcją nasyconych kwasów tłuszczowych.

7 TRAKTOWANIE POŻYWIENIA JAKO ŚRODKA WYCHOWAWCZEGO

Stosowanie wysokokalorycznych przekąsek (słodyczy, chipsów, fast foodów) jako nagrodę na wyniki w nauce, jako pocieszenie, jako prezent. Jeśli spożywanie słodyczy nie będzie się dziecku kojarzyło z wyjątkową przyjemnością, jest wówczas szansa, że spowszednieją one dziecku i nie będą dla niego już tak atrakcyjne.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

DZIESIĘĆ PRZYKAZAŃ ZDROWOTNYCH

- Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta są kluczem do zdrowia. Przede wszystkim strzeż się nadwagi i otyłości.
- Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów. Jedz 3–5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie. Pamiętaj, że przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.
- Znaczną część Twojej diety powinny stanowić warzywa. Codziennie jedz również owoce.
- Pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb razowy czy pełnoziarnisty, grube kasze) powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii.
- Codziennie co najmniej dwa razy dziennie spożywaj mleko i jego przetwory: jogurty, kefiry czy sery.
- Spożywaj mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej roślinnych, szczególnie oleju rzepakowego i margaryn miękkich.
- Spożywaj głównie mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych, np. grochu, fasoli czy soi, ograniczaj spożycie tłustego mięsa czerwonego.
- W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli.
- Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów (głównie wody) – minimum 2 litry dziennie.

RADY DS. DIETY, AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I ZDROWIA PRZY MINISTRZE ZDROWIA

Rodzicom, którzy czują się zagubieni w gąszczu sprzecznych informacji na temat najlepszego postępowania żywieniowego względem swoich pociech spieszy z pomocą Talerz Zdrowia opracowany przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - PZH z 17 października 2020 roku.

WODA

TALERZ ZDROWIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 LAT)

Spożywanie zalecanych w Talerzu Zdrowia produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

DOROSŁY

O otyłości mówi się dość dużo, jednak nadal jest ona w naszym kraju stale rosnącym problemem. Ostatnie dane pokazują, że nadmierną masę ciała ma aż 72% osób w wieku 45-54 lat! Tendencja ta rośnie wraz z wiekiem - to oznacza, że otyłych seniorów jest jeszcze więcej. Aby uniknąć konsekwencji zdrowotnych nadwagi i otyłości należy jak najszybciej wprowadzić zmiany w sposobie żywienia oraz zwiększyć aktywność fizyczną. Przyjrzyjmy się jednak najpierw bliżej przyczynom ciągle rosnących statystyk występowania nadwagi i otyłości.

CZYNNIKI PSYCHOSPOŁECZNE

Podłoże psychologiczne ma również wpływ na rozwój otyłości i mówi się o tym coraz częściej. Wśród czynników sprzyjających tyciu wymienia się:

- zaburzenia mechanizmu samokontroli
- przekonania i oczekiwania danej osoby
- trudności w radzeniu sobie z przewlekłym stresem i emocjami
- cechy osobowości

Osoby chorujące na otyłość bardzo często mają problemy z samoakceptacją oraz mają niską samoocenę. Częściej występuje u nich obniżony nastrój i depresja. Obserwuje się także, że jedzenie jest sposobem na zastąpienie deficytów w innych aspektach życia – miłości, przyjaźni, poczucia bezpieczeństwa, szacunku, uznania itp. Dlatego też bardzo często używa się w ostatnim czasie stwierdzenia, że otyłość zaczyna się w głowie.

JAKIE MOGĄ BYĆ PRZYCZYNY NADWAGI I OTYŁOŚCI U OSÓB DOROSŁYCH?

- spożywanie pokarmów i napojów o zbyt dużej kaloryczności, w stosunku do zapotrzebowania organizmu
- spożywanie produktów wysoko przetworzonych np. wafle ryżowe, błyskawiczne płatki śniadaniowe, dania typu instant, chipsy
- nieregularne spożywanie posiłków
- zbyt małe spożycie warzyw
- brak śniadań
- zbyt mało wypijanej wody
- nieprawidłowy sposób przyrządzania potraw np. smażenie na tłuszczu, pieczenie mięsa ze skórą
- brak aktywności fizycznej
- czynniki genetyczne
- choroby endokrynologiczne np. zespół policystycznych jajników, niedoczynność tarczycy
- przyjmowanie niektórych leków
- brak snu

JAKIE SĄ NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY PRZY ODCHUDZANIU?

1 STOSOWANIE GŁODÓWEK

Diety głodówkowe nie wnoszą nic dobrego. Co prawda efekt może być zaskakujący, ponieważ po kilku dniach takiej „diety" wejdziemy w rozmiar mniejszą sukienkę, jednak na tym kończą się jej zalety.
Po powrocie do zwyczajowego żywienia, organizm przyzwyczajony do bardzo ograniczonej podaży kalorii, będzie magazynował w postaci tkanki tłuszczowej przyjętą energię – obserwuje się efekt jo-jo.
Czy jest to jedyny efekt uboczny stosowania głodówek? Nie. Znacząco wzrasta ryzyko powstania niedoborów składników odżywczych, które mogą mieć poważne konsekwencje zdrowotne.

2 BRAK REGULARNYCH POSIŁKÓW

Jest to podstawa diety odchudzającej. Dzięki temu metabolizm się reguluje, a co a tym idzie umożliwia systematyczny spadek masy ciała. Dodatkowo łatwiej jest kontrolować ilość i jakość spożywanych produktów. Poprawia się samopoczucie, a przede wszystkim niwelują się napady głodu i problemy gastryczne.

3 PODJADANIE MIĘDZY POSIŁKAMI

Spożywanie posiłków w określonych godzinach to połowa sukcesu. Drugą połowę stanowi niepodjadanie między posiłkami. Jest to zgubna czynność, może się wydawać, że skoro jesteśmy na diecie, to „jedno ciasteczko nic nie zmieni". Zazwyczaj nie kończy się na jednej przekąsce. Dodatkowo podjadane produkty bardzo często są wysokokaloryczne. Podsumowując, może to zaburzyć wyniki kuracji, na którą pracowaliśmy tyle czasu.

4 MONOTONNA DIETA

Dieta podczas odchudzania powinna być urozmaicona i prawidłowo zbilansowana. Spowodowane jest to dwoma czynnikami: po pierwsze, dieta mająca na celu redukcję masy ciała jest dietą o obniżonej kaloryczności, przez co istnieje ryzyko niedoborów składników odżywczych. Po drugie, monotonna dieta zwiększa ryzyko porzucenia kuracji. Dlaczego tak się dzieje? Powód jest prosty – jesteśmy nią znudzeni, zmęczeni. Dlatego warto jest dołożyć starań, aby dieta była zróżnicowana.

5 CAŁKOWITA ELIMINACJA NIEKTÓRYCH PRODUKTÓW

Oczywiście rezygnacja ze słodyczy, produktów typy fast-food, czy alkoholu jest uzasadniona i wskazana przy odchudzaniu. Jednak całkowita eliminacja białka, czyli unikanie np. mięsa, nie zastępując go jednocześnie innymi produktami bogatymi w ten składnik odżywczy (takimi jak warzywa strączkowe, jaja czy nabiał), niesie za sobą negatywne konsekwencje. Białko jest niezbędne w diecie, także tej mającej na celu redukcję masy ciała. Przyczynia się ono do uczucia nasycenia po posiłku, pełni funkcję budulcową i dodatkowo sprzyja spalaniu tkanki tłuszczowej. Także eliminacja tłuszczu, np. poprzez wybieranie produktów typu „light", nie jest rozsądnym rozwiązaniem. Produkty takie faktycznie zawierają mniej kalorii z tłuszczu, jednak ze względów technologicznych często są one zastępowane większymi ilościami węglowodanów, przez co w sumie mogą dostarczać więcej energii niż tradycyjne produkty. Należy pamiętać, że nie ma zbilansowanej diety bez tłuszczu. Jest on niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wiele osób błędnie uważa, że podczas odchudzania należy zrezygnować ze spożywania węglowodanów. Powinno się unikać spożywania węglowodanów prostych, czyli takich, które szybko podnoszą stężenie glukozy we krwi. Jest to między innymi białe pieczywo, białe makarony, słodycze, produkty zawierające cukry dodane. Racjonalnie jest zastępować je produktami pełnoziarnistymi i o niskim indeksie glikemicznym, więc takimi jak kasze, makarony i pieczywa ciemne czy ryż brązowy.

6 BRAK WŁĄCZENIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Dla niektórych jest to najtrudniejszy element w procesie odchudzania. Należy jednak pamiętać, że aktywność fizyczna znacząco poprawia wyniki diety redukcyjnej. Czy są jeszcze inne korzyści wynikające z wdrożenia sportu? Tak – poprawa samopoczucia i zdrowia fizycznego. Dodatkowo badania udowodniły, że osoby ćwiczące i będące na diecie odchudzającej mają większą motywację do kuracji i rzadziej ją porzucają niż osoby niećwiczące. Aktywność fizyczna powinna stanowić przyjemność, dlatego warto wybrać odpowiedni jej rodzaj i częstotliwość do swoich możliwości i preferencji.

7 JEDZENIE TYLKO DO OKREŚLONEJ GODZINY

Coraz częściej słyszy się o „dietach cud", w których można jeść do określonej godziny, np. 16:00. Nieistotne jest, co i ile się wcześniej spożywa. Jest to błędne przekonanie i może prowadzić do niepowodzenia kuracji odchudzającej i konsekwencji zdrowotnych. Podczas takiego schematu odżywiania się i jedzenia „na zapas" można przyjąć o wiele więcej kalorii niż podczas regularnych posiłków. Wpływa to negatywnie na metabolizm, który rozregulowuje się. W rezultacie po powrocie do zwyczajowego jedzenia, organizm będzie magazynował energię – pojawi się efekt jo-jo. Według oficjalnych stanowisk naukowych, ostatni posiłek powinno się spożywać na 2-3 godziny przed snem.

8 CHĘĆ ZMIANY WSZYSTKICH NIEPRAWIDŁOWYCH ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH OD RAZU

Przechodząc na dietę odchudzającą, często zauważamy ile rzeczy mamy do zmiany. Regularne spożywanie posiłków, picie odpowiedniej ilości wody, niepodjadanie między posiłkami, rezygnacja ze słodyczy… Plan brzmi idealnie, jest jednak często niemożliwy do wykonania. Warto wyznaczyć sobie kolejność zmian, które chcemy wprowadzić i skupić się na jednej. Z obserwacji dietetyków wynika, że osoby odchudzające się i chcące zmienić wszystko w przeciągu jednego dnia, o wiele częściej rezygnują z kuracji niż osoby, które rozkładają tę czynność w czasie.

9 POWRÓT DO NIEPRAWIDŁOWYCH ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH PO SKOŃCZENIU ODCHUDZANIA SIĘ

Odchudzanie się powinno mieć przede wszystkim charakter edukacyjny, aby uzyskana masa ciała utrzymała się. Wiele osób skrupulatnie przestrzega zasad zdrowego odżywiania się podczas odchudzania, jednak gdy osiągnie swój cel, porzuca je i wraca do starych nawyków. Robi się z tego błędne koło, w rezultacie masa ciała się zwiększa i znowu istnieje potrzeba przechodzenia na dietę redukcyjną.

10 WYZNACZANIE NIEREALNYCH CELÓW

Wyznaczenie celu podczas odchudzania jest istotne i motywujące, jednak należy pamiętać o jego dwóch aspektach: określić czas, w jakim ma być osiągnięty sukces oraz realność planu. Często przechodząc na dietę odchudzającą, zapomina się o tym pierwszym. Po jakimś czasie, zwłaszcza gdy nadchodzi moment osłabienia motywacji, pozwalamy sobie na wykroczenia w diecie, ponieważ „i tak do jutra nie schudnę". Termin osiągnięcia celu jest niewyznaczony, więc odległy, co w praktyce przekłada się na niepowodzenie kuracji. Drugi element dotyczy realności planu. Zakładając, że w miesiąc schudniemy 15 kg sami siebie szkodzimy. Po pierwszym tygodniu diety, który nie przyniósł wygórowanych wyników i kalkulacjach co do kolejnych, zniechęcamy się i w efekcie porzucamy odchudzanie. Warto wiedzieć, że zdrowy spadek masy ciała powinien wynosić 0,5-1 kg na tydzień.

11 BRAK ELEMENTU STABILIZACJI UZYSKANYCH EFEKTÓW

Należy uświadomić sobie jak ważny jest element stabilizacji po okresie redukcji masy ciała. Polega on na zbilansowanym rozszerzaniu diety o produkty, które wcześniej były ograniczane. W ten sposób „informujemy" organizm o zakończeniu kuracji, żeby nie magazynował w postaci tkanki tłuszczowej dodanej energii.

WODA

TALERZ ZDROWIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Spożywanie zalecanych w Talerzu Zdrowia produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność są kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia.

SENIOR

Osoby po 60 roku życia są szczególnie narażone na niedobory składników pokarmowych. Wynika to z pogarszającej się z wiekiem pracy przewodu pokarmowego oraz przemian metabolicznych. Z drugiej strony zdecydowanie mniejsza ilość ruchu oraz spożywanie wysokoenergetycznej, przetworzonej żywności powoduje często znaczny przyrost wagi. Nadwaga i otyłość wśród seniorów występują częściej niż w innej grupie wiekowej. Szacuje się, że aż 78% osób powyżej 65 r.ż. ma nawagę lub otyłość! Konsekwencje otyłości w starszym wieku są bardzo poważne (cukrzyca, schorzenia kardiologiczne, osteoporoza, choroby układu pokarmowego itp.) i wpływają nie tylko na jakość, ale też na długość życia. Dlatego też szczególnie w tym okresie warto jest zadbać o prawidłową dietę i minimalizować zagrożenia zdrowotne wynikające z nieprawidłowej masy ciała.

DEKALOG ŻYWIENIOWY
W STARSZYM WIEKU

- Różnorodność. Posiłki powinny być urozmaicone, a co najmniej jeden z nich powinien być spożywany na ciepło.
- Zapobieganie odwodnieniu. Wodę należy pić często, małymi łykami, nawet w sytuacji, kiedy pragnienie nie jest odczuwane.
- Spożycie warzyw i owoców należy dostosować do indywidualnej tolerancji. Przy problemach z przewodem pokarmowym warto je rozdrabniać lub przecierać, ewentualnie spożywać w postaci soków.
- Konsystencja potraw powinna być dostosowana do możliwości gryzienia i przeżuwania. Przy brakach w uzębieniu i problemach z gryzieniem należy przygotowywać potrawy papkowate lub półpłynne i płynne.
- Zamiast soli warto używać ziół zarówno świeżych jak i suszonych.
- Należy włączyć suplementację witaminy D (2000 j.m. na dobę) przez cały rok.
- Szczególną uwagę należy zwrócić na interakcje jedzenia z suplementami diety oraz lekami. Suplementacje i leki należy popijać wyłącznie wodą.
- Zmiany nawyków żywieniowych należy wprowadzać stopniowo i powoli.
- Każdy rodzaj aktywności fizycznej jest wskazany. Nawet jeśli jest to aktywność wykonywana w łóżku lub pozycji siedzącej, przy ograniczonej możliwości ruchowej. Zarówno z pomocą innych (rehabilitacja) jak i samodzielnie.
- Aktywność społeczna jest również szczególnie ważna. Izolacja nie sprzyja utrzymaniu dobrego zdrowia psychicznego oraz fizycznego.

WODA

TALERZ ZDROWIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM

Spożywanie zalecanych w Talerzu Zdrowia produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność są szansą na życie w dobrej kondycji psychicznej i fizycznej.

TRZY KLUCZOWE ASPEKTY

O KTÓRYCH NIE MOŻNA ZAPOMNIEĆ…

1 KŁOPOTLIWY BŁONNIK

Zdaje się, że największym wyzwaniem jest spełnienie zaleceń dotyczących spożycia warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych, czyli źródeł błonnika pokarmowego. Błonnik odgrywa kluczową rolę w prawidłowej pracy przewodu pokarmowego, jednak ze względu na często występujące w podeszłym wieku problemy z tolerancją produktów surowych i z dużą zawartością błonnika, a także jednoczesnymi problemami z gryzieniem wynikającym np. z braków w uzębieniu nie zawsze jest łatwo sprostać tym zaleceniom. Należy każdorazowo wziąć pod uwagę tolerancję na poszczególne produkty oraz uwzględnić formę ich podania. Być może dane warzywo i/lub owoc będzie tolerowany, gdy zostanie pozbawiony skórki lub rozdrobiony, a może będzie trzeba podać go w formie bardziej przetworzonej – blanszowany, gotowany, przetarty, aby nie powodował problemów trawiennych. W dalszej części – jak dostarczyć zalecane pół kilo warzyw i owoców dziennie.

2 WODA TO PODSTAWA

Drugim istotnym elementem jest brak uczucia pragnienia co z łatwością może doprowadzić do odwodnienia. Ponadto przyjmowane leki (diuretyki, leki na nadciśnienie itp.), dolegliwości takie jak biegunka, wymioty, gorączka, pogorszenie sprawności nerek, a także gorsza zdolność do termoregulacji zwiększają ryzyko odwodnienia z wiekiem.

Nieprawidłowe nawodnienie organizmu w znaczący sposób pogarsza stan zdrowia, zwłaszcza w starszym wieku. Konsekwencje nawet niewielkiego odwodnienia są odczuwalne, tj. zmniejsza się wydolność fizyczna, maleje apetyt, pogarsza się termoregulacja. Jeśli odwodnienie będzie się pogłębiało mogą pojawić się problemy z koncentracją, ból głowy, osłabienie, senność, drażliwość, zaburzenia mowy czy nawet zaburzenia rytmu serca. Dlatego też tak ważne jest, aby zwracać uwagę na ilość wypijanych płynów przez osoby starsze.

Należy pić codziennie minimum 1,5-2,0 litry wody, czyli **6-8 szklanek.** Najlepiej jednak przeliczać zapotrzebowanie na wodę indywidualnie biorąc pod uwagę masę ciała. Na 1 kg powinno przypadać 30-35 ml wody. Dla osoby ważącej 60 kg będzie to zatem 1800-2100 ml (7-8 pełnych szklanek), ale dla osoby o masie ciała 90 kg będzie to już 2700-3150 ml, czyli prawie 13 szklanek dziennie! Do tej puli wliczają się na szczęście również płyny przyjmowane z pożywieniem (ok. 15-20%), czyli np. zupy oraz woda zawarta w owocach i warzywach. Także im więcej takich produktów tym lepiej, jednak 6-8 szklanek czystej wody dziennie to niezbędne minimum dla każdego!
Jeśli dodatkowo pojawi się aktywność fizyczna lub leki moczopędne bądź pokarmy, które wymagają dostarczenia większej ilości płynów, zapotrzebowanie wzrasta.

Zwiększ ilość wypijanej wody jeśli w Twojej diecie pojawia się:

Kawa, herbata, alkohol, większe liści soli, jaja, suszone owoce, wędliny, mięso i słone przekąski

Dbając o dostarczenie optymalnej ilości płynów warto obok wody, włączyć np. herbaty owocowe, kawę zbożową oraz produkty o dużej zawartości wody – owoce (np. arbuz, truskawki), warzywa (np. pomidory, ogórki, sałata, cukinia), a także potrawy takie jak zupy, koktajle, ewentualnie świeże soki warzywno-owocowe.

3 KAŻDY RUCH TO ZDROWIE

Każda forma aktywności jest polecana. Ruch wspomaga pracę układu krążenia, układu pokarmowego, działa protekcyjnie na układ kostny, wpływa też pozytywnie na kondycję psychiczną. Dlatego też znalazł się w podstawie Talerza Zdrowia.

W celu utrzymania dobrej kondycji osoby starsze powinny starać się robić co najmniej 5000-7000 kroków dziennie lub 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo (o ile nie ma przeciwwskazań zdrowotnych).

Zaangażowanie w życie społeczne bardzo pomaga, zwłaszcza osobom samotnym zwiększyć poziom aktywności ruchowej i nie tylko. Daje to motywacje do wychodzenia z domu, spotkań z sąsiadami, co przekłada się na większą radość życia i kondycję psychiczną.

www.projektzdrowie.info

ODBIERZ BEZPŁATNĄ

KONSULTACJĘ DIETETYCZNĄ

+ darmową analizę składu ciała

#dietetyk pomaga