

Výživová doporučení

pro osoby s nadváhou a obezitou

Ve vyšším věku nejsou doporučovány přísné redukční režimy. Důležitou součástí životosprávy je pravidelná pohybová aktivita. Budeme se řídit doporučeními pro správnou výživu ve vyšším věku, ale několik odchylek se v jídelníčku objeví.

■ Vyhledáváme potraviny s vysokým obsahem vlákniny (neloupaná rýže, ořechy, semena, zelenina, těstoviny, celozrnné výrobky, luštěniny, obilniny). Vláknina zasytí a zabrání vysokým výkyvům hladiny krevního cukru.

■ Při snižování hmotnosti není vhodné pociťovat hlad, proto jídlo rozdělíme do 5-6 menších dávek.

■ Jídlo připravujeme z čerstvých netučných potravin.

■ Na minimum snížíme příjem mastných a tučných jídel (másla, oleje, margariny, plnotučná mléka, tučné sýry a sýry s plísněmi, smetana, šlehačka, smetanové jogurty, tučná masa, sekaná masa, uzeniny, paštiky, hranolky, smažené brambůrky, konzervy).

■ Vybíráme potraviny s nižším obsahem tuků (sýry max. do 30 %, jogurty 2-3 % tuku, mléko do 2 % tuku, libová masa, ryby).

■ Vyhýbáme se sladkým potravinám, pokrmům a nápojům.

■ Zvyšíme příjem tekutin nejméně na 2 litry denně (pitná voda, ovocné a bylinné čaje, zelený čaj, neslazené stolní a minerální vody, zelenino-ovocné šťávy).

■ Alkoholem se nedoporučuje, výjimečně vínný střík.

■ K zahušťování pokrmů je vhodné použít pasírovanou zeleninu.

■ Každá porce jídla by měla obsahovat co největší množství zeleniny.

■ Používáním koření při přípravě jídel dochází ke zvyšování chuti k jídlu, vhodnější je k ochucení používat zelenou nať.

■ Doporučený úbytek hmotnosti za týden je 0,5 kg.



K udržení dobrého fyzického a psychického stavu i ve vyšším věku je nutná vyvážená a pestrá strava doplněná dostatkem nápojů. Důležitá je i přiměřená fyzická aktivita a dostatečným odpočinkem a kvalitním spánkem. Připravili jsme pro vás tato doporučení pro správnou výživu.

■ Jídlo má být chuťově bohaté, pestré, přiměřeně okořeněné a dobře upravené. Nepřipravujeme jedno jídlo ve velkém množství a nejíme je celý týden.

■ Nezapomínáme na zeleninu a ovoce. Obsahují vlákninu a vitaminy.

■ Zařazujeme do jídelníčku denně mléko, zakysané výrobky, sýry, tvaroh a jogurty. Obsahují vápník a bílkoviny. Nenakupujeme odtučněné mléčné výrobky.

■ Maso se má objevit na stole nejméně 1x za den (kvalitní libová i prorostlá masa, drůbež, zvěřina, ryby). Uzeniny si můžeme dopřát 1-2x za týden. Maso obsahuje bílkoviny.

■ Chléb, obiloviny, brambory, rýže, luštěniny slouží jako zdroj energie, vlákniny, vápníku, železa a vitamínu B. Tyto potraviny zařazujeme ke každému hlavnímu jídlu. Při pečení a výběru pečiva dáваме přednost žitné mouce před pšeničnou.

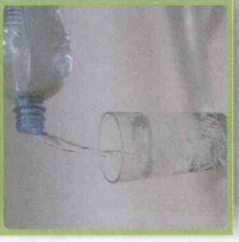
■ Vejce jíme 3-4 týdně. Obsahují lehce stravitelné bílkoviny.

■ Zákusky, sladká jídla, sladké kompoty a zmrzliny si můžeme dopřát, ale ne příliš často. Cukr je zbytečně bohatým zdrojem energie a jeho nadbytek vede k obezitě.

■ Ve stáří je snižený pocit žízně, proto dbáme na pravidelný pitný režim. Pijeme nejméně 1,5 l tekutin denně. Nejvhodnější je pitná voda. Minerální vody se musejí střídát. Perlivé nápoje nejsou vhodné, mohou nadýmát a zhoršovat trávení. Vhodné jsou také ovocné a bylinné čaje, zelený čaj, čerstvé zeleninové a ovocné šťávy a málo slazené džusy. Pokud nemáme vzhledem ke zdravotnímu stavu zakázaný příjem alkoholu, můžeme vypít pro zvýšení chuti 1 pivo (0,5 l), nebo 2 dcl vína, nebo 5 cl (malá likérová odlička) tvrdého alkoholu denně.

■ Doporučené denní dávky živin pro lidi starší 65 let jsou:

Energie 1900 kcal/7980 kJ, bílkoviny 65 g, tuky 55 g, sacharidy 290 g, vláknina 30 g, vitamin C 100-150 g za den.



Doporučení pro správnou výživu ve vyšším věku

Autorky: Jaroslava Pavlíčková, RNT, MUDr. Věra Kernová. Recenze: MUDr. Božena Jurášková, Ph.D.

Vydal: Státní zdravotní ústav, Srobarova 48, Praha 10

Leták byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ ČR „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví 2006“, projekt č. 9594 s názvem „Lékárna na talíři“.