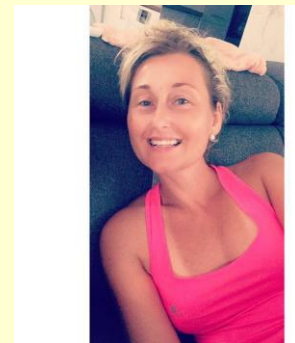
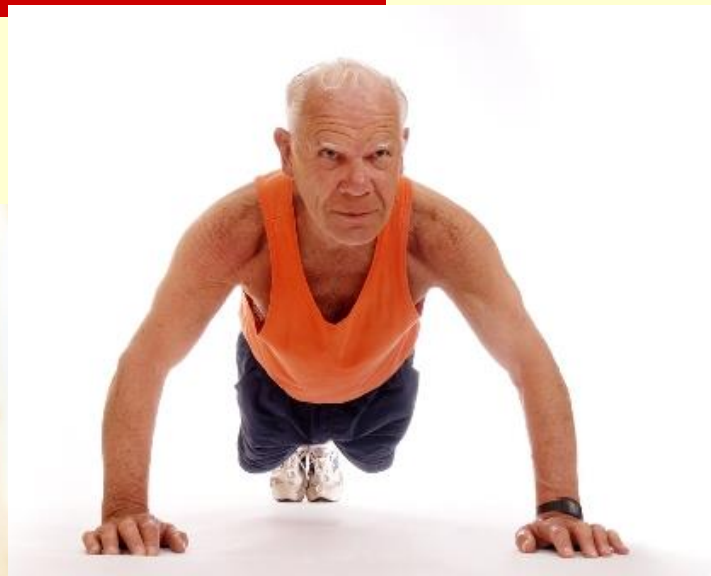


Senioři a výživa – jak zůstat zdraví a vitální



Jana Kolrusová
Fit,zdraví, výživa

Sukova třída 1556, Pardubice
53002
mobil: 777305857, www.fitforlive.cz
Email: j.kolrusova@seznam.cz

Fit, zdraví, výživa

□ Specializujeme se na zdravou a vyváženou výživu

- dětí v předškolním a školním věku
- aktivně sportující děti a dospělí
- při onemocnění diabetu typu 1, 2, problematiky cholesterolu, hypertenze atd.
- Aktivně se podílíme na přednáškách pro veřejnost
- Výukové programy pro MŠ, ZŠ, rodiče

Spolupracujeme:

- HC Dynamo Pardubice mladší dorost
- Sportovní centra ve Skutči, Golčově Jeníkově, Pardubicích a Přelouči
- Poliklinika EUCKlinika Přelouč
- Montesori školka Pardubice
- MŠ Okrouhlo Praha
- Prodejny zdravé výživy České bedýnky, Magic Home



I. Výživa seniorů

Měli by se starší lidé stravovat jinak?

Jsou fyziologické důvody, proč by starší lidé měli dávat velký důraz na svou stravu. Měla by být taková, aby přispívala k celkové dobré zdravotní kondici a vitalitě a současně byla chutná a přispívala k jejich dobré životní úrovni.



Stárnutí je přirozené

Stárnutí probíhá v etapách

Ve vývoji stáří jsou určité etapy, které sebou nesou menší či větší fyziologické změny.

- lidé od 60 - 75 let jsou ve fázi "mladého stáří"
- lidé od 76 - 89 jsou ve fázi zralého stáří
- u lidí nad 90 let hovoříme o dlouhověkosti

Vedle fyziologických změn podle stáří musíme také přihlídnout k individuálnímu životnímu stylu, ovlivněnému kouřením, stresem, nadváhou, nevhodnými stravovacími zvyklostmi a nemocemi.

Zdravá výživa - senioři

Ve věku přes 80 let všechny změny provázející proces stárnutí jsou intenzivnější. Dochází k úbytku svalové hmoty, chuť na jídlo klesá, jelikož degenerují chuťové a čichové buňky.

Také potíže s kousáním a polykáním stravy mohou způsobit úbytek na příjmu stravy.

I v zažívacím traktu dochází ke změnám, které mohou vyvolat potíže při trávení jako pálení žáhy, zácpu, snížený příjem [vitamínů](#).

Úbytek a spotřeba vitamínů je také daleko větší u lidí nemocných. Proto je velmi důležité dbát, aby vše co je na talíři i v malé porci obsahovalo velké množství živin.

Zdravá výživa - senioři

Pozor!!!!

Hodně lidí, kteří žijí sami si již nevaří a odbývají se právě často jen suchým pečivem s máslem (marmeládou), či na večeri si dávají jen jogurt, svačinky zcela vynechávají či je nahrazují buchtami, které dělají pro ostatní z rodiny, kteří chodí na návštěvy. Avšak právě takto se přichází o cenné bílkoviny ve stravě, které potom mohou chybět při rychlejší regeneraci, hojení ran, ale při samotné funkci imunitního systému.

Jaké volit druhy potravin s ohledem na živiny?

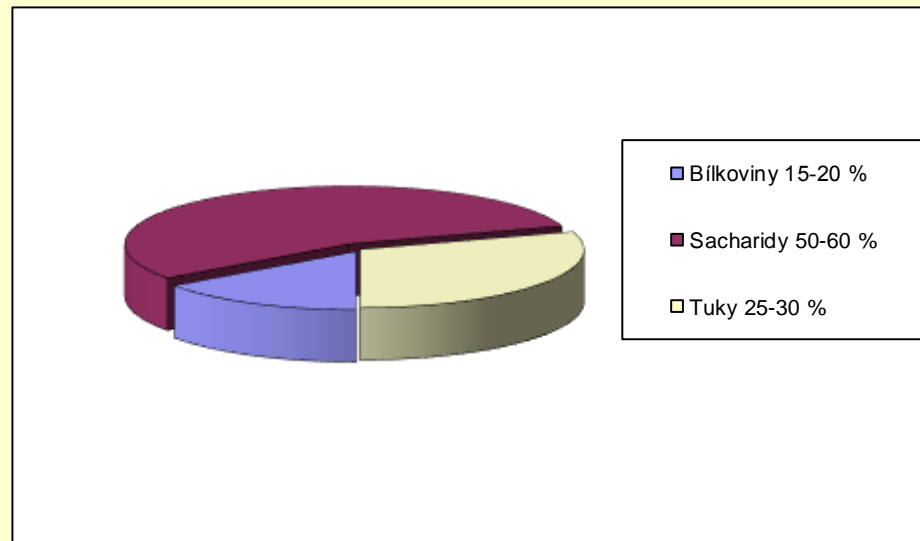
Při sestavování jídelníčku je třeba se vždy zamyslet nad množstvím jednotlivých živin, které jsou v potravinách obsaženy. Potřeba organismu na některé nutrienty ve stáří stoupá, a těm je třeba věnovat zvláště pozornost.

Základní a velmi důležité živiny

Sacharidy

Tuky

Bílkoviny



1. Bílkoviny

Kvalitní nízkotučné bílkoviny v racionálním seniorském jídelníčku by měly být obsaženy v množství okolo **1 g bílkoviny na 1 kg** hmotnosti na den.

Bílkoviny způsobují zpomalení úbytku svalové hmoty, a tedy udržují kondici a pohyblivost.

Bílkoviny jsou také velmi důležité při nemoci nebo po operativních zákrocích či po onkologických onemocněních.

Podílejí se na tvorbě enzymů, hormonů, zvyšují obranyschopnost organismu. Pamatujte každá buňka je tvořená z bílkovin.

Bílkoviny je vhodné volit nízkotučné, jak rostlinné tak živočišné (není třeba odtučněné podoby), ale volit varianty s nízkým obsahem soli:

- ryby – losos, treska, pstruh, sardinky, tuňák,..
 - vejce – vhodné pro obsažený lecitin ve žloutku a kvalitní, plnohodnotnou bílkovinu v bílku
 - maso – kuřecí, králičí, krůtí, zvěřina..
 - šunky – okolo 80 % svaloviny a více + sledovat sůl do 2 g na 100 g
 - mléčné produkty – jogurty volit do 3 % tuku, tvarohy v nízkotučné podobě, sýry do 30 % tuku v sušině,
 - luštěniny – čočka, fazole, hrách, cizrna soja
 - jako náhražky masa je možno použít –tofu, tempeh, robi maso
 - obiloviny – celozrnný kuskus, celozrnná rýže, ovesné vločky, ..
-

Zdravá výživa

Jak vypadá zdravý příjem bílkovin v průběhu týdne?

- ryba by se měla konzumovat nejlépe 2 x týdně
- bílé drůbeží maso, nejlépe krůtí 2 - 3 x týdně
- kvalitní mléčné výrobky s mléčnými bakteriemi 3 x týdně a vejce 3 x týdně
- živočišné bílkoviny musí doplňovat také zdroje bílkovin rostlinných
 - luštěniny 2 - 3 x týdně
 - denně ořechy a semena

2.Sacharidy a vláknina

Sacharidy by měly seniorům poskytnout asi 55 – 58 % potřebné energie.

Pravidelně je třeba, aby jídelníček byl složený z celozrnných obilovin (komplexních sacharidů), jelikož mají nízký glykemický index a více vlákniny.

U komplexní podoby sacharidů se do krve najednou neuvolní tolik energie (v podobě glukózy), ale naopak se energie uvolňují postupně, a tímto dochází k dlouhodobější energii a často o prevenci cukrovky II. typu.

Glykemický index potravin (GI)

Schopnost sacharidové potraviny zvyšovat hladinu glukózy

Čím vyšší GI, tím rychleji se zvýší hladina glukózy

Pro jeho využití je větší množství inzulínu, který mimo jiné podporuje ukládání tuku v těle.

Energie z potraviny s vyšším GI rychleji mizí a je třeba se dříve najíst

Př.potraviny a jejich glykemický index

Med 90

Corn flakes 85

Chléb pšeničný konzumní 70

Cukr 70

Brambory vařené 65

Rýže hnědá 54

Kaše ovesná 48

Rybí prsty 36

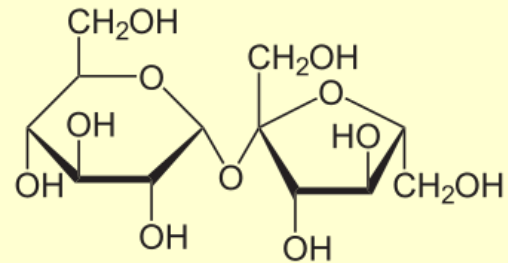
Pokud se naše strava omezuje na bílou mouku a bílý cukr (sušenky, vánočka, bílý chléb a bílé rohlíky s marmeládou, loupáky...), který dodává rychlou energii – dostáváme se do začarovaného kruhu, kde neustálý pokles a zvyšování cukru (přesněji glukózy) v krvi nás nutí tyto „rychlé cukry“ ve stravě přijímat.

Tímto dochází k přetěžování slinivky břišní a velkému riziku případné cukrovky 2. typu, ale také k riziku obezity.

Zároveň v těle dochází k silnému překyselení organismu, které má za následek řidnutí kostí (osteoporózu), snižuje se hladina vitaminů a minerálních látek.

Jednoduché cukry jsou také dobrým zdrojem potravy pro plísň, nádorové buňky, kvasinky... . Častá konzumace tělu rozhodně nepřidá energii – obzvláště pokud ji ještě „obohatíte“ o živočišné tuky, ale přidá spíše kila navíc, jejichž následkem může být obezita. Rizika obezity určitě všichni známe – jsou to kardiovaskulární onemocnění, bolesti kloubů, vysoký krevní tlak, cukrovka, nádory..atd.

Sacharóza - cukr



Druhy cukru:

Hnědý cukr má výraznou chuť a aroma. Hnědé zbarvení je způsobeno přítomností zbytkové [melasy](#). Kromě sacharózy obsahuje ještě některé [minerální látky](#) (např. [draslík](#), [sodík](#), [vápník](#), [hořčík](#)) a některé [aminokyseliny](#).

Krystalový cukr (=granulový cukr) zvýrazňuje chuť a zlepšuje texturu potravin. Také ho lze využít jako substrát ve [fermentačních procesech](#). Podle účelu použití se produkují cukry o různé velikosti [krystalů](#).

Moučkový, kostkový cukr...atd.

Celozrnné obiloviny

celozrnné obiloviny s vyšším množstvím vlákniny, které by jste měli do stravy často zařazovat patří:

– luštěniny, celozrnné pečivo, žitné pečivo, celozrnné těstoviny, neloupané rýže, vhodné jsou také jáhly (proso), pohanka, amarant, quinoa.

Jako příloha jsou vhodné také brambory – jejich glykemický index závisí na úpravě – čím více jsou tepelně zpracovány, tím vyšší mají glykemický index a tím méně prospívají zdraví – k vhodným úpravám patří vaření ve slupce (nevhodné jsou brambory pečené a smažené – mají vyšší glykemický index)..

Denní množství vlákniny by se mělo pohybovat v dávce okolo 25 – 30 g.

Vláknina a její výhody

- Vlákna: patří mezi polysacharidy
 - Hrubá (nerozpustná) vlákna
 - Mechanicky čistí střevo
 - Zlepšuje střevní peristaltiku

 - Jemná (rozpustná) vlákna
 - Chemicky čistí střevo, tím posiluje imunitu
 - Je živnou půdou pro bakterie žijící ve střevech

Doporučené denní množství vlákniny pro dospělé:
25 – 30 g

Tuky

Celkový příjem tuků je vhodné po šedesátém roce mírně snížit. Ubrat je ale potřeba především nasycené živočišné tuky – tučné maso, uzeniny, tučné mléčné výrobky, hotová jídla, ale také je třeba omezit sladkosti. Následkem časté konzumace pak může být cévní a kloubní nemoci, záněty v těle a nádorová onemocnění.

Význam: Udržení tělesné teploty těla, mechanická ochrana orgánů, tvorba hormonů, vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích

Energie: 1 g = 36 – 38 kJ (energie sacharidů a bílkovin?)

- Rostlinné 2/3 (olivový olej, lněný olej, řepkový olej, kokosový tuk...)
 - Živočišné 1/3(máslo, sádlo)
-

Tuky

□ Cholesterol

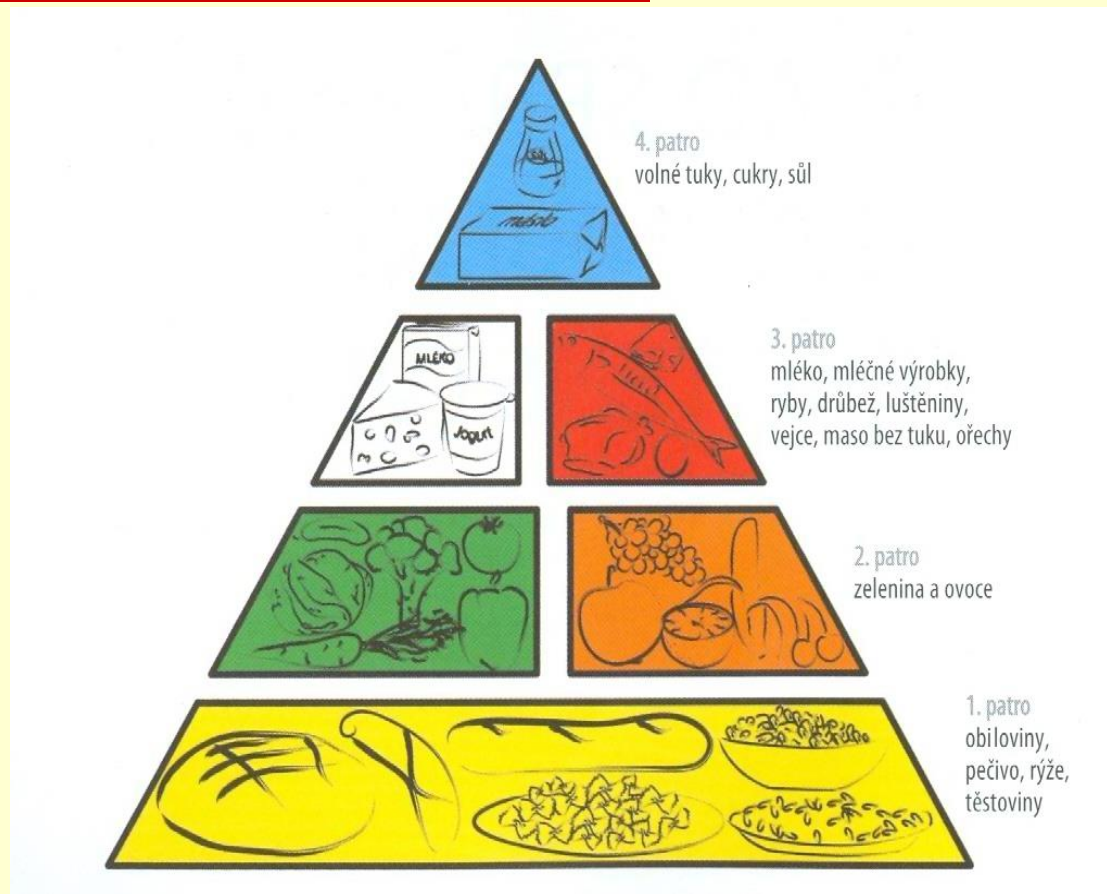
Látka živočišného původu (v másle a sádle, tučném mase a masných výrobcích, mléce a mléčných výrobcích, ve vejcích a výrobcích z nich)

V těle tvoří např. součást buněčných membrán.

Nadměrná konzumace vede ke zvyšování hladiny cholesterolu u dospělých.

Děti většinou vyšší příjem cholesterolu v těle využijí.

Potravinová pyramida



Pitný režim

Ve starším věku je velmi důležitý pravidelný pitný režim. Právě tekutiny zodpovídají za transport živin k orgánům. Přispívají ke kvalitnímu krevnímu oběhu, činnosti mozku a kvalitnímu trávení. Příjem tekutin za den by se měl pohybovat v rozmezí 1,5 až 2 litrů.

Vhodné nápoje jsou čistá voda, horká voda, voda s citronem nebo plátkem zázvoru, detoxikační a [bylinkové čaje](#) ([lapacho](#), kopřivový čaj, [zelený čaj](#), meduňkový čaj, rooibos).



Potřeba tekutin

Potřeba tekutin se ve vyšším věku nemění, ale **dochází bohužel k pozdějšímu nástupu pocitu žízně**. Proto se u velké části seniorů objevuje dehydratace, která velmi zhoršuje celkový zdravotní stav a zvyšuje riziko některých onemocnění, například vznik krevních sraženin a ucpání cév (trombóza, embolie). Pít je potřeba i bez pocitu žízně, pravidelně v malých dávkách celý den. V nápojích je potřeba denně přijmout alespoň 1,5 litru tekutin (avšak ideálně se řídit pomůckou **na 10 kg vlastní váhy dodat 300 ml** = pro 60 kg ženu cca 1,8 l).

Známkou dostatku tekutin je světlá barva moči.

Pitný režim



Šungit- přírodní aktivátor vody

Filtrační šungitová drť čistí vodu, absorbuje škodlivé látky a zároveň vodu obohacuje o prospěšné stopové prvky, které pozitivně působí na naše tělo.

Šungit obsahuje vysoký podíl vzácné formy uhlíku, fullerenu, který působí jako antioxidant a přírodní filtr.

Voda s šungitovými kameny se stává bioinformační😊.

II. Diagnostika tělesného složení

Složení lidského těla je v současné době stále aktuálnějším tématem.

Diagnostika tělesného složení je nepostradatelnou metodou kontroly při snaze o adekvátní zastoupení jednotlivých tělesných frakcí.

Uplatnění nachází také při analýze stravovacích návyků a účinnosti různých diet. Důraz je kladen na optimální frakcionaci tělesné hmotnosti.

Analýza tělesného složení je v současnosti spojena také s obezitou, anorexií, AIDS, dialýzou a dalšími nemocemi. Pro lidi postihnuté těmito druhy onemocnění, je analýza tělesného složení významným pomocníkem při stanovení závažnosti této choroby a také objektem, který posuzuje jejich úspěch či neúspěch při boji s jednotlivými potížemi. Podle Klenera et al. (2006) se za posledních 15 let zvýšil podíl obézních v České republice z necelé pětiny na zhruba čtvrtinu.

Metody ke zjištění tělesného tuku

1. DEXA (Dual energy X-ray absorpciometrie)

V dnešní době je tato metoda považována za zlatý standard v oblasti spolehlivosti, přesnosti a skutečnosti, že je založená na třech hodnotách (tuk, svaly, kosti) na rozdíl od dvou (tuk a svaly) jako je tomu tak v mnoha jiných přístrojích na měření tělesného tuku (včetně hydrostatického vážení). Veškeré údaje jsou zjišťovány v jednom skenování. Během skenování musí být člověk 10-20 min nehybný a používá se především ve výzkumných střediscích.





2. Hydrostatické vážení

Tato metoda je poměrně přesná, pokud je postup správný a je považována za tzv. „zlatý standard“. Princip je založený na schopnosti vytlačit všechnu kyslík z plic, zatímco je osoba ponořena v nádrži s vodou. Částečný kyslík zůstane v plicích vždy, díky čemuž jsou výsledky ovlivněné. Výsledky pak nejsou zcela objektivní. V klinických podmínkách se tento postup opakuje několikrát a z výsledků se následně vypočítá průměr. Proces je nákladný a zdlouhavý a z tohoto důvodu je tato metoda vhodnější pro výzkumné studie.



Konvenční BIA

Tato metoda se nazývá „metoda bioelektrické impedance“, která používá velmi malý elektrický signál k měření tukových zásob v těle. Princip je prostý, tuková tkáň obsahuje oproti svalům více vody a díky tomu má tuková tkáň daleko větší odpor signálu než-li svaly.

Tanita BIA

Jedná se o metodu velmi přesnou a její výsledky jsou spjaty s metodami DEXA(referenční metoda pro Tanita BIA) a metodou hydrostatickou. Za stálých podmínek je měření velmi stabilní. Náklady na zařízení není nákladné, což dělá z metody Tanita BIA dosti výhodnou a uznávanou metodu, kterou si každý může snadno vyzkoušet a používat doma. Celý postup trvá méně jak 60 vteřin a není potřeba žádná školení.

Měřítko BIA (měření kožních řas)

Tato metoda je velmi snadná, nenákladná a hlavně přenosná. Nicméně výsledky nemusí být nejpřesnější. Vše záleží na schopnostech technika a místa měření. Levnější modely prodávány pro domácí používání mají obvykle menší přesnost, než ty které jsou akreditované technikem. Uživatelé považují tento způsob měření za příliš invazivní a nepříjemné z hlediska správného použití přes kůži

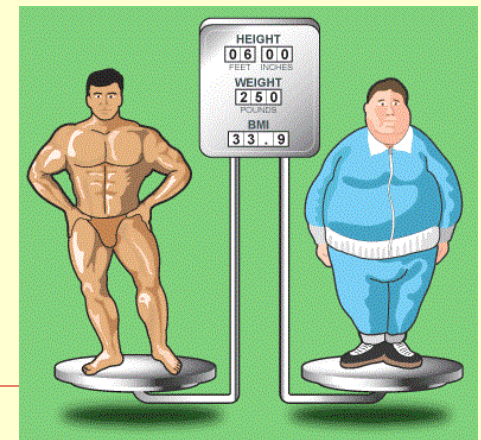


BMI

BMI je obecný matematický výpočet odvozený z výšky a tělesné hmotnosti jedince.

BMI rovnice neměří přímo množství tělesného tuku, vody atd., ale lze předpokládat, že čím vyšší je BMI, je vyšší % tělesného tuku.

Rostoucí výzkum jasně ukazuje, že BMI je nepřesný v 25 % - 30 % případů , neboť nerozlišuje mezi svaly a tukem. Tato nepřesnost se zvyšuje, pokud uživatel má atletickou postavu, nebo se jedná o dítě



Jaké je Vaše BMI?

Vypočítejte si své BMI.

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost}}{\text{výška}^2}$$



Klasifikace indexu BMI dle WHO 2004 (upraveno dle WHO on Body Mass Index).

Podváha : < 18,50

Těžká podváha : < 16,00

Střední podváha: 16,00-16,99

Lehká podváha :17,00-18,49

Běžná váha :18,50-24,99

Nadváha: > 25,00

Pre-obezita: 25,00-29,99

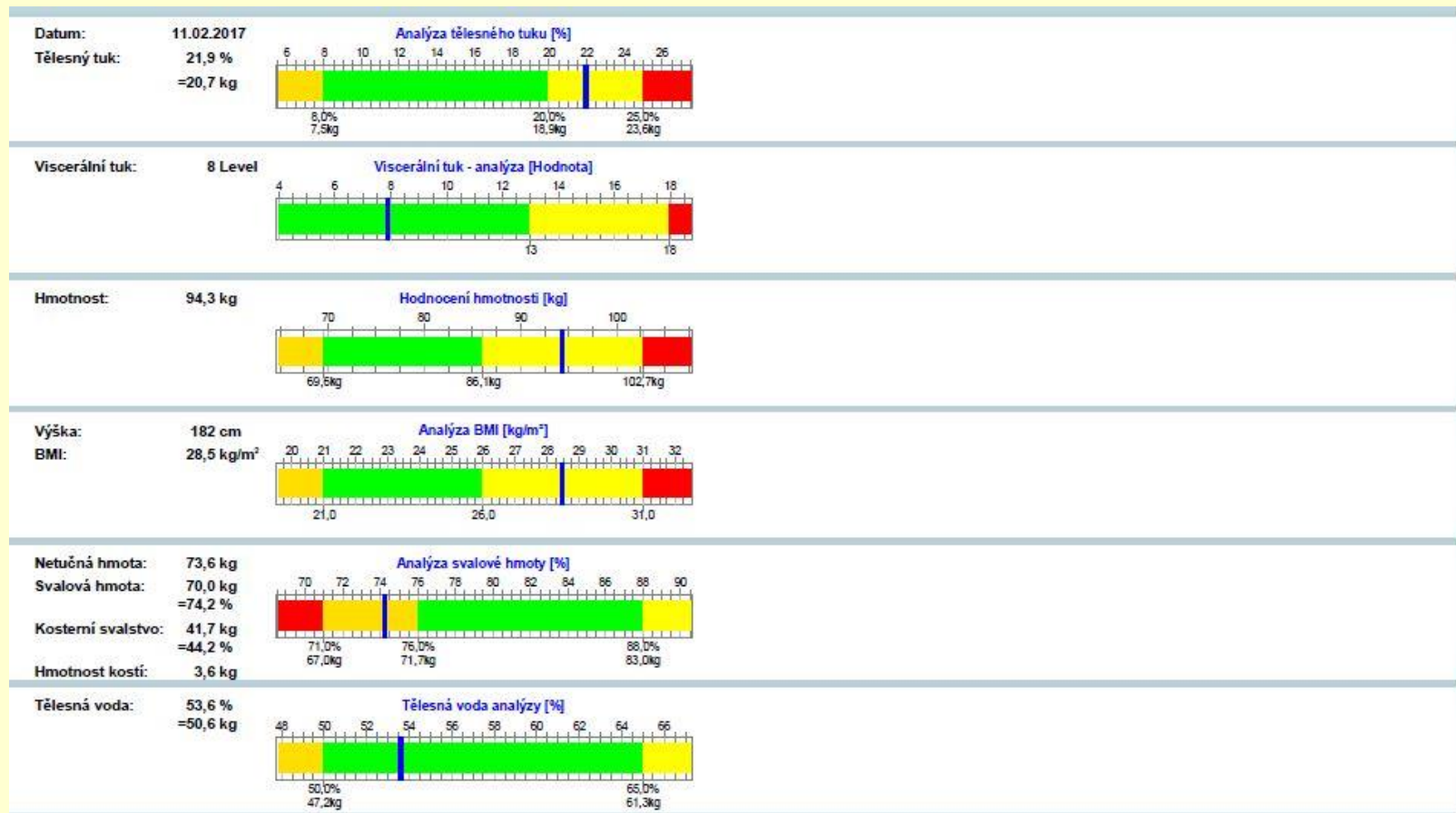
Obezita : > 30,0

Obezita I. Stupně: 30,00-34,99

Obezita II. stupně :35,00-39,99

Obezita III. stupně : > 40,00

Diagnostika –výstup Tanita BC 1000



Legenda: Pomalu Snížený Dobrý Zvýšený Vysoký

Zlepšení Nezměněný Zhoršení

Marcela Horáková
(žena 51 Let)

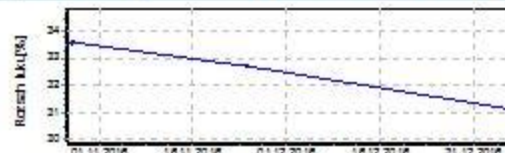
Aktuální účet

Progress Analysis from 07.10.2016 to 05.01.2017

Datum: 05.01.2017
Tělesný tuk: 31,1 %
=22,3 kg



Datum **Hodnoty**
27.10.2016 33,6 %
24.11.2016 32,7 %
05.01.2017 31,1 %

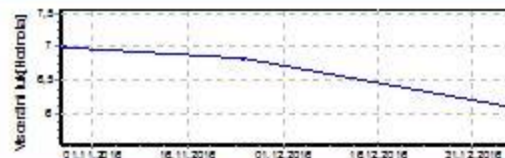


Změna:
-2,5 %

Viscerální tuk: 6 Level

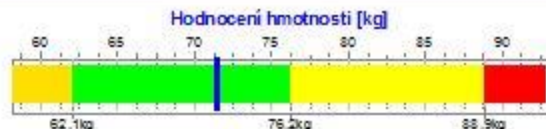


Datum **Hodnoty**
27.10.2016 7
24.11.2016 7
05.01.2017 6

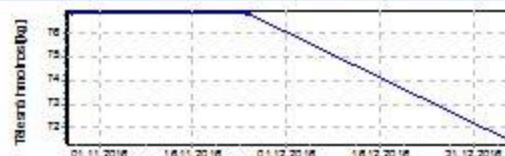


Změna:
-1 Hodnota

Hmotnost: 71,5 kg

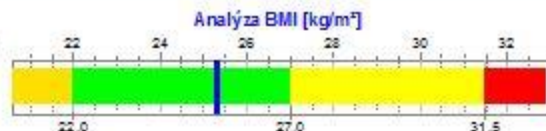


Datum **Hodnoty**
27.10.2016 76,8 kg
24.11.2016 76,8 kg
05.01.2017 71,5 kg



Změna:
-5,3 kg

Výška: 168 cm
BMI: 25,3 kg/m²



Datum **Hodnoty**
27.10.2016 27,2 kg/m²
24.11.2016 27,2 kg/m²
05.01.2017 25,3 kg/m²

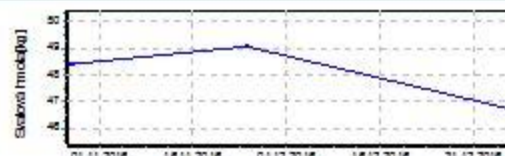


Změna:
-1,9 kg/m²

Netučná hmota: 49,2 kg
Svalová hmota: 46,7 kg
=65,4 %
Kosterní svalstvo: 27,9 kg
=39,0 %
Hmotnost kostí: 2,5 kg



Datum **Hodnoty**
27.10.2016 48,4 kg
24.11.2016 49,0 kg
05.01.2017 46,7 kg

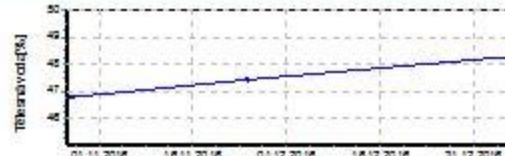


Změna:
-1,7 kg

Tělesná voda: 48,3 %
=34,5 kg



Datum **Hodnoty**
27.10.2016 48,8 %
24.11.2016 47,4 %
05.01.2017 48,3 %



Změna:
1,5 %

Legenda: ■ Pomalu ■ Snížený ■ Dobrý ■ Zvýšený ■ Vysoký

Zlepšení Nezměněný Zhoršení

Datum: 28.08.2016

Tělesný tuk: 30,0 %
=18,4 kg



Viscerální tuk: 3 Level

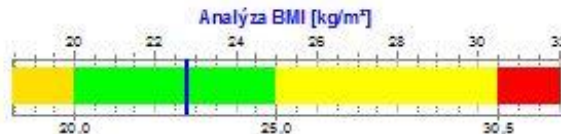


Hmotnost: 61,3 kg



Výška: 164 cm

BMI: 22,8 kg/m²



Netučná hmota: 42,9 kg

Svalová hmota: 40,7 kg
=66,5 %

Kosterní svalstvo: 24,3 kg
=39,6 %

Hmotnost kostí: 2,2 kg



Tělesná voda: 49,0 %

=30,0 kg



Legenda: Pomalu

Snížený

Dobrý

Zvýšený

Vysoký

Zlepšení

Nezměněný

Zhoršení

Recepty- vaříme a pečeme zdravě

VÁNOČNÍ KUCHAŘKA

Recepty a tipy na zdravé vánoční cukroví



Fit, zdraví a výživa
Jana Kolrusová

Předmluva

Právě držíte v rukou vánoční odrazovou kuchařku, ve které najdete zdravé, jednoduché a přitom chutné vánoční cukroví. Pečení bude radostí a zábavou nejen pro Vás, ale i Vaše pomocníky.

Přeji Vám, aby bylo letošní vánoční pečení s úsměvem :-).



2/8


OSOBNÍ KUCHAŘKA

Recepty a tipy na vaření



Fit, zdraví a výživa
Jana Kolrusová

LASAGNE S CUKETOU




INGREDIENTY (na 4 osoby):

- 200 g masa
- 100 g sýra
- 100 g zeleniny
- 100 g těstoviny
- 100 g olivového oleje
- 100 g rajčat
- 100 g cibule
- 100 g mrkve
- 100 g kukuřičné mouky
- 100 g vody
- 100 g soli

Postup přípravy:

Cuketu očistíme a nakrájíme na kostičky. Zeleninu očistíme a nakrájíme na kostičky. Těstoviny uvaříme dle návodu. Maso opečeme a smícháme s zeleninou. Oliva olej rozpustíme a opečeme cibuli a mrkev. Přidáme cuketu a kukuřičnou mouku. Vše smícháme a zalijeme rajčaty. Vše smícháme a zalijeme masem. Vše smícháme a zalijeme sýrem. Vše smícháme a zalijeme vodou. Vše smícháme a zalijeme solí.

GNOCCCHI S HOUBAMI



INGREDIENTY (na 4 osoby):

- 200 g gnocchi
- 100 g sýra
- 100 g zeleniny
- 100 g těstoviny
- 100 g olivového oleje
- 100 g rajčat
- 100 g cibule
- 100 g mrkve
- 100 g kukuřičné mouky
- 100 g vody
- 100 g soli

Postup přípravy:

Gnocchi uvaříme dle návodu. Zeleninu očistíme a nakrájíme na kostičky. Těstoviny uvaříme dle návodu. Maso opečeme a smícháme s zeleninou. Oliva olej rozpustíme a opečeme cibuli a mrkev. Přidáme gnocchi a kukuřičnou mouku. Vše smícháme a zalijeme rajčaty. Vše smícháme a zalijeme masem. Vše smícháme a zalijeme sýrem. Vše smícháme a zalijeme vodou. Vše smícháme a zalijeme solí.

Závěr



Děkuji za Vám za pozornost😊
