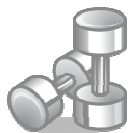


Zásady zdravého životního stylu pacientů v Nemocnici Havlíčkův Brod



Pestrá strava základ výživy.

Výživa člověka zasahuje prakticky do všech funkcí organismu a zásadně tak ovlivňuje zdraví. Přesto se zdravá výživa neteší velké oblibě. Důvodem často bývají mylné představy. Málokdo ví, že jde hlavně o to, jíst různé druhy potravin v přiměřeném množství.

Jezte zdravě – žijte zdravě.

Přesvědčte se o tom, že strava, která pozitivně ovlivňuje zdraví, není ani jednotvárná ani málo chutná, ale naopak.

Jezte pestrou stravu.

Zajistíte tak dostatečný a vyvážený přísun živin, vitamínů, minerálů a dalších látek.

Udržujte si vhodnou tělesnou váhu.

Máte-li problémy s váhou, omezujte množství jídla, přidejte zeleninu a pravidelný pohyb.

Vybírejte potraviny s nižším obsahem tuku, zvláště živočišného. Omezujte maštění, snižujte spotřebu uzenin, tučných mas, máslových moučníků.

Konzumujte dostatečné množství zeleniny, ovoce a příloh. Snažte se podávat zeleninu ke každému jídlu, moučníky nahraďte ovocem a ořechy, zařazujte do stravy celozrnné výrobky.



Omezujte spotřebu soli.

Podílí se na vzniku vysokého krevního tlaku. Sůl je nejen ve sláncích, ale je skryta i v potravinách. Chuť na slané je návyk. Slanou chuť lze nahradit různými druhy koření.

Omezujte spotřebu cukru.

Cukr je pouze zdrojem energie – kalorií. Zvýšená spotřeba vede k obezitě a cukrovce. Omezujte spotřebu sladkostí a sladkých nápojů. Naučte se pít kávu a čaj bez cukru.

Pijte dostatečné množství tekutin, alespoň 2 litry denně. Voda hraje významnou roli v udržení stálosti vnitřního prostředí v těle. Pijte různé druhy – čaje i ovocné, různé přírodní vody, neslazené přírodní ředěné džusy. Nevhodné jsou potraviny s obsahem cukru a alkoholu.

Pokud pijete alkoholické nápoje, číňte tak umírněně.

Vyšší denní příjem alkoholu než 1 pivo, nebo 2dl vína, nebo 5cl tvrdého alkoholu může vést k onemocnění jater, vysokého krevního tlaku, mozkovým degenerativním změnám, postižení srdečního svalu a vzniku nádorů. Nezanedbatelné je i riziko závislosti na alkoholu se všemi důsledky.

Navíc pro starší generaci.

S přibývajícím věkem věnujte stálou pozornost přiměřené hmotnosti. Zjistíte-li, že přibíráte na váze, zamyslete se nad způsobem stravování. Omezte množství stravy, zejména sladkostí, pochutin, tučných výrobků. Přidejte zeleninu, celozrnné výrobky. Ve vyšším věku pak může nastat i problém opačný – nadměrný úbytek váhy. Jezte pravidelně, menší porce, lehce stravitelná jídla.



Omezujte spotřebu cukru a sladkostí.

S vyšším věkem stoupá výskyt cukrovky, která je důsledkem nadměrného příjmu potravy, zvláště pak cukrů. Včasnou úpravou výživy je možné vzniku nemoci zabránit.

Pijte dostatečné množství tekutin.

Starší lidé pociťují méně žízně a obvykle málo pijí. Je třeba dbát na denní příjem alespoň 2l nápojů, bez obsahu alkoholu. Pijte častěji, v menších dávkách, více během dne, méně večer.

Neměňte zásadně způsob stravování ve stáří.

Potěšení z jídla bývá na sklonku života jednou z mála radostí. Více prospějeme, budeme-li ji respektovat. Hlavní roli hrají dlouhodobé stravovací zvyklosti.

Máte-li zdravotní obtíže, nebo se v rodině vyskytuje častěji obezita, cukrovka, nemoci srdce či jiné choroby, poraďte se s ošetřujícím lékařem, nebo v nutriční poradně.