

Odborník radí: Ve zralém věku se dietám raději vyhněte

Po vánočním klidu a svátečním hodování volí mnoho lidí v prvních měsících nového roku raději půst s vidinou rychlého shoení přebytečných kil. Těch se často zbavují nezdravou cestou bez ohledu na vlastní organismus. Specifickou skupinou jsou lidé staršího věku, jejichž diety se nejčastěji přizpůsobují různým onemocněním. Avšak i zde je nutné držet se základních pravidel zdravé výživy, doplnit je aktivním pohybem, a především dbát na kvalitu stravy, protože ta je klíčem ke zdravému, vitálnímu životu.

Jaký je ten správný způsob?

Senioři by se měli **vyvarovat těch redukčních diet**, které zcela odmítají některé důležité potraviny, i veganství, jenž zakazuje přijímání živočišných bílkovin. Pokud je starší člověk nucen dodržovat určitá stravovací omezení, neměl by zapomínat, že strava musí být **vždy pestrá** a ve **správném poměru musí obsahovat bílkoviny, sacharidy i tuky**. Zároveň je třeba myslet na rovnováhu mezi množstvím přijaté a vydané energie. Nejlepším způsobem, jak vydat energii, je dostatek pohybu. Také bychom neměli zapomínat, že veškeré **váhové změny** by měly být **pomalé a dlouhodobého rázu**

„Povánoční diety? Na ty by senioři měli rychle zapomenout. Lidé vyššího věku jsou často omezení dietami vzhledem k různým onemocněním. Pokud ale netrpí obezitou, která již u starších seniorů není tak častá, neměli by organismus zatěžovat dalšími omezeními, která nejsou nutná. Naopak by se měli snažit jíst pravidelně, vyváženě a neomezovat se v množství jídla či ubírat z velikosti porcí,“ říká přední česká gerontoložka docentka Iva Holmerová.

Množství denně přijímané stravy rozhodně nezmenšujte

Ve stáří **všeobecně klesá využitelnost živin**, což může být dáno trávicími i metabolickými důvody, proto by se lidé pokročilého věku měli **vyvarovat omezování množství jídla**. Pak by totiž mohla hrozit malnutrice – podvýživa. Obvyklým jevem je, že strava seniorů je nevyvážená, obsahuje nadbytek tuků i cukrů, a naopak málo kvalitních bílkovin. **Vliv na příjem a zpracování potravy** mohou mít také



Aktivní pohyb vše ideálně podpoří

Stárnutí je nevyhnutelný komplexní proces, který ovlivňuje také pohybový aparát a svalový systém. Celkově se **snižuje poměr svalové hmoty**, to však není důvod k úplnému ukončení pohybu. Zcela naopak! Pohybová aktivita by měla být **každodenní součástí každého jedince**, bez ohledu na věk, protože pozitivně ovlivňuje psychické, fyzické i sociální hledisko, působí

stresové podněty jako jsou traumata, stres z operací či vliv nemoci. Právě vyvážená a pestrá strava podporuje jedince proti takzvanému **syndromu křehkosti**, jenž se projevuje mimo jiné větší náchylností k horšímu zvládnutí stresových podnětů. Právě křehkosti, jak jí předejít nebo ji zvrátit se věnují i webové stránky www.vyzivasenioru.cz.

Čemu se vyhnout?

- Cvikům s dynamickými změnami polohy těla
- Švihovým cvičením
- Poskokům, přeskokům
- Celkově rychlému tempu cvičení

Nedoporučuje se ani běh, pokud na něj není člověk dlouhodobě zvyklý.

proti depresím, podporuje kvalitní spánek. Nehledě na to, že cvičení a posilování svalstva zvyšuje rovnováhu a stabilitu a díky tomu snižuje riziko pádů. Základním pravidlem je samozřejmě **střízlivě zhodnotit svůj zdravotní stav** a na tomto základě volit **náročnost fyzické zátěže**. Pokud senior se sportem začíná až v této pokročilé fázi života, je dobré poradit se se svým či sportovním lékařem o nejhodnější formě a náročnosti. V případě, že je člověk zdravý a bez omezení, je lepší soustředit se na posilování větších svalových skupin než jednotlivých partií.

Který sport zvolit? Ideální je:

- Chůze a lehká turistika
- Nordic Walking
- Jízda na kole
- Plavání
- Rytmická cvičení

To vše v pomalejším tempu a s menší zátěží.

„Třeba jen malou procházku by měl mít každý na svém denním rozvrhu. Pro lidi staršího věku je to obzvláště důležité, i málo pohybu totiž pomáhá udržovat svaly aktivní a podporuje tak jejich soběstačnost. Jedním ze základních pravidel je zachovávat si rezervy a necvičit do bolesti nebo dokonce přes práh bolesti,“ dodává docentka Holmerová.



Jak na to?

Důležitý je **příjem bílkovin**, který by denně neměl klesnout pod 0,8 g/kg tělesné hmotnosti, ale u starších lidí se doporučuje více: optimálně 1,2 g/kg tělesné hmotnosti. Dále by strava měla být **pestrá a svým složením vyvážená**. Jíst by lidé měli **pomalou, pravidelně** a ideálně větší množství menších porcí. Pokud člověk není schopen přijmout veškeré denní potřebné množství živin přirozenou cestou, pohodlné řešení nabízí **nutriční drinky**, které obsahují **ideální množství živin ve vyváženém a doporučeném poměru, včetně energie**. Na jídle si je třeba **pochutnat** a nebrat jej jako nevyhnutelnou součást každého dne, kterou ale samozřejmě je.

„Se stoupajícím věkem klesá pocit hladu i žízně. A ač senioři říkají, že jim toho například k obědu stačí málo, že toho již tolik nesnědí, je třeba pamatovat, že tělo potřebuje denně dostat určité množství živin. Strava má velký vliv na fyzickou i psychickou kondici a jde ruku v ruce s vitalitou. I ve zralém věku, a řekla bych že zejména ve zralém věku, jsou pro kvalitu života důležitá dobrá kondice a dobré zdraví. doplňuje paní docentka Iva Holmerová.

Strava by měla být:

- ✓ Pestrá
- ✓ Vyvážená (vyvážený poměr bílkoviny/sacharidy/tuky)
- ✓ Bohatá na kvalitní bílkoviny
- ✓ Podávaná v menších porcích vícekrát denně

Vše je třeba doplnit aktivním pohybem. Ten má pozitivní vliv na:

- ✓ Psychickou, fyzickou i sociální kondici
- ✓ prodloužení soběstačnosti
- ✓ kvalitní spánek
- ✓ působí pozitivně proti depresím
- ✓ působí preventivně proti syndromu křehkosti