

ÚPRAVA NADVÁHY STARŠÍCH OSOB

Približne dve tretiny obyvateľstva Slovenska má nadváhu alebo trpí obezitou. Nadbytočné kilogramy prinášajú závažné zdravotné komplikácie, ktoré ovplyvňujú nielen kvalitu ale i dĺžku života.

Žiadna potravina nie je „dobrá“ alebo „zlá“. Existujú len dobré a zlé stravovacie návyky. Rôzne jedlá majú rôznu hladinu živín, no niet potraviny, ktorá by sama o sebe dodala všetky potrebné vitamíny a minerály v správnom množstve. Zvýšená hmotnosť organizmu nemusí ešte znamenať pre organizmus riziko. Nebezpečná je len taká zvýšená hmotnosť, ktorú spôsobuje zásoba tuku v hornej časti tela, najmä v brušných útrobách. Centrálna obezita sa v praxi najjednoduchšie posudzuje podľa krajčírskych mier, napr. podľa pomeru obvodu v páse k obvodu v bokoch (index WHR). WHR by mal byť u žien do 0,85 a u mužov do 0,90.

Normálny obsah tukového tkaniva je uvedený v nasledujúcej tabuľke.

vek	MUŽI			ŽENY		
	normálny	vysoký	veľmi vysoký	normálny	vysoký	veľmi vysoký
20 - 24	10 - 17	17 - 24	<24	22 - 29	29 - 36	<36
25 - 29	11 - 18	18 - 25	<25	23 - 30	30 - 37	<37
30 - 34	12 - 19	19 - 26	<26	24 - 31	31 - 38	<38
35 - 39	13 - 20	20 - 27	<27	25 - 32	32 - 39	<39
40 - 44	14 - 21	21 - 28	<28	26 - 33	33 - 40	<40
45 - 49	15 - 22	22 - 29	<29	27 - 34	34 - 41	<41
50 - 59	17 - 24	24 - 31	<31	29 - 36	36 - 43	<43
60 -	19 - 26	26 - 33	<33	31 - 38	38 - 45	<45

Svet je posadnutými diétami. Či sú dôvody k redukcii hmotnosti kozmetické alebo zdravotné, redukcia hmotnosti sa nemusí zakladať na módných postupoch. Treba vychádzať z objektívnej skutočnosti, že nadváha je zapríčinená nepomerom medzi príjmom a výdajom energie. Redukcia hmotnosti je proces komplexný. Vo všeobecnosti platí, že ide o zmenu správania, návykov. Správania v zmysle stravovania a pohybovej aktivity. Rozvrhnite si svoje stravovanie na 5 jedál denne.

Skúsenosti odborníkov preukázali, že zníženie hmotnosti musí byť pomalé a postupné: priemerne 0,5 kg za týždeň. Zníženie hmotnosti o 1 kg predlžuje život o 3 mesiace.

Výdaj energie pri rôznych aktivitách

Abyste mohli kontrolovať svoj výdaj energie, musíte sa vedieť orientovať, pri akej aktivite koľko energie „spálite“. Ponúkame vám pomôcku, ktorá obsahuje priemerné orientačné údaje.

čítanie, písanie, sledovanie televízie, počúvanie rádia, šitie, pletenie, príprava a varenie jedla, rybárčenie, úradnícka práca	Do 400 kJ/hod
umývanie riadu, utieranie prachu, obliekanie, žehlenie, riadenie auta, hra na hudobný nástroj	400 - 800 kJ/h
ustielanie postelí, zemetanie alebo vytieranie podlahy, vešanie prádla, záhradnícke práce, opravárenské práce	800 - 1000 kJ/h
drhnutie podlahy, pranie v ruke, luxovanie, umývanie okien, chôdza rýchlosťou 6 km/h, aerobik strednej intenzity, rekreačný badminton, volejbal, stolný tenis	1000 - 1500 kJ/h
lesné práce, hádzanie lopatou, kopanie krompáčom, chôdza rýchlosťou 8 km/h, korčuľovanie, skákanie cez švihadlo, sexuálna aktivita	1500 - 1900 kJ/h
cyklistika, lyžovanie, tenis, plávanie, chôdza po schodoch	1900 - 2100 kJ/h
basketbal, beh na lyžiach, hokej, jogging, rýchle plávanie, vzpieranie, horolezectvo, atletika, veslovanie, odhŕňanie snehu	2100 - 2500 kJ/h

Fyzická aktivita

Kombinácia zdravej stravy a aktívneho pohybu je z dlhodobého hľadiska omnoho účinnejším prostriedkom na schudnutie ako akákoľvek iná metóda či diéta. Zistilo sa, že na dosiahnutie zníženia telesnej hmotnosti nie je potrebná taká vysoká miera fyzickej aktivity ako sa pôvodne predpokladalo. Mierny zvýšenie dennej aktivity, menej sedenia a viac státia, chôdze či bicyklovania môže zvýšiť výdaj

energie približne o 60 - 200 kJ za hodinu. Aktívny pohyb významne prispieva k zníženiu hmotnosti. Vyberte si vhodnú aktivitu podľa vašich záľub, veku a

zdravotného stavu. Fyzická aktivita je veľmi dôležitá aj pre pohybový aparát - jej zanedbávaním môže dôjsť k ochabnutiu svalov a poškodeniu kĺbov a kostí.

- * Zamyslite sa - pohybujete sa dostatočne?
- * Zabudnite na výťah, použite schody
- * Snažte sa viac a častejšie chodiť pešo
- * Začínajte pomaly, postupne pridávajte rýchlosť aj vzdialenosť
- * Jazdíte na bicykli
- * Plávajte, najlepšie v teplej vode
- * Pri cvičení záťaž zvyšujte postupne, a nezabudnite na pravidelné dýchanie a relaxačné cvičenia

Pre seniorov s nadváhou je vhodná najmä aeróbna pohybová aktivita. Patria sem také pohybové aktivity, pri ktorých je zvýšený prísun kyslíka počas dlhšieho času a miernejšej intenzity pohybu. Teda dlhšia chôdza alebo beh v pomalšom tempe, plávanie, bicyklovanie, aerobik, turistika atď. Pri aeróbnej činnosti organizmus lepšie využíva kyslík a pracuje vyrovnannejšie

Liek (farmakoterapia)

Posledným pilierom v komplexnom prístupe k liečbe obezity je podporná liečba liekmi. Akýkoľvek liek je však účinný až vtedy, keď pacient dodržiava aj predchádzajúce tri zložky - upravenú výživu, zvýšenú fyzickú aktivitu a zdravý životný štýl. Lieky na chudnutie by sa mali užívať len pod dohľadom odborníka a ako súčasť dlhodobej liečby.

Dobré rady - ako sa stravovať

- * Rozdeliť si príjem potravy najlepšie do 5 denných jedál.
- * Svoje jedlo si vychutnať, nejest' rýchlo, jest' vždy za stolom, pri jedle nečítať ani nepozerať televízor. Nikdy nejest' postojačky. Nesnažiť sa za každú cenu dojesť, aby sa vyčistil tanier.
- * Vyvarovať sa nevedomého, automatického maškrtenia počas dňa.
- * Rozlišovať pocit hladu od „chuti na dobroty“. Jest' len pri pocite hladu.
- * Neponechávať nevhodné a „lákové“ jedlá (napr. cukrovinky, čokoládu, trvanlivé salámy) voľne dostupné.
- * Oslavy, svadby a recepcie sú skúškou pevnej vôle. Odporúča sa prezrieť si ponuku a vybrať také jedlo, ktoré je v súlade s plánom chudnutia.
- * Uprednostňovať varené jedlá, vyvarovať sa vysmázaných pokrmov a omáčok a nadmerného používania soli a korenín.
- * Ak večer trápi hlad, je vhodné dopriať si nanajvyš nízkoenergetické jedlá s vyšším obsahom vlákniny (najlepšie zeleninový šalát s kvapkami olivového oleja, ovocie).
- * Nezabúdať na vhodný pitný režim – cca 2 litre denne. Najzdravšia je čistá voda, prípadne minerálne vody, treba striedať rôzne druhy.
- * Vyvarovať sa pitia alkoholických nápojov, sú veľmi kalorické (maximálne príležitostne biele víno, alebo červené víno - 2 dcl ženy, 3dcl muži).
- * Nízkoenergetické pokrmy pripravovať chuťovo a esteticky atraktívne.
- * Zvýšiť obsah vlákniny v strave konzumáciou väčšieho množstva zeleniny, ovocia a vybraných celozrnných výrobkov.

ÚPRAVA NADVÁHY STARŠÍCH OSOB

Približne dve tretiny obyvateľstva Slovenska má nadváhu alebo trpí obezitou. Nadbytočné kilogramy prinášajú závažné zdravotné komplikácie, ktoré ovplyvňujú nielen kvalitu ale i dĺžku života.

Žiadna potravina nie je „dobrá“ alebo „zlá“. Existujú len dobré a zlé stravovacie návyky. Rôzne jedlá majú rôznu hladinu živín, no niet potraviny, ktorá by sama o sebe dodala všetky potrebné vitamíny a minerály v správnom množstve. Zvýšená hmotnosť organizmu nemusí ešte znamenať pre organizmus riziko. Nebezpečná je len taká zvýšená hmotnosť, ktorú spôsobuje zásoba tuku v hornej časti tela, najmä v brušných útrobách. Centrálna obezita sa v praxi najjednoduchšie posudzuje podľa krajčírskych mier, napr. podľa pomeru obvodu v páse k obvodu v bokoch (index WHR). WHR by mal byť u žien do 0,85 a u mužov do 0,90.

Normálny obsah tukového tkaniva je uvedený v nasledujúcej tabuľke.

vek	MUŽI			ŽENY		
	normálny	vysoký	veľmi vysoký	normálny	vysoký	veľmi vysoký
20 - 24	10 - 17	17 - 24	<24	22 - 29	29 - 36	<36
25 - 29	11 - 18	18 - 25	<25	23 - 30	30 - 37	<37
30 - 34	12 - 19	19 - 26	<26	24 - 31	31 - 38	<38
35 - 39	13 - 20	20 - 27	<27	25 - 32	32 - 39	<39
40 - 44	14 - 21	21 - 28	<28	26 - 33	33 - 40	<40
45 - 49	15 - 22	22 - 29	<29	27 - 34	34 - 41	<41
50 - 59	17 - 24	24 - 31	<31	29 - 36	36 - 43	<43
60 -	19 - 26	26 - 33	<33	31 - 38	38 - 45	<45

Svet je posadnutými diétami. Či sú dôvody k redukcii hmotnosti kozmetické alebo zdravotné, redukcia hmotnosti sa nemusí zakladať na módných postupoch. Treba vychádzať z objektívnej skutočnosti, že nadváha je zapríčinená nepomerom medzi príjmom a výdajom energie. Redukcia hmotnosti je proces komplexný. Vo všeobecnosti platí, že ide o zmenu správania, návykov. Správania v zmysle stravovania a pohybovej aktivity. Rozvrhnite si svoje stravovanie na 5 jedál denne.

Skúsenosti odborníkov preukázali, že zníženie hmotnosti musí byť pomalé a postupné: priemerne 0,5 kg za týždeň. Zníženie hmotnosti o 1 kg predlžuje život o 3 mesiace.

Výdaj energie pri rôznych aktivitách

Abyste mohli kontrolovať svoj výdaj energie, musíte sa vedieť orientovať, pri akej aktivite koľko energie „spálite“. Ponúkame vám pomôcku, ktorá obsahuje priemerné orientačné údaje.

čítanie, písanie, sledovanie televízie, počúvanie rádia, šitie, pletenie, príprava a varenie jedla, rybnárčenie, úradnícka práca	Do 400 kJ/hod
umývanie riadu, utieranie prachu, obliekanie, žehlenie, riadenie auta, hra na hudobný nástroj	400 - 800 kJ/h
ustielanie postelí, zemetanie alebo vytieranie podlahy, vešanie prádla, záhradnícke práce, opravárenské práce	800 - 1000 kJ/h
drhnutie podlahy, pranie v ruke, luxovanie, umývanie okien, chôdza rýchlosťou 6 km/h, aerobik strednej intenzity, rekreačný badminton, volejbal, stolný tenis	1000 - 1500 kJ/h
lesné práce, hádzanie lopatou, kopanie krompáčom, chôdza rýchlosťou 8 km/h, korčuľovanie, skákanie cez švihadlo, sexuálna aktivita	1500 - 1900 kJ/h
cyklistika, lyžovanie, tenis, plávanie, chôdza po schodoch	1900 - 2100 kJ/h
basketbal, beh na lyžiach, hokej, jogging, rýchle plávanie, vzpieranie, horolezectvo, atletika, veslovanie, odhŕňanie snehu	2100 - 2500 kJ/h

Fyzická aktivita

Kombinácia zdravej stravy a aktívneho pohybu je z dlhodobého hľadiska omnoho účinnejším prostriedkom na schudnutie ako akákoľvek iná metóda či diéta. Zistilo sa, že na dosiahnutie zníženia telesnej hmotnosti nie je potrebná taká vysoká miera fyzickej aktivity ako sa pôvodne predpokladalo. Miernе zvýšenie dennej aktivity, menej sedenia a viac státia, chôdze či bicyklovania môže zvýšiť výdaj

energie približne o 60 - 200 kJ za hodinu. Aktívny pohyb významne prispieva k zníženiu hmotnosti. Vyberte si vhodnú aktivitu podľa vašich záľub, veku a

zdravotného stavu. Fyzická aktivita je veľmi dôležitá aj pre pohybový aparát - jej zanedbávaním môže dôjsť k ochabnutiu svalov a poškodeniu kĺbov a kostí.

- * Zamyslite sa - pohybujete sa dostatočne?
- * Zabudnite na výťah, použite schody
- * Snažte sa viac a častejšie chodiť pešo
- * Začínajte pomaly, postupne pridávajte rýchlosť aj vzdialenosť
- * Jazdíte na bicykli
- * Plávajte, najlepšie v teplej vode
- * Pri cvičení záťaž zvyšujte postupne, a nezabudnite na pravidelné dýchanie a relaxačné cvičenia

Pre seniorov s nadváhou je vhodná najmä aeróbna pohybová aktivita. Patria sem také pohybové aktivity, pri ktorých je zvýšený prísun kyslíka počas dlhšieho času a miernejšej intenzity pohybu. Teda dlhšia chôdza alebo beh v pomalšom tempe, plávanie, bicyklovanie, aerobik, turistika atď. Pri aeróbnej činnosti organizmus lepšie využíva kyslík a pracuje vyrovnannejšie

Liek (farmakoterapia)

Posledným pilierom v komplexnom prístupe k liečbe obezity je podporná liečba liekmi. Akýkoľvek liek je však účinný až vtedy, keď pacient dodržiava aj predchádzajúce tri zložky - upravenú výživu, zvýšenú fyzickú aktivitu a zdravý životný štýl. Lieky na chudnutie by sa mali užívať len pod dohľadom odborníka a ako súčasť dlhodobej liečby.

Dobré rady - ako sa stravovať

- * Rozdeliť si príjem potravy najlepšie do 5 denných jedál.
- * Svoje jedlo si vychutnať, nejest' rýchlo, jest' vždy za stolom, pri jedle nečítať ani nepozerať televízor. Nikdy nejest' postojačky. Nesnažiť sa za každú cenu dojesť, aby sa vyčistil tanier.
- * Vyvarovať sa nevedomého, automatického maškrtenia počas dňa.
- * Rozlišovať pocit hladu od „chuti na dobroty“. Jest' len pri pocite hladu.
- * Neponechávať nevhodné a „lákové“ jedlá (napr. cukrovinky, čokoládu, trvanlivé salámy) voľne dostupné.
- * Oslavy, svadby a recepcie sú skúškou pevnej vôle. Odporúča sa prezrieť si ponuku a vybrať také jedlo, ktoré je v súlade s plánom chudnutia.
- * Uprednostňovať varené jedlá, vyvarovať sa vysmázaných pokrmov a omáčok a nadmerného používania soli a korenín.
- * Ak večer trápi hlad, je vhodné dopriať si nanajvyš nízkoenergetické jedlá s vyšším obsahom vlákniny (najlepšie zeleninový šalát s kvapkami olivového oleja, ovocie).
- * Nezabúdať na vhodný pitný režim – cca 2 litre denne. Najzdravšia je čistá voda, prípadne minerálne vody, treba striedať rôzne druhy.
- * Vyvarovať sa pitia alkoholických nápojov, sú veľmi kalorické (maximálne príležitostne biele víno, alebo červené víno - 2 dcl ženy, 3dcl muži).
- * Nízkoenergetické pokrmy pripravovať chuťovo a esteticky atraktívne.
- * Zvýšiť obsah vlákniny v strave konzumáciou väčšieho množstva zeleniny, ovocia a vybraných celozrnných výrobkov.