

VÝŽIVA V STAROBE

Význam výživy pre zdravie je známy od nepamäti. V 5. st. p. n. l. otec lekárstva Hippokrates vyhlásil „Tvoja strava nech je твоjim liekom.“

Nesprávnym životným štýlom je spôsobených až 60 % ochorení v dospelosti, ktorých korene siahajú do detstva. Platí pravidlo, že vždy je čas začať a nikdy nie je neskoro. Prijímaná potrava ovplyvňuje psychické funkcie, vznik obezity, metabolických ochorení, rozvoj ochorení srdcovo-cievneho systému, imunitného systému a nádorových ochorení. Správna výživa je taká, ktorá zohľadňuje potrebu pre jednotlivé vekové kategórie. Svoje pravidlá má aj v starobe.

Všeobecné výživové odporúčania vo vyššom veku

- Bielkoviny 1,0 – 1,2 g/1 kg váhy/deň
- Tuky 1,0 g/1 kg váhy/deň
- Uhl'ohydráty 250 – 320 g/deň
- Redukovať konzumáciu alkoholu
- Mäso 2–4-krát týždenne, vynechať údeniny
- Dostatok tekutín 25 ml/1 kg váhy/1 deň, t. j. 1,5 – 2 l denne
- Menej soliť 5 mg soli/deň
- Obmedziť čokoládu, šľahačku, masťné omáčky, tučné syry
- Denne jesť ovocie a zeleninu
- Radšej variť ako fritovať, radšej dusiť ako variť, nevyprážať
- Dať prednosť celozrnným výrobkom pred jemnou múkou, tuhým rastlinným tukom pred olejom a masťou
- 5 denných dávok potravy, kaloricky rozdelených 20-15-30-15-20 %
- Pravidelne sa stravovať
- Diéty podľa druhu ochorenia
- Nejesť po 19:00 hod.
- Pochutiny podľa zdravotného stavu, ale vždy s mierou
- Udržiavať chrup

Energetická potreba 60-ročných osôb pri bežnej činnosti

| Hmotnosť | Muži | Ženy |
|----------|----------------------------|----------|
| | <i>Energetická potreba</i> | |
| 50 kg | 7 700 kJ | 7 500 kJ |
| 60 kg | 8 600 kJ | 8 200 kJ |
| 70 kg | 9 600 kJ | 8 900 kJ |
| 80 kg | 10 400 kJ | |

VÝŽIVA V STAROBE

Význam výživy pre zdravie je známy od nepamäti. V 5. st. p. n. l. otec lekárstva Hippokrates vyhlásil „Tvoja strava nech je твоjim liekom.“

Nesprávnym životným štýlom je spôsobených až 60 % ochorení v dospelosti, ktorých korene siahajú do detstva. Platí pravidlo, že vždy je čas začať a nikdy nie je neskoro. Prijímaná potrava ovplyvňuje psychické funkcie, vznik obezity, metabolických ochorení, rozvoj ochorení srdcovo-cievneho systému, imunitného systému a nádorových ochorení. Správna výživa je taká, ktorá zohľadňuje potrebu pre jednotlivé vekové kategórie. Svoje pravidlá má aj v starobe.

Všeobecné výživové odporúčania vo vyššom veku

- Bielkoviny 1,0 – 1,2 g/1 kg váhy/deň
- Tuky 1,0 g/1 kg váhy/deň
- Uhl'ohydráty 250 – 320 g/deň
- Redukovať konzumáciu alkoholu
- Mäso 2–4-krát týždenne, vynechať údeniny
- Dostatok tekutín 25 ml/1 kg váhy/1 deň, t. j. 1,5 – 2 l denne
- Menej soliť 5 mg soli/deň
- Obmedziť čokoládu, šľahačku, masťné omáčky, tučné syry
- Denne jesť ovocie a zeleninu
- Radšej variť ako fritovať, radšej dusiť ako variť, nevyprážať
- Dať prednosť celozrnným výrobkom pred jemnou múkou, tuhým rastlinným tukom pred olejom a masťou
- 5 denných dávok potravy, kaloricky rozdelených 20-15-30-15-20 %
- Pravidelne sa stravovať
- Diéty podľa druhu ochorenia
- Nejesť po 19:00 hod.
- Pochutiny podľa zdravotného stavu, ale vždy s mierou
- Udržiavať chrup

Energetická potreba 60-ročných osôb pri bežnej činnosti

| Hmotnosť | Muži | Ženy |
|----------|----------------------------|----------|
| | <i>Energetická potreba</i> | |
| 50 kg | 7 700 kJ | 7 500 kJ |
| 60 kg | 8 600 kJ | 8 200 kJ |
| 70 kg | 9 600 kJ | 8 900 kJ |
| 80 kg | 10 400 kJ | |

ODPORÚČANÁ DENNÁ DÁVKA NIEKTORÝCH MINERÁLOV A VITAMÍNOV



MINERÁL

DÁVKA

| | |
|------------------|---------------------------------|
| Magnézium | 350 mg muži, 300 mg ženy |
| Železo | 10 mg |
| Meď | 1,5 – 2,5 mg |
| Zinok | 15 mg muži, 12 mg ženy |
| Mangán | 2 – 5 mg |
| Selén | 20 – 100 mikrogramov |
| Chróm | 50 – 200 mikrogramov |
| Molybdén | 75 – 250 mikrogramov |
| Jód | 180 – 200 mikrogramov |
| Fluorid | 1,5 – 4 mg |

VITAMÍN

DÁVKA

| | |
|-------------------------|---|
| A | 1 mg |
| C | 60 – 80 mg |
| Thiamin | 1,3 mg muži, 1,1 mg ženy |
| Riboflavín | 1,7 mg muži, 1,5 mg ženy |
| Niacín | 18 mg muži, 15 mg ženy |
| B6 | 1,8 mg muži, 1,6 mg ženy |
| K | 80 mikrogramov muži, 65 mikrogramov ženy |
| Kyselina listová | 300 mikrogramov muži, 150 mikrogramov ženy |

Potreba tekutín

Denne by mal starý človek vypiť 1,5 – 2 l tekutín. Príjem je často riadený pocitom smädu a ten je v tomto prípade nedostatočným ukazovateľom. Pravidelné podávanie a cieleňé ponúkanie vedie k prevencii dehydratácie, poruchám činnosti obličiek a k predchádzaniu zápche.



Zostavil: Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach, Odbor podpory zdravia, Oddelenie výchovy k zdraviu, Mgr. M. Fabianová, 2013.

Zdroj: <http://www.zzz.sk/?clanok=9934>

ODPORÚČANÁ DENNÁ DÁVKA NIEKTORÝCH MINERÁLOV A VITAMÍNOV



MINERÁL

DÁVKA

| | |
|------------------|---------------------------------|
| Magnézium | 350 mg muži, 300 mg ženy |
| Železo | 10 mg |
| Meď | 1,5 – 2,5 mg |
| Zinok | 15 mg muži, 12 mg ženy |
| Mangán | 2 – 5 mg |
| Selén | 20 – 100 mikrogramov |
| Chróm | 50 – 200 mikrogramov |
| Molybdén | 75 – 250 mikrogramov |
| Jód | 180 – 200 mikrogramov |
| Fluorid | 1,5 – 4 mg |

VITAMÍN

DÁVKA

| | |
|-------------------------|---|
| A | 1 mg |
| C | 60 – 80 mg |
| Thiamin | 1,3 mg muži, 1,1 mg ženy |
| Riboflavín | 1,7 mg muži, 1,5 mg ženy |
| Niacín | 18 mg muži, 15 mg ženy |
| B6 | 1,8 mg muži, 1,6 mg ženy |
| K | 80 mikrogramov muži, 65 mikrogramov ženy |
| Kyselina listová | 300 mikrogramov muži, 150 mikrogramov ženy |

Potreba tekutín

Denne by mal starý človek vypiť 1,5 – 2 l tekutín. Príjem je často riadený pocitom smädu a ten je v tomto prípade nedostatočným ukazovateľom. Pravidelné podávanie a cieleňé ponúkanie vedie k prevencii dehydratácie, poruchám činnosti obličiek a k predchádzaniu zápche.



Zostavil: Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach, Odbor podpory zdravia, Oddelenie výchovy k zdraviu, Mgr. M. Fabianová, 2013.

Zdroj: <http://www.zzz.sk/?clanok=9934>