

GIBANJE in ZDRAVA PREHRANA



Predavanje TVŽU DU Javornik-Koroška Bela
Natalija Bohinc, prof.kem.
vaditeljica aerobne vadbe in vadbe za osteoporozo
September 2008

Vsak človek bi se moral
zavedati nujnosti telesne
aktivnosti za ohranitev
zdravja in dobrega počutja.



Gibanje v tretjem življenjskem obdobju:

!!! NIKOLI NI PREPOZNO !!!

Gibanje je koristno ker:

- Neaktivni ljudje se postarajo prej in prej se soočijo z zdravstvenimi težavami.
- Ohranjamo elastičnost tkiv, elastičnost mišic, tetiv.
- Ohranja se gibčnost, občutek za ravnotežje.
- Reakcijski čas je krajši (padci!!!).
- Večja je mišična moč.
- Dlje časa zdržimo v izjemnih fizičnih pogojih (nenaden napor, brez hrane ali vode, okrevanje po boleznih in poškodbah).

- Izboljša se mineralna kostna gostota.
- Poveča se dotok krvi do celic, mišice so bolj prekrvavljene, v organizmu je več kisika - več hranila za celice, prostih radikalov je manj,
- Krvni tlak se stabilizira. Zniža se količina holesterola v krvi.
- Zavira nastajanje ateroskleroze!
- Srce je močnejše.
- Zdravstvene težave se dejansko zmanjšajo in staranje se upočasni.
- Lažje skrbimo za telesno težo.

Kako gibanje vpliva na srce?

- Gibanje (aerobna vadba) VEČA moč srca.
- Srce poveča sposobnost črpanja krvi za prenos kisika k aktivnim mišicam.
- Mišice so bolj prekrvavljene, ker dobijo več kisika.
- Mišična vlakna v srčni steni se podaljšajo in odebelijo.
- Srčna prekata se tako razširita, sprejmeta in oddata več krvi.



- Razširijo se srčne žile, ki srčni mišici dovajajo več krvi obogatene s kisikom.
- Srce iztisne več krvi in bije počasneje.
- Opravi večje delo in se pri tem manjkrat skrči.
- Dokazano je, da pri aktivnih ljudeh srce opravi do 50% manj dela - ima več časa, da si odpočije - kot pri neaktivnih.



Vsak začetek je težak.

1. Motivacija, trdna volja in vztrajanje.
2. Posvet pri zdravniku in posvet z vaditeljem, v kolikor je vadba skupinska.
3. Vadimo glede na zastavljene cilje:
 - **Za ohranjanje splošnih gibalnih sposobnosti** je priporočljivo izvajati jutranje vaje vsak dan.
 - **Za vzdrževanje kondicije** je priporočljiva hoja, tek, kolesarjenje, skupinske vadbe, trikrat tedensko po slabo uro.
 - **Za izboljšanje specifičnih težav** so priporočljive vadbe po nadzorom strokovnjaka.

Katero vadbo/šport bomo izbrali?

- Najbolj pogoste težave vadečih v tretjem življenjskem obdobju: **bolečine v vratnem in ledvenem predelu hrbtenice, bolečine v sklepih rok, kolkov in v kolenih.**
- Pomembno je, da vaje izvajate pod nadzorom oz. se o svojih težavah posvetujete z vaditeljem. Za nasvet povprašajte tudi svojega zdravnika.
- Če vaje izvajate sami doma, se je potrebno prej ogreti in natančno upoštevati navodila, sicer lahko hitro pride do poškodb (npr. že pri izvajanju počepov).

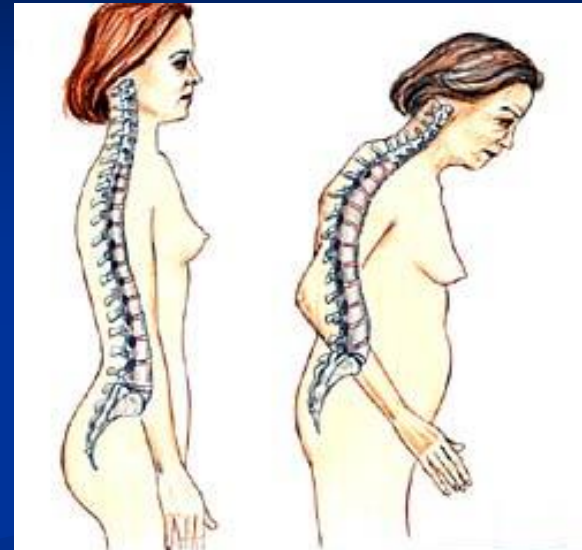
VAJE ZA HRBTENICO

- Te posledično okrepijo hrbtne mišice, **izboljša se drža in ravnotežje.**
- Bolečine v hrbtenici so posledica oslabeledih mišic, enostranske drže, prekomerne tel.teže, poškodb...
- Dokazano je, da telesna aktivnost pozitivno vpliva na izgubo telesne višine s staranjem, manj je primerov s kifoza (grba) in krivo držo.



VAJE ZA IZBOLJŠANJE GIBLJIVOSTI SKLEPOV

- Primerne so predvsem za ženske, ki so jim, z merjenjem **mineralne kostne gostote** (MKG), odkrili znake **OSTEOPOROZE**.
- **Več gibanja pomeni več tvorbe kosti, tako postanejo kosti močnejše.** S pravilnimi vajami lahko v starosti izboljšamo MKG. Kosti moramo obremeniti s težo, najprej je to lastna teža, nato pa se priporoča do 0.5 kg obremenitev.



Osteoporoza je najpogostejša bolezen kosti

Je sistemska skeletna bolezen, ki jo označuje nizka kostna masa in mikroarhitekturne spremembe v kosteh. Te zmanjšajo kostno trdnost in povečajo nagnjenost k zlomom (dr.Maja Kozlevčar Živec).

Razvoj osteoporoze pospešuje:

- *Starost, spol, nizka telesna teža (pod 60kg).*
- *Nosečnost in dojenje. Zgodnja menopavza. Dednost.*
- *Neaktivnost!!!*
- *Prehrana revna s kalcijem in vitamonom D.*
- *Cigarete in alkohol.*
- *Glukokortikoidi.*

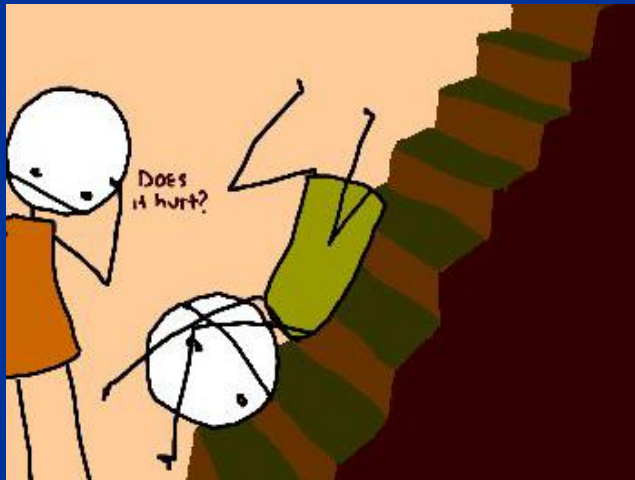
Nekaj dejstev, ki jih navaja mag. Gabrijela Gaber, (viš. fiziot.) pri preprečevanju osteoporoze:

- *Redna dnevna aktivnost izboljša MKG na hrbtenici v zgodnji menopavzi,*
- *Opustitev alkohola, cigaret in redna merjenja MKG.*
- *z uporabo manjših uteži se poveča MKG radiusa in ulne,*
- *ples je idealen za povečanje MKG pri ženskah,*
- *raztezanje (ekstenzijske vaje) ugodno vpliva na povečanje MKG in na ravno držo ter na zmanjšanje kompresijskih fraktur v hrbtenici.*

VAJE ZA KREPITEV MIŠIČNIH SKUPIN

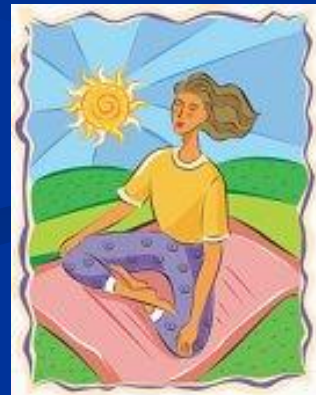
...ali vaje za moč:

- omogočajo boljšo kondicijsko formo,
- boljše reakcijske čase,
- hitrejšo okrevanje po morebitnih poškodah ali boleznih,
- večajo MKG in so zelo zaželeni pri bolnikih z znaki osteoporoze, saj občutno izboljšajo stanje bolezni,
- pomembne tudi zato, ker pomagajo **preprečevati padce**, kar je v starosti lahko zelo nadležen pojav.



JOGA

- Joga je lahko odlična vadba tudi za starejše. Zanimiv je podatek (Vrbančič, 2003), da imajo Slovenke, ki so v menopavzi in ki vadijo jogo, **boljše ravnotežje kot neaktivne sovrstnice**.
- Joga je primerna za zdrave ljudi, če imate težave s hrbtenico se posvetujte s svojim zdravnikom.
- Joga zelo pomaga povečati telesno moč ravno zaradi položajev, v katerih vadeči vztrajajo dalj časa.



PILATES

- Krepi telesno moč in izboljšajo občutek za ravnotežje,
- primeren je za vse, ugodno vpliva tudi na hrbtenico, držo, poveča se gibljivost,
- oblikuje se telo, mišice so bolj prožne in čvrste.



TAI CHI

- Počasni in kontrolirani gibi Tai Chija ugodno vplivajo na sklepe in vezi ter odlično izboljšajo dinamično ravnotežje (kot npr. hoja) ter stabilizacijo trupa, kar je pri padcih ključnega pomena.



NORDIJSKA HOJA

- *v gibanje je vključeno celo telo - do 90% vseh mišic*
- *krepi srčno - žilni in dihalni sistem*
- *razbremenjuje obremenitve na skočni in kolenski sklep, kolk in hrbtenico*
- *izboljšuje aerobno vzdržljivost, moč rok in ramenskega obroča*
- *povečuje gibljivost, zlasti hrbtenice*
- *zmanjšuje ali odpravlja bolečine v vratu in ramenih ter križu*
- *vodi k bolj pokončni drži in popravlja vzorec hoje*

- *srčna frekvenca je v primerjavi z običajno hojo višja do 20 udarcev/ minuto*
- *kalorična poraba je v primerjavi z običajno hojo višja od 20-40%*
- *poraba kisika je v primerjavi z običajno hojo višja do 25%*
- *izdatneje učvrsti mišice nog in zadnjice, trebušne in hrbtne mišice*



NASVETI ZA VARNO VADBO

- Vadite redno, vsaj trikrat tedensko po slabo uro.
- Ne pozabite na ogrevanje in na raztezanje in ohlajanje na koncu.
- Imejte udobna oblačila in med vadbo popijte nekaj vode.
- Vaje izvajamo na trdni podlagi, s kvalitetnimi pripomočki in pod strokovnim nadzorom.
- Če ne zmorete nobene od aktivnosti, ne pozabite, da je **hoja** tudi gibanje.

IZOGIBAJMO SE:

- neugodju in bolečinam med vadbo,
- dinamičnim vajam za trebušne mišice,
- zadrževanju trupa v položaju »z glavo nižje od kolen«,
- dviganju bremen nad 10 kg,
- nenadnim poskokom in vajam za eksplozivnost.



Staranju, padcem in znižanju mineralne kostne gostote ne moremo ubežati, lahko pa sami veliko storimo za to, da bomo imeli čim lepšo in aktivno starost, tako bomo zagotovo izboljšali kvaliteto življenja.





ZAKON NARAVE:

**ČE HOČETE ŽIVETI
MORATE JESTI !**

VODA

- NAJPOMEMBNEJŠI SESTAVNI DEL PREHRANE.
- ZAVZEMA VEČJI DELEŽ V VSEH TELESNIH TKIVIH.
- NEPOGREŠLJIVA ZA URAVNAVANJE TELESNE T IN TEŽE.
- POPOLNOMA NEŠKODLJIVA IN BREZ ENERGIJSKE VREDNOSTI.
- Poraba vode pri odraslem človeku = 6% mase
- POPIJTE VSAJ 2 LITRA VODE NA DAN!
- DEHIDRIRANOST: zmanjšanje mišične moči, nižanje volumna medceličnine, izčrpavanje jetrnega glikogena, krči, slabo počutje...

NEKAJ “OH” NASVETOV

- OH so primarni vir energije za vsakega aktivnega človeka, zato se jim ne smemo popolnoma odreči (OH diete).
- Bistveno je, da prilagodimo količino OH dejanskim potrebam organizma.
- Jejmo hrano, ki vsebuje vlakninaste OH, to so polnovredna živila, ki so navadno bogata z balastnimi snovmi, živila, ki so narejena iz moke TIP 800 ali več.
- Z OH lahko grešimo največ do 40 minut po aerobni vadbi, ker je metabolizem še tako stimuliran, da se maščobe skladiščijo v zelo majhni meri 😊 .
- Na glikogen je vezana tudi voda (1g glikogena veže 4g vode), zato je tudi logično hujšanje ob nepremišljenih dietah!

AH, TE MAŠČOBE

- Kupujmo izdelke, ki vsebujejo manj nasičenih in več nenasičenih maščobnih kislin (maščob).
- OLIVNO OLJE uporabljajmo izrecno samo za hladne jedi, uporabljajmo ekstra deviško olivno olje.
- Za cvrtje uporabljajo navadno olje, ki je temu namenjeno.
- Pri ribjih konzervah obvezno odlijte olje, tudi če je olivno je postarano in ničvredno, saj ga konservansi pokvarijo.
- Izberite izdelke, ki vsebujejo manj maščob lahko pa z več OH, vendar tudi te je potrebno porabiti.
- 1g maščob nam da 9kCal energije.
- Delež zaužitih maščob naj bo 10-15% celodnevnega kaloričnega vnosa.
- Če se že odločamo za maščobe, se odločimo za nenasičene.

VITAMINI IN MINERALI

- Dobimo jih s hrano, življenjsko pomembne snovi.
- Delujejo antioksidativno, povečujejo odpornost, zavirajo staranje (C,E, betakaroteni), ključni pri veliko bioloških procesih.
- PAZIMO, da pojemo čimveč svežega, surovega in doma (BIO) pridelanega sadja in zelenjave, to je najbolj dragocen vir vitaminov in mineralov.
- Te snovi so izredno občutljive na visoko temperaturo!
- Kaj pa lepo, čvrsto sadje, ki ga kupimo v trgovini?



OSNOVNI NAPOTKI ZA UČINKOVITO IN ZDRAVO HUJŠANJE

(napake pri dietah)

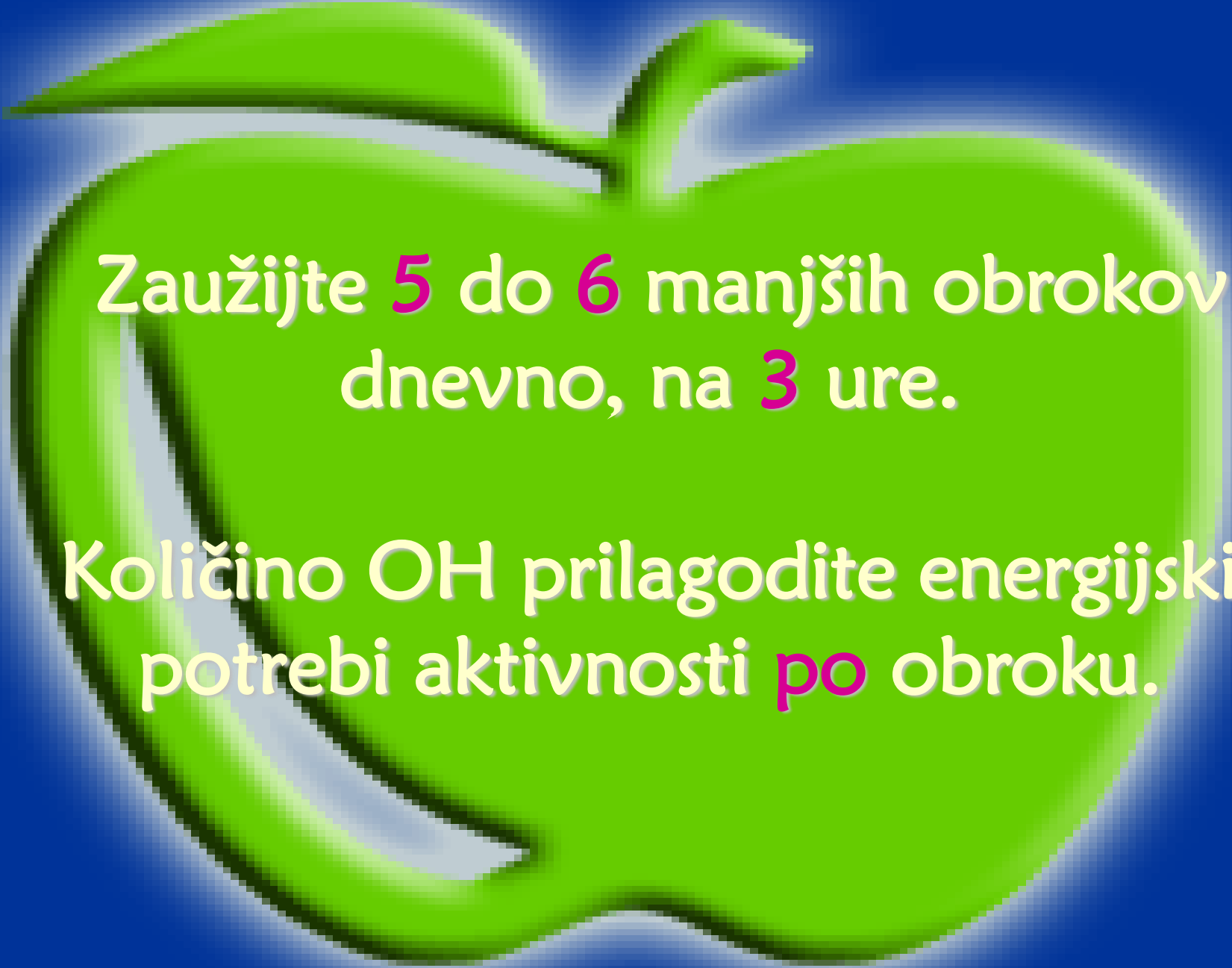


NE IZGUBLJAJTE VEČ KOT 0,5kg NA TEDEN!

1 kg maščobe na telesu pomeni 9000 kalorij, kar je skoraj 20 zavojev čokolade in skoraj 24 ur zmernega teka. Za kilogram!!!

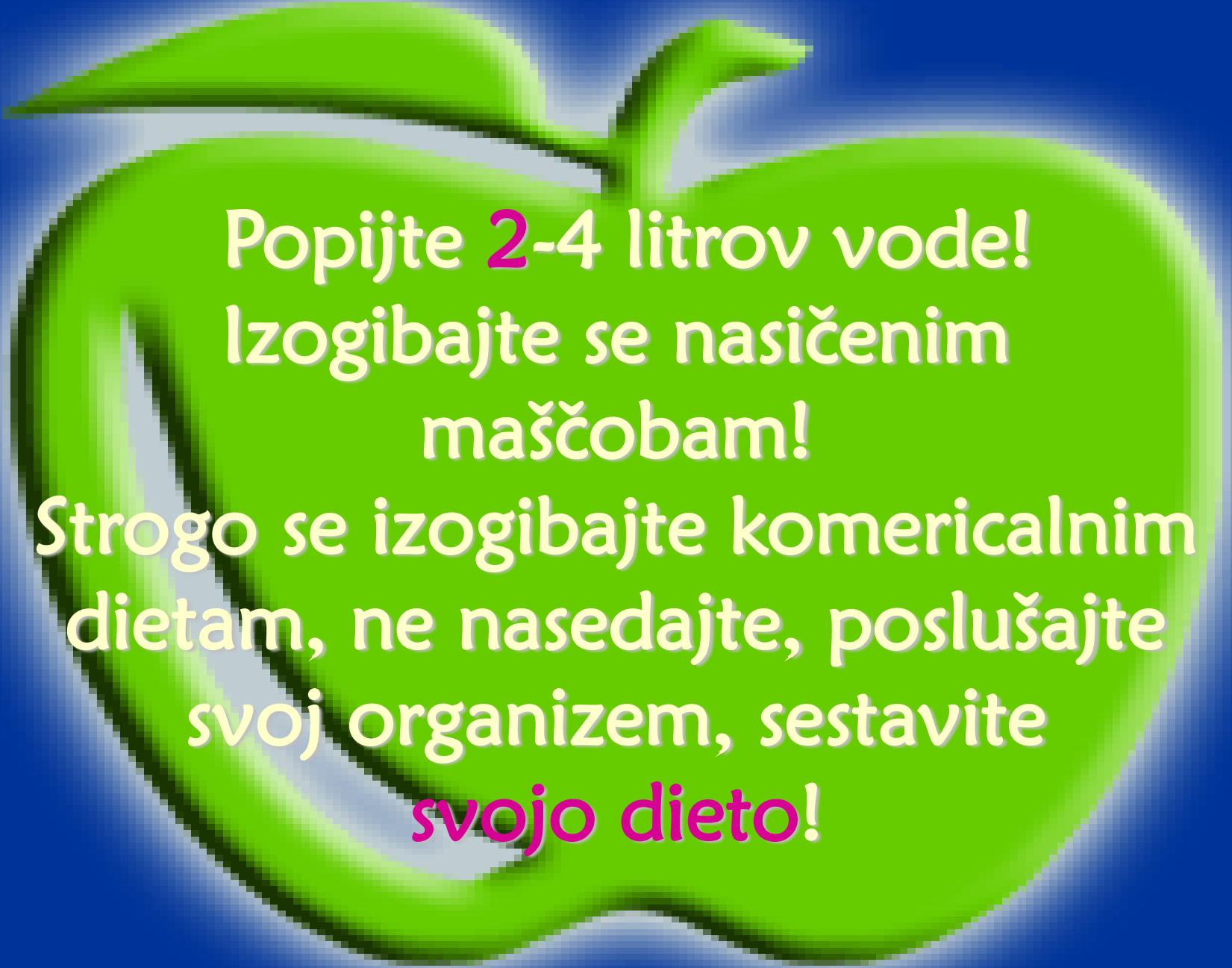
Če v nekaj dneh čudežno izgubimo 3 kg, potem zagotovo nismo zgubili maščobe.

Za 3 kg maščobe, bi morali stradati dobrih 14 dni ali pa preteči maraton.



Zaužijte **5** do **6** manjših obrokov
dnevno, na **3** ure.

Količino OH prilagodite energijski
potrebi aktivnosti **po** obroku.



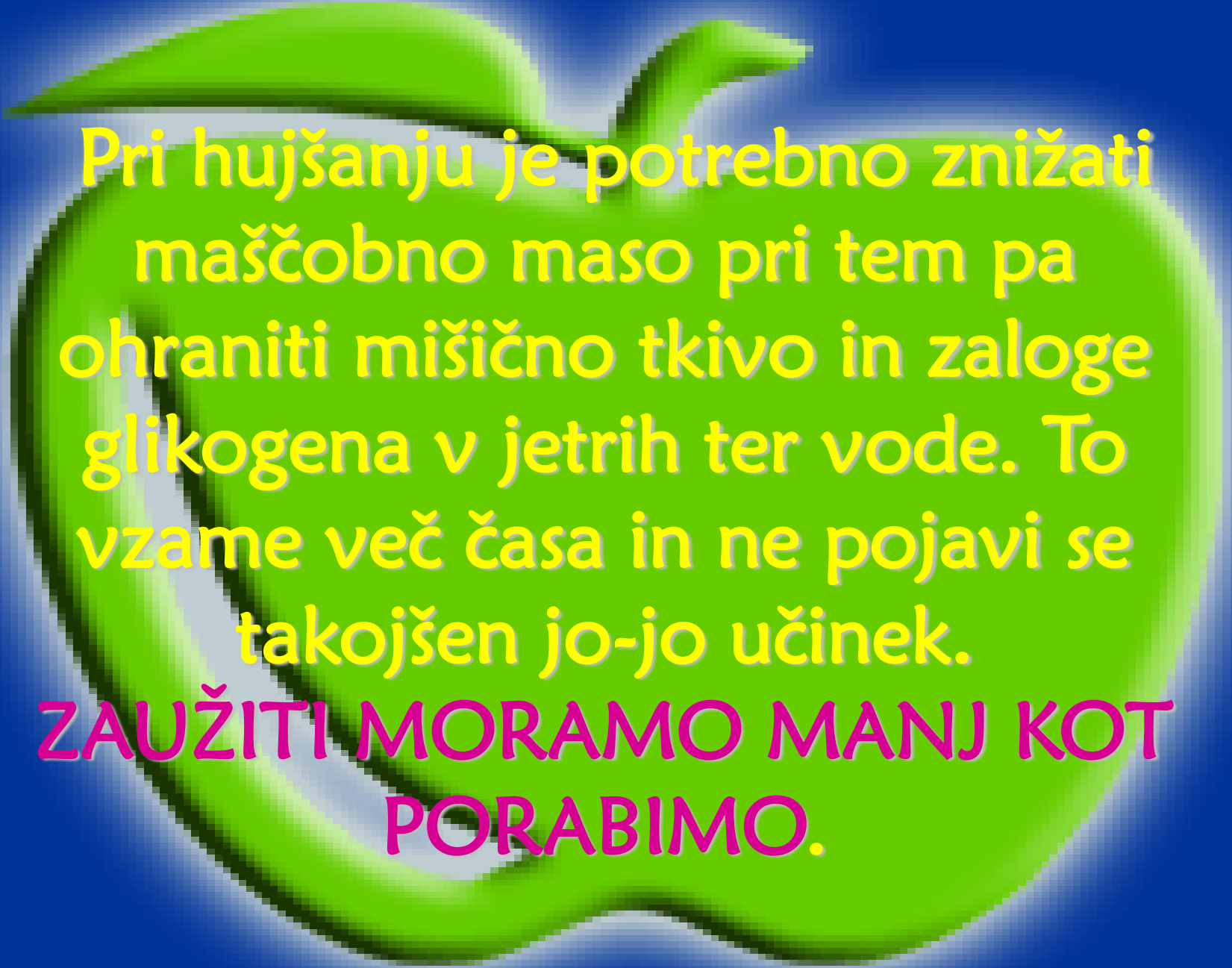
Popijte **2-4** litrov vode!
Izogibajte se nasičenim
maščobam!

Strogo se izogibajte komercialnim
dietam, ne nasedajte, poslušajte
svoj organizem, sestavite
svojo dieto!



PRVO PRAVILO DIETE:

**Organizem deluje po načelu
energijske bilance: če vnesemo
manj energije, kot je porabimo,
bomo hujšali, če bo vnos višji od
porabe, se bomo redili.**

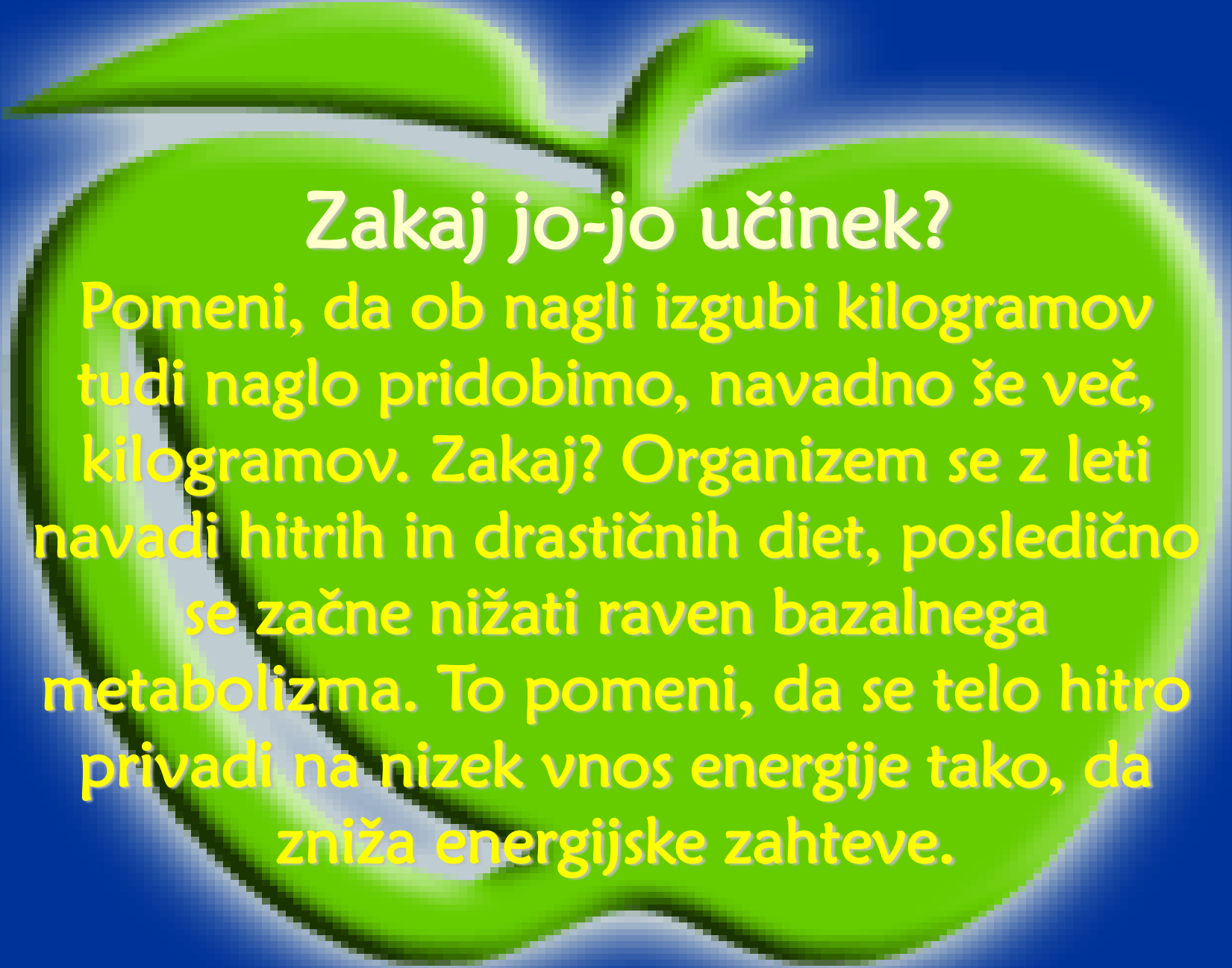


Pri hujšanju je potrebno znižati
maščobno maso pri tem pa
ohraniti mišično tkivo in zaloge
glikogena v jetrih ter vode. To
vzame več časa in ne pojavi se
takojšen jo-jo učinek.

**ZAUŽITI MORAMO MANJ KOT
PORABIMO.**

Slabi učinki hitrih diet:

prehitra izguba mišične mase, slabše delovanje ščitnice (T3), upočasnjem metabolizem (do 15%), povečana aktivnost lipoprotein-lipaze, večja sinteza maščobnih kislin, večja inzulinska nihanja...vse to povzroči upočasnjeno porabo kalorij in pospešeno kopičenje maščobe. Prebudijo se prej nedejavne maščobne celice, kar ne pomeni nič dobrega za metabolizem.



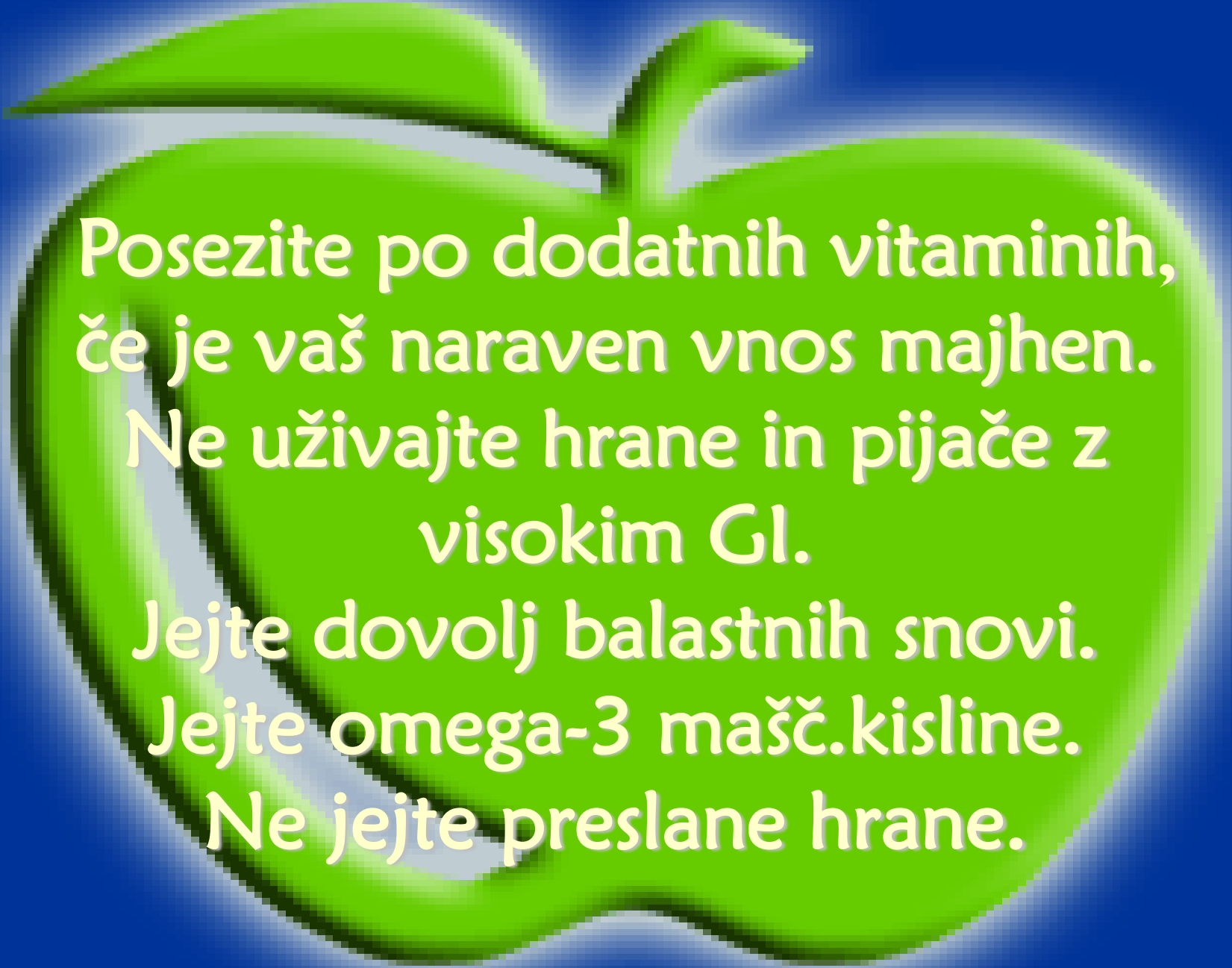
Zakaj jo-jo učinek?

Pomeni, da ob nagli izgubi kilogramov tudi naglo pridobimo, navadno še več, kilogramov. Zakaj? Organizem se z leti navadi hitrih in drastičnih diet, posledično se začne nižati raven bazalnega metabolizma. To pomeni, da se telo hitro privadi na nizek vnos energije tako, da zniža energijske zahteve.

A green apple with a single leaf is centered on a blue background. The apple is slightly tilted to the right. The text is overlaid on the apple.

In kaj se zgodi?

Npr. telo se navadi na 1400kCal dnevno, zgodi se, da prekinemo, opustimo, prenehamo z dieto in mimogrede se naš vnos poveča na 1600kCal, kar je 200kCal preveč, kot bi organizem potreboval. V mesecu dni, bi tako za 200 kCal več na dan, pridobili en cel kilogram maščobnega tkiva. Primer: 200kCal pomeni 20min intenzivnega teka ali 20min visokointenzivne aerobike ali kakovosten zajtrk ali pa le 1/3 čokoladne tablice.



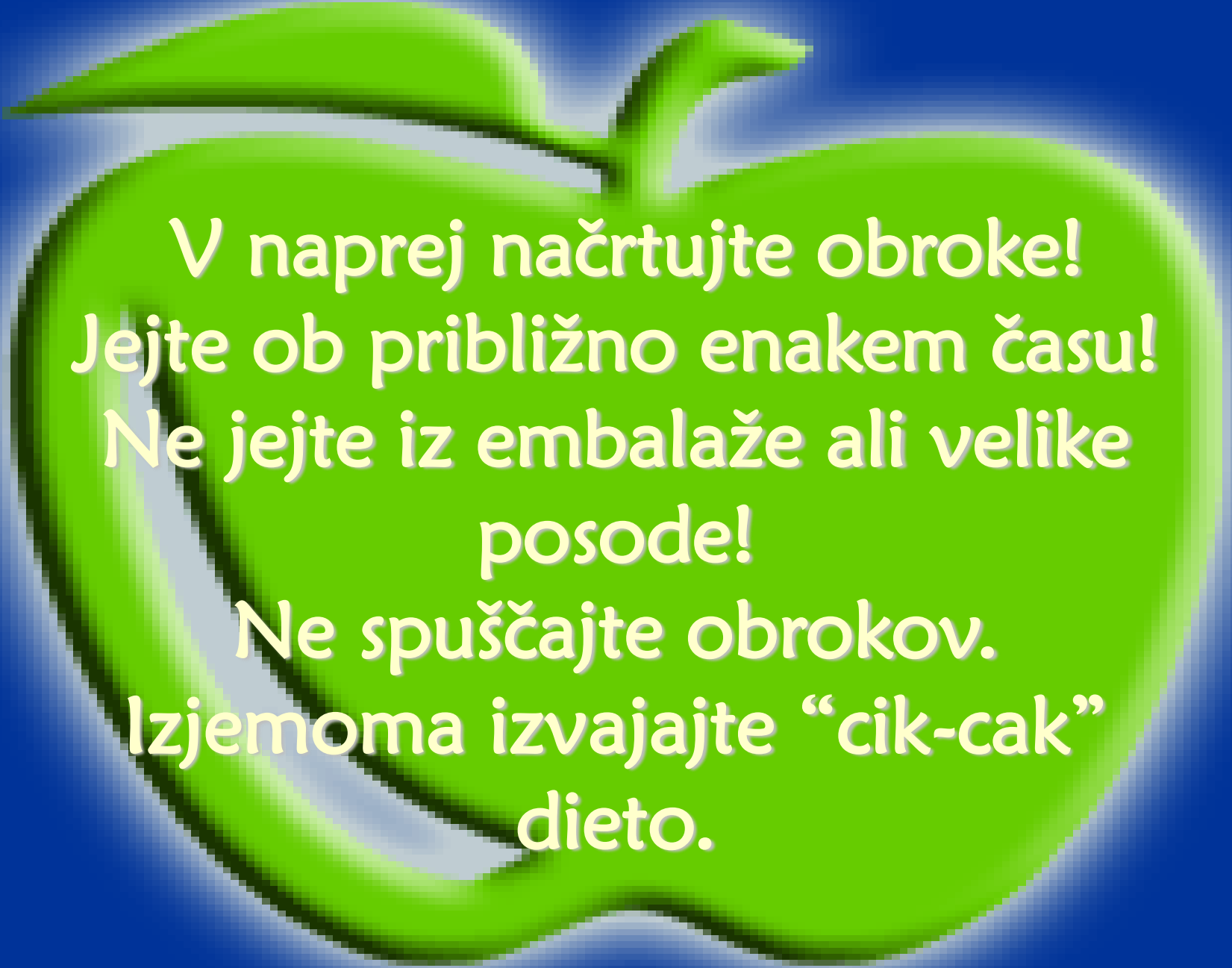
Posezite po dodatnih vitaminih,
če je vaš naraven vnos majhen.

Ne uživajte hrane in pijače z
visokim GI.

Jejte dovolj balastnih snovi.

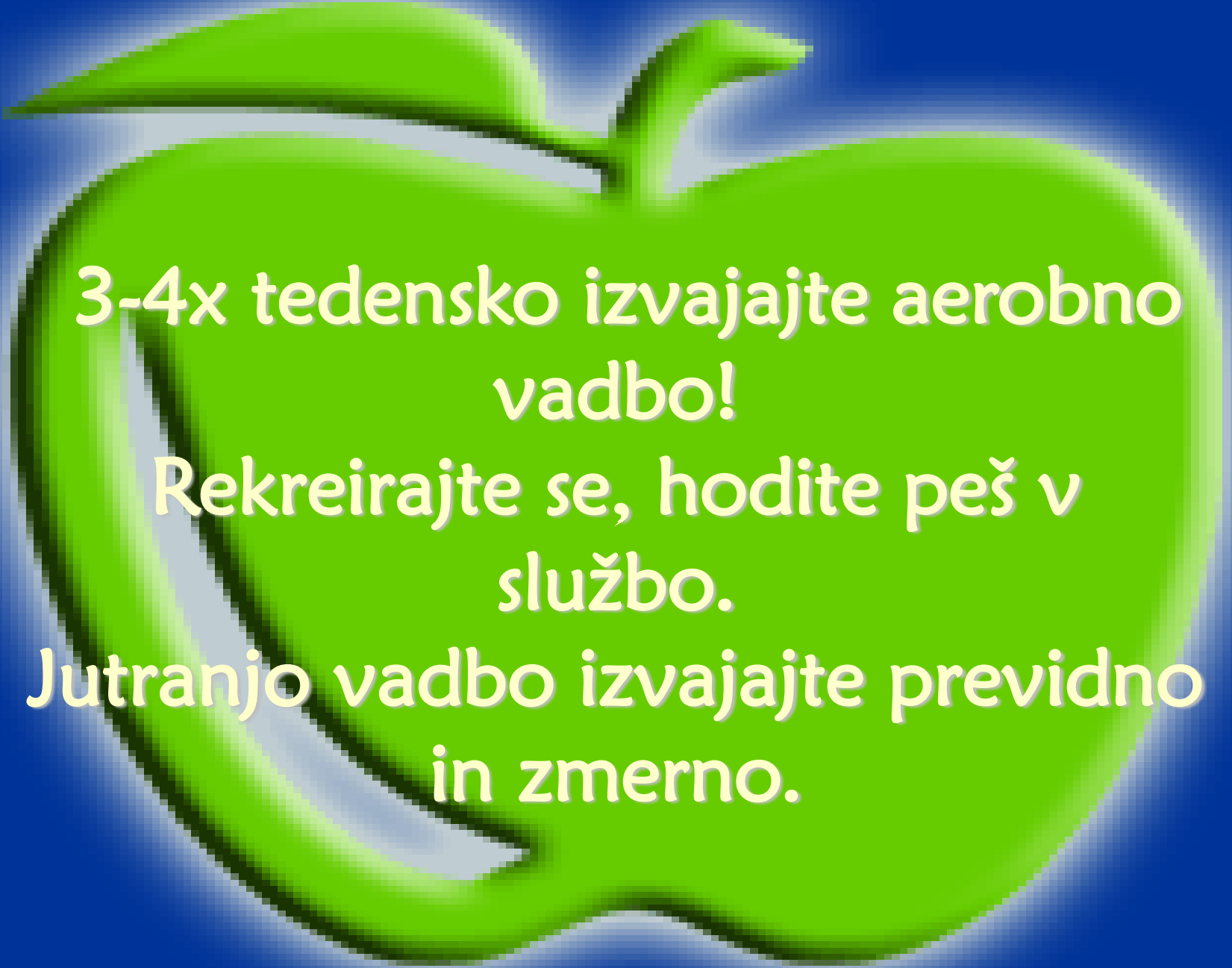
Jejte omega-3 mašč.kisline.

Ne jejte preslane hrane.



V naprej načrtujte obroke!
Jejte ob približno enakem času!
Ne jejte iz embalaže ali velike
posode!

Ne spuščajte obrokov.
Izjemoma izvajajte “cik-cak”
dieta.



3-4x tedensko izvajajte aerobno
vadbo!

Rekreirajte se, hodite peš v
službo.

Jutranjo vadbo izvajajte previdno
in zmerno.

MERICE ZA 3 VEČJE OBROKE NA DAN IN 2 MANJŠA (MALICA):

- BELJAKOVINE: dlan brez palca (zrezek na krožniku)
- OH: stisnjena pest (riž)
- PROTEINI: ena pest (pusta skuta)
- Solata in sadje neomejene količine (razen banan in grozdja)
- Jogurti, rezine...s čim manj maščobami in zmerno količino OH.
- Sir- rezina ali dve, samo kot prilogo.
- Jemo največ 2 uri pred aktivnostjo.
- Po vadbi lahko pojemo nekaj lahkega, če se že moramo pregrešiti se lahko do 40min po vadbi.
- Tudi jogurt ali jabolko lahko štejemo za obrok!

ZA KONEC

JEJTE NORMALNO,

JEJTE Z GLAVO

IN JEDLI BOSTE ZDRAVO.

**MANJ SLADKORJA, MANJ MAŠČOB IN IZDELKOV
IZ BELE MOKE VAM ŽE ZAGOTAVLJA IZBOLJŠANJE
STANJA, VSE TO PA Z OBILO REKREACIJE in
GIBANJA!**

REZULTAT?

**ODLIČNO POČUTJE, ČVRSTO ZDRAVJE,
ZADOVOLJSTVO = DOLGO ŽIVLJENJE 😊**



FOTOGALERIJA: NEVA RAVNIK

































