

PREHRANA V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

NEŽKA BAJT

*“Prva polovica življenja mineva,
ko si kvariš zdravje,
druga pa, ko ga popravljaš”.*

LEONARD



VSEBINE

- PREHRANSKE NAVADE
- PRAVILNA SESTAVA HRANE
- ČEZMERNNA TELESNA TEŽA
- VAROVALNA PREHRANA IN STAROST
- NAČRT CELODNEVNE PREHRANE
- PREHRANJEVANJE V PRIMERU NAJPOGOSTEJŠIH BOLEZNI



UVOD

“Naš cilj ni samo dolgo življenje posameznika, temveč, da bodo ljudje visoke starosti čim dlje čim bolj zdravi.”

CINDI Slovenija

- S spremembami življenjskega sloga bi lahko preprečili:
 - 80 % koronarnih bolezni srca,
 - 90 % sladkorne bolezni tipa 2 in več kot
 - 30 % raka.
- V 77 % bremenijo kakovost življenja:
- kronične bolezni,
- uživanje alkohola, kajenje, stres, telesna nedejavnost, nepravilna prehrana, ki pospešujejo pojav:



- Bioloških dejavnikov tveganja: zvišan krvni tlak in raven holesterola ter sladkorja v krvi, čezmerna telesna teža in debelost
- Kronične bolezni:
 - 1. mesto – depresija (10 %), ki ogroža skupino kroničnih bolnikov in ženske med 45. in 58. letom,
 - ishemične bolezni srca (6,3 %) - slaba prekrvavitev,
 - bolezni možganskega ožilja (6,1 %),
 - bolezni povezane z alkoholom in ciroza jeter (8,9 %).



PREHRANSKE NAVADE

- so tesno povezane z življenjskim slogom:
 - premalo obrokov (namesto 4 – 5, najpogosteje 1 - 2)
 - neenakomerno razporejeni čez dan,
 - premalo balastnih snovi,
 - preveč soli,
 - preveč belih živil, premalo polnozrnatih, rjavih, ...
 - premalo gibanja,
 - razvade

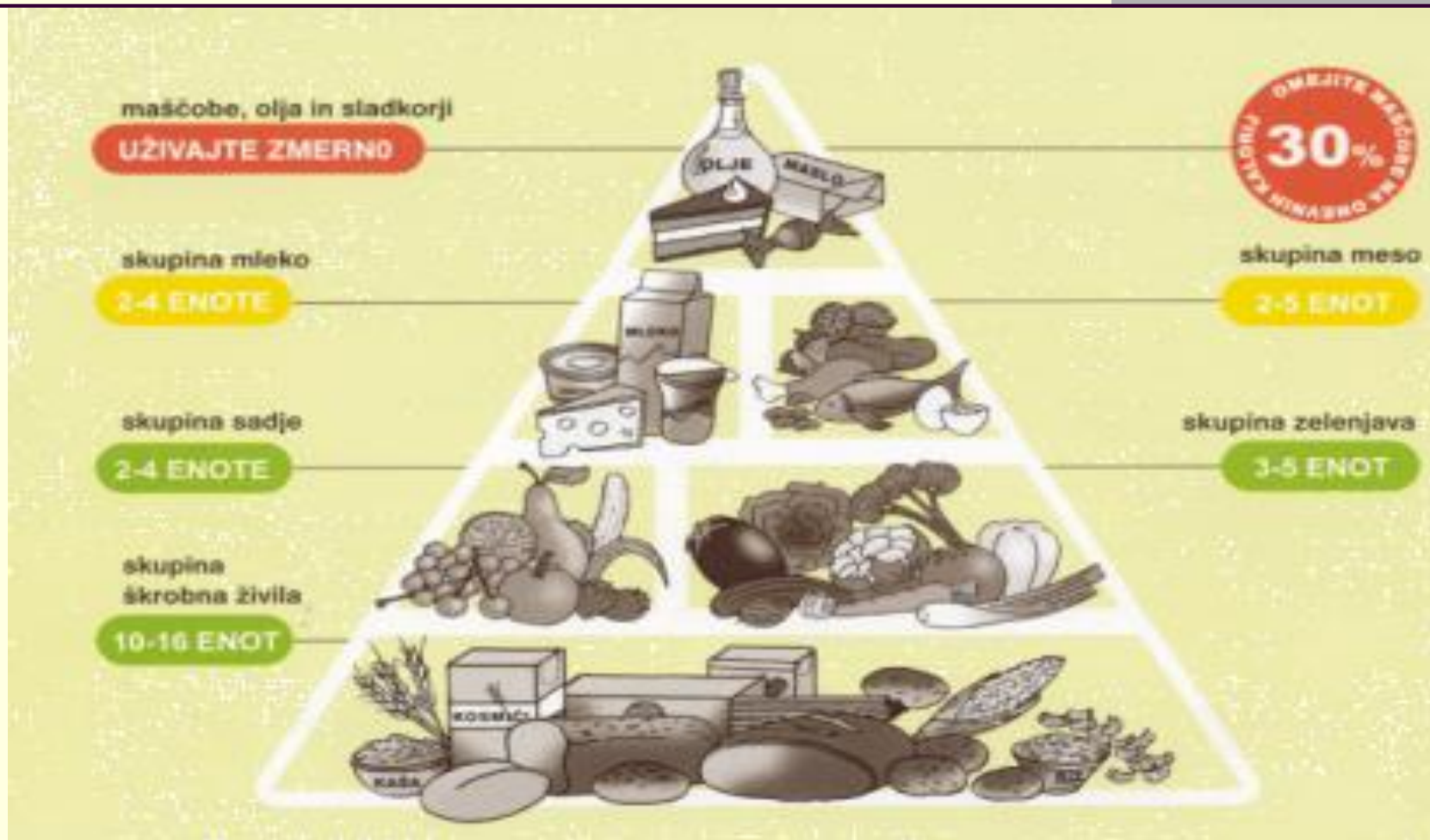


PREHRANSKA PRIPOROČILA

- jejmo manj kalorij,
- bodimo aktivnejši in pametno izborajmo živila,
- uživajmo več sadja in zelenjave, polnozrnatih izdelke,
- manj maščobe, zlasti nasičenih maščob,
- manj dodanih sladkorjev, soli,
- več gibanja – vsaj 30 minut/dan,
- organizirajmo 5 obrokov/dan (zajtrk, malica, kosilo, malica, zgodnja večerja),
- ne pozabimo piti dovolj tekočine, ...



PREHRAMBENA PIRAMIDA



PREHRAMBENA PIRAMIDA – pravilna sestava hrane

■ ŽITARICE

- vsaj polovica naj bo polnozrnatih, jedilnik naj sestavljajo 3 enote žitaric,
- 1 enota predstavlja 30 g = rezina polnozrnatega kruha
 - = skodelica müslijev za zajtrk
 - = pol skodelice riža
 - = 30 g testenin

■ ZELENJAVA

- - čim več temnozelene zelenjave (brokoli, špinača, listnata solata),
- - oranžna zelenjava (korenček),
- - stročnice (grah, leča, stročji fižol),

■ SADJE

- - sveže, zamrznjeno, konzervirano v vodi, suho,
- - **NE**: sladkani sadni sokovi, sladkarije
- - **DA**: sveže sadje



PREHRAMBENA PIRAMIDA

- MLEKO IN MLEČNI IZDELKI
- - z nižjim % maščobe, obogateno s kalcijem
- MESO IN STROČNICE
- - manj mastno meso (kuhanje, pečenje na žaru ali v posodi, kjer potrebujemo manj maščob),
- - pogosto: ribe, stročnice, oreščki, semena
- MAŠČOBE
- - ribe, oreščki, rastlinska olja



JE DEBELOST BOLEZEN?

- je stanje telesa pri katerem se naravne zaloge energije povečajo preko svoje običajne količine,
- ni le estetska sprememba telesa, povzroča tudi bolezenske spremembe (WHO 1997 – debelost je bolezen),
- vpliva na povišan krvni tlak, srčni infarkt, diabetes, žolčne kamne, bolečine v križu, preobremenjen skelet, umrljivost pri nižji starosti, komplikacije pri operacijah



ITM – indeks telesne mase

- Je razmerje med maso (kg) in kvadratom telesne višine (m²)

masa (kg)

- $$\text{ITM} = \frac{\text{masa (kg)}}{(\text{telesna višina})^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

- IDEALNO (normalna hranjenost) = 18,5 – 25,0 kg/m²
- PODHRANJENOST = 18,5 kg/m²
- DEBELOST 1. stopnje = 25,0 – 29,9 kg/m²
- DEBELOST 2. stopnje = 30,0 – 39,9 kg/m²
- DEBELOST 3. stopnje = 40,0 in več (izredno debeli)



NAŠA OSEBNA ENERGETSKA PORABA

- osnovna presnova (bazalni metabolizem v kcal)
 - ženske: telesna teža (kg) $\times$ 22 =
 - moški: telesna teža (kg) $\times$ 24 =
- energija za delo (naša aktivnost)
 - brez aktivnosti = 20 % osnovne energije
 - manjša aktivnost = 37,5 % "
 - srednja aktivnost = 55 % "
 - naporna aktivnost = 72,5 % "
 - intenzivna aktivnost = 50 % "
- Na primer: ženska, 65 kg, srednja aktivnost:
 - - osnovna presnova: 1430 kcal
 - - srednja aktivnost: 1430 kcal $\times$ 0,55 = 886 kcal
 - -----
 - - skupna dnevna presnova (poraba E): 1430 kcal + 886 kcal = 2316 kcal
 - =====



HRANILNE SNOVI

- beljakovine – za gradnjo tkiv in obnovo propadajočih celic; dajejo 10 % dnevne potrebne energije; na dan rabimo 0,75 – 1 g beljakovin; 1 g beljakovin = 17 kJ oz. 4,1 kcal
- ogljikovi hidrati – telesu nudijo energijo – 60 % dnevne potrebne energije; 1 g OH = 17 kJ oz. 4,1 kcal (žitarice, mlevski izdelki, sladkorji)
- maščobe – pokrivajo 30 % dnevne energije; v njih so topni vitamini A, D, E, K in maščobne kisline; skupaj z njimi nastopajo maščobam podobne snovi – karotenoidi (karoten), fosfolipidi (lecitin), steroli (holesterol – mastno meso, drobovina, rumenjak, maslo); 1 g M = 39 kJ oz. 9,3 kcal
- vitamini: v maščobi topni; v vodi topni (C, B kompleks) – sveže sadje, zelenjava, ...
- minerali: za kostno tkivo, telesne tekočine, so katalizatorji različnih reakcij; telo rabi veliko: Fe, Ca, Na, P, K, Mg; manj: I, F,



DIETNE VLAKNINE

- v sadju (pektin), ovsu, ječmenu, zelenjavi, stročnicah, semenih, cikoriji (inulin)
- premalo vlaknin: zaprtje, lena prebava, nastanek diabetesa, srčno žilna obolenja, žolčni kamni
- preveč vlaknin: prebavne motnje
- pomen: čistijo prebavni trakt, dajejo občutek sitosti, ker dolgo, počasi potujejo skozi prebavila, v debelem črevesu vsrkavajo strupene ostanke prebave
- UŽIVAJMO:
 - - veliko žit, žitnih izdelkov, polnozrnatega in črnega kruha, koruzne in ajdove moke, ješprenja, kaše, neoluščen riž, graham testenine



UŽIVAJMO

- - povečajmo količino zaužitega sadja, zelenjave, stročnic pri vsakem obroku
- - uživajmo manjše količine pustega mesa, ribe naj bodo vsaj 2 – 3 krat tedensko
- - mleko in mlečni izdelki naj imajo manjšo vsebnost maščob
- - pri pripravi hrane uporabljajmo olivno, sončnično olje
- - najbolj zdrava pijača je voda
- - držimo se pravila: trikrat manj maščob, soli, alkohola



SOL

- Zaužijemo:
- 5 % z nesoljeno hrano, 80 % s predpripravljeno in konzervirano hrano, 15 % jo dodamo ob pripravi hrane in ob mizi
- poraba v Sloveniji je 12 do 13 g/dan in več
- povprečje v EU je 11 g/dan
- priporočen dnevni vnos je največ 6 g/dan (odrasli) in 3 g/dan (otroci)
- brez dodajanja soli bi z zdravim prehranjevanjem dobili dovolj natrija
- veliko soli vsebujejo: suho meso, siri, mesni izdelki, konzervirana živila (zelje, repa,...), slani prigrizki, začimbni dodatki
- nekaj soli rabimo za vnos joda; sol nadomestimo z začimbami in dišavnicami; posegajmo po živilih z oznako “za srce”



USTNA VOTLINA

- ZOBJE: po 45. letu manj procesov gnitja, ki napreduje počasneje; zobna sklenina je zrela, gostejša, bolj odporna; karies se pojavlja na zobnih vratovih in koreninah;
POMOČ: redno čiščenje z zobno pasto s fluoridi in z zobno nitko
- OBZOBNA TKIVA: v ustni votlini so bakterije, nekatere povzročajo vnetje dlesni (obzobnih tkiv), ki se lahko razširi in kvari obzobno kost; pojavi se parodontalna bolezen (včasih parodontoza) – majavost in izpadanje zob; močno je pojav razširjen po 55. letu;
- POMOČ: redno odstranjevanje zobnih oblog – plakov, dokler so mehki, nato zelo hitro zaapniijo z minerali v trd zobni kamen, ki naj ga redno odstranjuje zobozdravnik;
- USTNA SLUZNICA: zaščitena je s slino; izločanje sline je zlasti po menopavzi šibkejše; usta so pogosto suha, zaščite ni, sluznica postane pekoča, boleča, zlasti jezik;



- POMOČ: pitje kislih pijač, uživanje nezačinjenih jedi;
- pekoča usta so lahko posledica sladkorne bolezni, nekaterih zdravil, pomanjkanja železa, nekaterih vitaminov;
 - Okužba z glivicami pri snemnih zobnih protezah (živordeča, pekoča sluznica); zdravljenje je učinkovito;
 - Beli madeži na robu jezika, lični sluznici, ustnem dnu so nenevarni, lahko pa preidejo v raka (kajenje, alkohol)
 - Ureditev zobovja zaradi žvečenja in izgleda;

PREBAVILA

- Dispepsija: bolečina ali občutek nelagodja v zgornjem delu trebuha – napenjanje, slabost, bruhanje, spahovanje, neješčnost;
POMOČ: več manjših obrokov revnih z maščobami, ne poznih, večernih obrokov; izogibanje hrani, ki nam povzroča težave; če ne pomaga obisk zdravnika;
- ZGAGA: prelivanje želodčnih sokov v požiralnik; peče nas zgaga, vračanje želodčne vsebine v usta, neprijeten ustni zadah, slabo spanje, stres, dražeč kašelj, slabost, bruhanje;
POMOČ: udobna oblačila, ki ne stiskajo v pasu, ne pripogibajmo se v pasu, vsaj 3 ure po obroku ne počitka, ne poznih večernih obrokov, obroki majhni, Ne maščobe, alkohol, kajenje; zdravnik



PREBAVILA

- Razjeda – rana na sluznici želodca ali dvanajstnika; najpogostejše med 55. in 65. letom starosti, pogostejše pri moških kot pri ženskah; vzroki pojav bakterije *Helicobacter pylori*, lahko zdravila (aspirin), preveč želodčne kisline, ki poškoduje sluznico; bolečina v žlički, razjeda lahko krvavi;
- POMOČ: zdrava prehrana, opustitev kave, alkohola, aspirina, protivnetnih zdravil, izogibanje stresom;
- NE: močne juhe, ekstrakti, začimbe, zelo slane, zelo sladke, zelo kisle jedi; pečene in ocvrte jedi, pikantni siri, močan pravi čaj; vse kar mehanično draži želodec (groba surova zelenjava in sadje, grobo kitasto meso, sveže pečen kruh, žganci, cmoki, štruklji, otrobi, graham kruh); vse jedi, in dodatki, ki izzovejo močno izločanje želodčnega soka; precvrta olja in masti, ...



PREBAVILA

- DA: 5 do 6 manjših obrokov/dan, mlado meso, skuta, mehko kuhano jajce, mleko in mlečne pijače (če ga prenesemo), maščobe v obliki smetane, olja, masla, nepikantne majoneze; kašasta in sesekljana hrana, če je zobovje slabo, pravilna temperatura; hranjenje počasi, v mirnem prijetnem okolju;
- AKUTNO ČREVESNO VNETJE Z DRISKO
- - čajna pavza,
- - pasirane zelenjavne kaše, kostna juha
- - sledi stroga črevesna dieta – tekoče, kašaste jedi, kasneje pire brez mleka, sesekljano meso
- - sledi lahka varovalna dieta



DOVOLJENE JEDI PRI DRISKI

I. čaji	čreslovinski spazmolitični mešani	prekuhan ruski, kamilični ruski, borovničev čaj	perakutno stanje
II. tekoče jedi sokovi kakav na vodi	prežganke, sluzaste juhe, pire juhe, razredčen borovn. sok	prežganka na suho, rižev sluz	akutno stanje
III. kašaste jedi	zelenjavne, sadne, moč- nate, mesne, mešane kaše, kašnate jedi	korenčkova kaša, jabolčna kaša, zdrob na vodi,....	
IV. trde jedi	prepečenec, keksi	beli prepečenec, keksi albert	rekonvalescenca in kronične driske



ZAPRTJE

- s starostjo vedno pogostejše
 - Vzroki: hrana z malo vlakninami in tekočine, premalo gibanja ali negibnost, nekatera zdravila (preparati železa, proti bolečinam, depresiji, parkinsonizmu, za odvajanje vode, proti povišanemu krvnemu pritisku,);
 - Rešitve: gibanje, vzamemo si čas za iztrebljanje (po vsakem obroku); v hrani dovolj vlaknin (20 do 30 g/dan) + veliko tekočine (suhe fige, slive, laneno seme, pšenični otrobi); čim manj odvajal;
 - posledice zaprtja – hemoroidi (zlata žila)
-
- ANTIFLATULENČNA DIETA – počasno uživanje hrane, več manjših dnevnih obrokov, med njimi ne požiramo zraka
 - NE: živila, ki vsebujejo pline (stepena smetana, beljak, gazirane pijače; kapusnice, stročnice, orehi, trda jabolka, melone, slive, živila z veliko maščob;



OSTEOPOROZA – jedilnik s primerno količino kalcija (1500 mg)

Zajtrk: polenta z mlekom (3 dl)

Malica: sadje

Kosilo: ocvrte sardele (150 dag), kuhan krompir, zelena solata

Večerja: ovseni kosmiči (50 g) z mlekom (2 dl), sadje

- $\frac{1}{2}$ l mleka = 500 mg kalcija; sardele 630 mg kalcija, ovseni kosmiči 120 mg kalcija, ostala živila, skupaj z napitki (mineralno vodo, studenčnico) 250 mg kalcija; skupaj vsebuje jedilnik najmanj 1500 mg kalcija
- Starejši človek mora dnevno zaužiti 1000 do 1500 mg kalcija. Največ ga vsebujejo: mlečni izdelki, morske ribe (sardelice), stročnice (zlasti soja).



SRCE IN OŽILJE

- ateroskleroza – predhodnica bolezni srca in žil
- **Zvišan krvni pritisk** – ukrepi:
 - zmanjšanje telesne teže pri debelih (shujševalna dieta),
 - omejitev količine soli v dnevni prehrani (3 – 4 g/dan); manj slana dieta
 - nadomeščanje kalija, kalcija in magnezija, če jih primanjkuje,
 - prehrana z malo nasičenih maščob (manj kot 10 % dnevni energijskih potreb),
 - omejitev kave, alkoholnih pijač (1-2 vrčka piva ali 2-3 dl vina),
 - dovolj sadja in zelenjave, manj mesa in mesnih izdelkov, več rib,
 - telesna aktivnost,
 - sprostitvev in antistresni program, ...



SRCE IN OŽILJE – varovalna dieta pri povišanem tlaku

Zajtrk: grahamov kruh, pusta skuta, mlečni napitek

Malica: sadje, kruh, jogurt

Kosilo: zelenjavno-mesna enolončnica (2 žlički olja, 50 dag mesa, 1 g soli, črni kruh)

Malica: sadje

Večerja: mlečna kaša s slivami (posneto mleko, žlička slakorja)

Povečerek: sadje



SRČNI INFARKT

Prvi in drugi dan po srčnomišičnem infarktu le čaj, mleko ali sadni sok (malo);

Ko mine akutna faza lahko dobi bolnik hrano z okoli 4,2-6,3 MJ/dan

Zajtrki: ovseni kosmiči ali redka polenta (slaba skodela);

posneto mleko (1/2 skodele), 2 žlički sladkorja;

mehko kuhano jajce, rezina črnega kruha, sadje;

Malica: sadni sok (pol kozarca);

Kosilo: čista mesna juha ali gosta kremna juha (krožnik), kuhano in razno sesekljano meso (50 g), mešana kuhana zelenjava (skodela); kuhan riž ali krompirjev pire, polenta, testenine (2 žlici), rezina črnega kruha, mehko sadje ali kompot;

Malica: sadni sok ali pol skodelice kislega mleka

Večerja: zelenjavna juha (skodelica), dušeno meso ali hrenovka (50 g), kuhana zelenjava, rezina črnega kruha, sadje;

Jedilnik vsebuje 6,6 MJ in 50 g beljakovin



HOLESTEROL

Prisotnost v 100 g maščob:

maslo	250 mg	752 kcal
goveji loj	100 "	872 "
svinjska mast	86 "	898 "
sončnično olje	sledovi	898 "
olivno olje	-	896 "
bučno olje	sledovi	896 "
dietna margarina	1 mg	722 "
polmastna marg.	4 "	368 "
marg. iz rastl. masti	7 "	722 "
standardna marg.	115 "	722 "



JEDILNIKI PRI POVIŠANEM HOLESTEROLU

Zajtrki: bela kava, pusta gnjat, črn kruh, sadje;
delno posneto mleko, polenta ali žganci, sadje;
čaj z mlekom, pusta skuta, črn kruh, sadje;

Malice: delno posneto kislo mleko, črn kruh, sadje;
delno posneto mleko, črn kruh, sadje;
ribja konzerva (brez olja), črn kruh, sadje;

Kosila: goveja juha, dušeno meso, kuhan krompir, kuhana zelenjava,
zeleni solata ali sadje, črn kruh;
fižolova enolončnica: fižol, zelje ali repa, črn kruh, solata;
zelenjavna juha, kuhana (pečena) riba, dušen riž;

Malice: nemastno pecivo, sadje;
črn kruh, sadje;
sadna solata;

Večerje: zelenjavno-mesna solata, črn kruh, solata;
jajčna omleta (iz beljakov), črn kruh;
zelenjavna solata s sirom, črn kruh, sadni jogurt



PREOBČUTLJIVOST NA GLUTEN - CELIAKIJA

brezglutenski kruh: ajdov ali koruzni: 250 g ajdove (koruzne) moke poparimo z 2 dl vrelega mleka, solimo, ohladimo na 45 °C ter dodamo vzhajan kvas (50 g) in jajce. Dobro pognetemo, vzhajamo, ponovno pognetemo, damo v dobro pomaščen model in spečemo pri 250 °C.

Škrobni kruh: zmešamo 1 dl mrzle vode in 1 dl vrelega mleka in dodamo vzhajan kvas (20 g) z žličko sladkorja. Razdrobimo 15 g masla v 200 g škroba in primešamo kvasno-mlečni mešanici. Dobro premešamo, vlijemo v pomaščen pekač in pustimo stati. Pečemo 20 minut pri 250 °C, nato vzamemo kruh iz modela, ga obrnemo in pečemo še 10 minut, da porumeni.

Orehova rulada: v trd sneg stepemo beljake dveh jajc, med stepanjem dodamo 30 g sladkorja, rumenjaka, 30 g zmletih orehov in 30 g koruzne, ajdove ali kokosove moke. Maso zlijemo v pekač, prekrit s peki papirjem in hitro spečemo. Še vroče testo zvijemo na prtičku in ohlajenega namažemo z marmelado.



PREOBČUTLJIVOST NA MLEKO (laktozna intoleranca, intoleranca na mlečne beljakovine)

- je posledica pomanjkanja encima laktaze v tankem črevesu (laktoza) oziroma neodpornosti na mlečne beljakovine;

REŠITVE: opustitev mleka in mlečnih izdelkov ali uživanje mlečnih izdelkov z delno fermentirano laktozo; nadomeščanje kravjega mleka s sojinim mlekom;

Obroki brez mleka in mlečnih izdelkov

ZAJTRKI: čaj ali kava, črn kruh, salama;

čaj ali kava, črn kruh, pečeno jajce;

MALICE: sadje, kruh;

zelenjavna enolončnica, kruh;

KOSILA: mesna juha z rezanci, dušeno meso, dušen riž ali krompir, zelena solata;

fižolova ali sojina enolončnica, črn kruh, sadje;

MALICE: sadje; sadje

VEČERJE: fižolova solata, črn kruh, sadje

pečena riba, črn kruh, zelena solata;



PUTIKA, PROTIN ali GIHT

- lahko ga sproži obilna prehrana z veliko purinov, večja količina popitega alkohola, alergija na določeno sadje in zelenjavo; kaže se z akutnimi napadi bolečin v sklepih palca na nogi ali v kolenu;

Rešitve: zmanjšanje telesne teže, izključitev vseh živil z veliko purinskih snovi; uživanje zmernih količin beljakovinskih živil ter malo maščobe; izogibanje alkoholnim pijačam, predvsem rdečemu vinu in pivu; dovoljene so večje količine tekočin (sokovi, mineralna voda), čaj in kava po posvetovanju z zdravnikom;

NE: vsa drobovina, divjačina, mastna gos, raca, mastne omake, sardelice, skuše, školjke, čokolada, alkoholne pijače;

DA: sir, jajca, mleko, sirček, skuta, kruh, razna žita in izdelki iz žit, sadje, zelenjava, , meso, ribe (rečne in bele), stročnice v zmerni količini;



Živila z različno količino purinov

0 mg purinov/100 g živila

maslo, margarina, olje iz koruznih kalčkov, sončnično olje, svinjska mast, beljak, pinjenec, jogurt, smetana, kislo mleko, skuta, ementalec, riž, sladkor, marmelada, med, buče, ananas, marelice, banane, borovnice, maline, ribez, češnje, pomaranče, breskve, kava, kakav, čaj

1 – 100 mg purinov/100 g živila

možgani, ostrige, slanina, jajce, črni in beli kruh, zdrob, testenine, gobe, cvetača, stročji fižol, zelje, krompir, korenje, koleraba, brstični ohrovt, rdeče zelje, špinača, beluši, paradižnik, čebula, endivija, motovilec, solata ledenka, rgeča in črna redkev, rdeča pesa, zelena, jabolka, hruške, datlji, jagode, rabarbara, arašidi, lešniki, mandlji, orehi, pivo

101 – 300 mg purinov/100 g živila

Vse vrste mesa, perutnina, ledvice, jezik, divjačina, divja perutnina, postrvi, krap, morski list, ščuka, jastog, polenovka, fižol, mlad grah, leča

nad 300 mg purinov/100 g živila

mesni ekstrakt, priželjc, srce, jetra, sardine

