

Zdrava prehrana za **ZLATA LETA**

VALERIJA ROTA, MARUŠA MOTALN, DIPL. DIETET.



ZD ORMOŽ
CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA

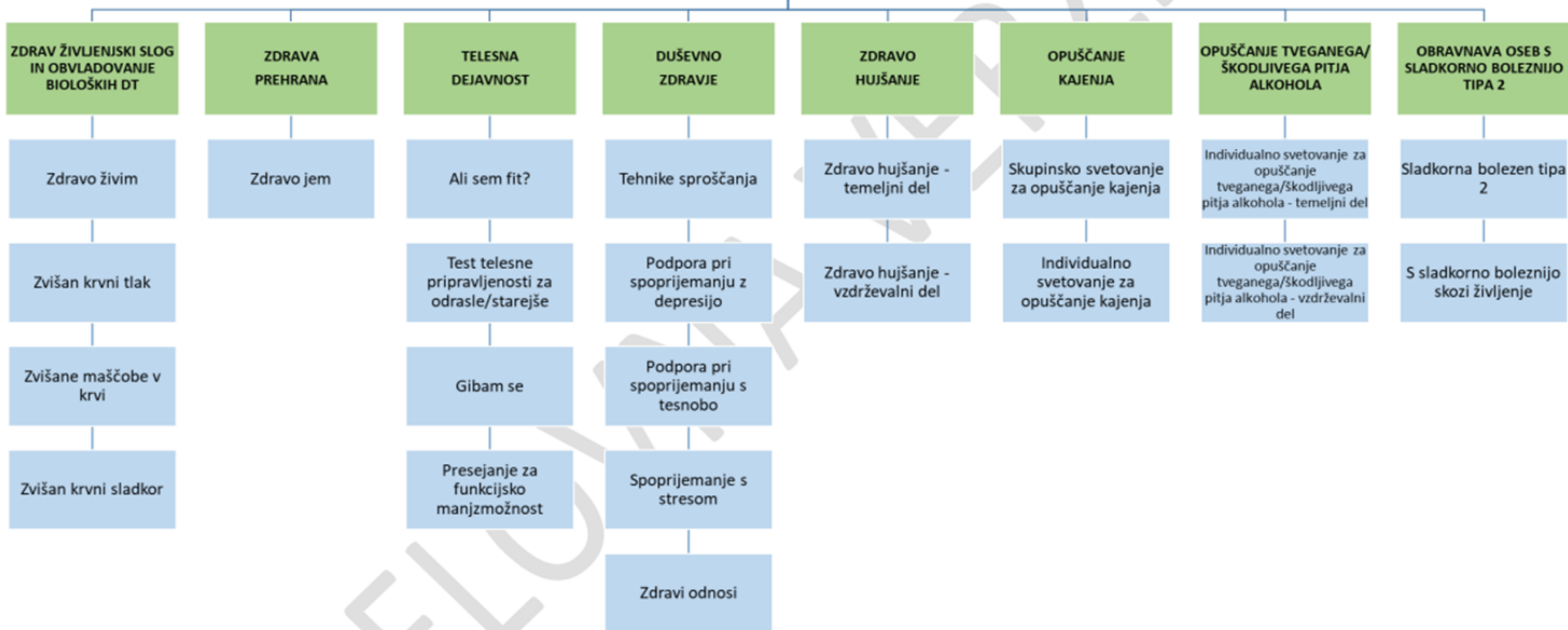


**SKUPAJ
ZA ZDRAVJE**

KDO smo?



SKUPINSKE DELAVNICE IN INDIVIDUALNA SVETOVANJA ZA ODRASLE V CKZ





ZD Zdravstveni Dom Ormož

SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

V PREDAVALNICI
Centra za krepitev zdravja Ormož

Marjana Kelenc dipl. m. s.

24. januar ob 16.00

DELAVNICA Sladkorna bolezen tipa II

29. FEBRUAR OB 9.30
V PREDAVALNICI
Centra za krepitev zdravja Ormož



ZVIŠAN KRVNI TLAK *Delavnica*

29. januar ob 12.30
v predavalnici Centra za krepitev zdravja Ormož

Žilica Samanta Zula dipl. m. s.

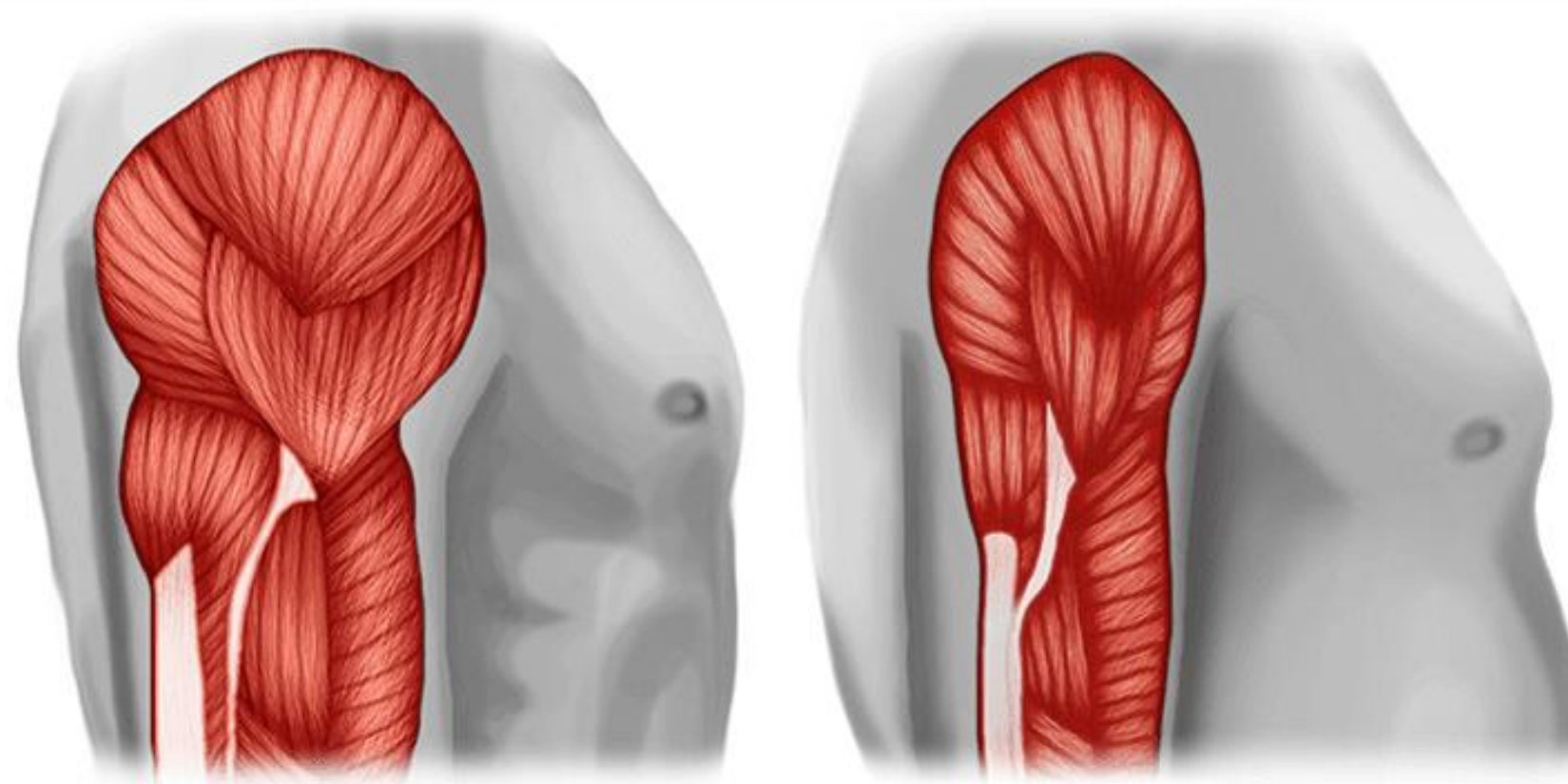


Spoprijemanje s stresom

a. Deserčič psihologinja







Prehod v staranje je postopen proces, v katerem se spreminja sestava telesa:

- zmanjšuje se delež funkcionalne mase (**mišična masa, kostna masa**) in
- povečuje delež **maščobnega tkiva**.

sarkopenija, podhranjenost in debelost

ETIOLOGIJA PODHRANJENOSTI

Razgraditvena stanja z negativnim učinkom na funkcijo in zdravje starostnikov

BOLEZENSKA PODHRANJENOST Z

- vnetjem** (npr. kaheksija),
- brez** vnetja

SARKOPENIJA

- izguba mišične moči** in funkcije

KRHKOST

- stanje **povečane ranljivosti** pri starejših, upad fizične in psihične rezerve

STRADANJE

- stradanje** neodvisno od bolezni

FUNKCIONALNE TEŽAVE Z GIBANJEM

- omejitve pri vsakodnevnih dejavnostih**



30 LET

50 LET

80 LET

sarkopenija

(zmanjševanje mišične mase)

Propadanje skeletne mišične mase.

Skupaj z osteoporozo zmanjšuje funkcionalno telesno maso in pripomore h krhkosti.

(večja možnost padcev, potreba po pomočih drugega, večja obolevnost in hospitalizacije, slabši izidi zdravljenja)

ZNIŽAN PREHRANSKI VNOS, VNOS CELOKUPNE ENERGIJE, BELJAKOVIN.

Zmanjšano nastajanje in učinek hormonov, ščitnice, insulina, vitamin D.

Prehranska priporočila



BELJAKOVINE

KLJUČNA STA KAKOVOST IN KOLIČINA VNESENIH BELJAKOVIN

- Pomembna je kombinacija skupaj z rastlinskimi viri beljakovin (stročnice, žita, zelenjava).
- Beljakovine z višjo (oziroma boljšo) biološko vrednostjo najdemo v ŽIVILIH ŽIVALSKEGA IZVORA.

Povprečen dnevni vnos 1.0 do 1.2 g / kg telesno maso / dan.

(npr. za moškega težkega 80 kg je priporočen dnevni vnos od 80g do 96 g beljakovin)

- priporočeno 25-30g na obrok

KATERA BELJAKOVINSKA ŽIVILA SO BOLJ “ZDRAVA”?



živalski



rastlinski

VSEBNOST BELJAKOVIN V ŽIVALSKIH VIRIH (/100 G):

- puranje meso: 24 g
- piščančje meso: 23 g
- svinjsko meso: 22 g
- telečjo meso: 21 g
- polnomastni sir: 24 g
- grški jogurt: 10g
- riba: 21 g
- jajce: 13 g

VSEBNOST BELJAKOVIN V RATLINSKIH VIRIH (/100 G):

- SOJA: 12 G
- pšenica: 13 g
- čičerika 9 g
- beli fižol: 7 g
- brokoli: 4 g

- Vnos živalskih virov beljakovin ima višjo biološko vrednost,
- živalski beljakovinski viri imajo lahko tudi višjo vrednost maščobe,
- pomembna je kombinacija iz obeh virov.

- Izbiraj lahke mlečne izdelke, puste mesne izdelke, mešane rastlinske vire beljakovin.

VNOS BELJAKOVIN ENAKOMERNO PORAZDELIMO V NAJMANJ **TRI OBROKE ČEZ DAN**

PRIMERI OBROKOV

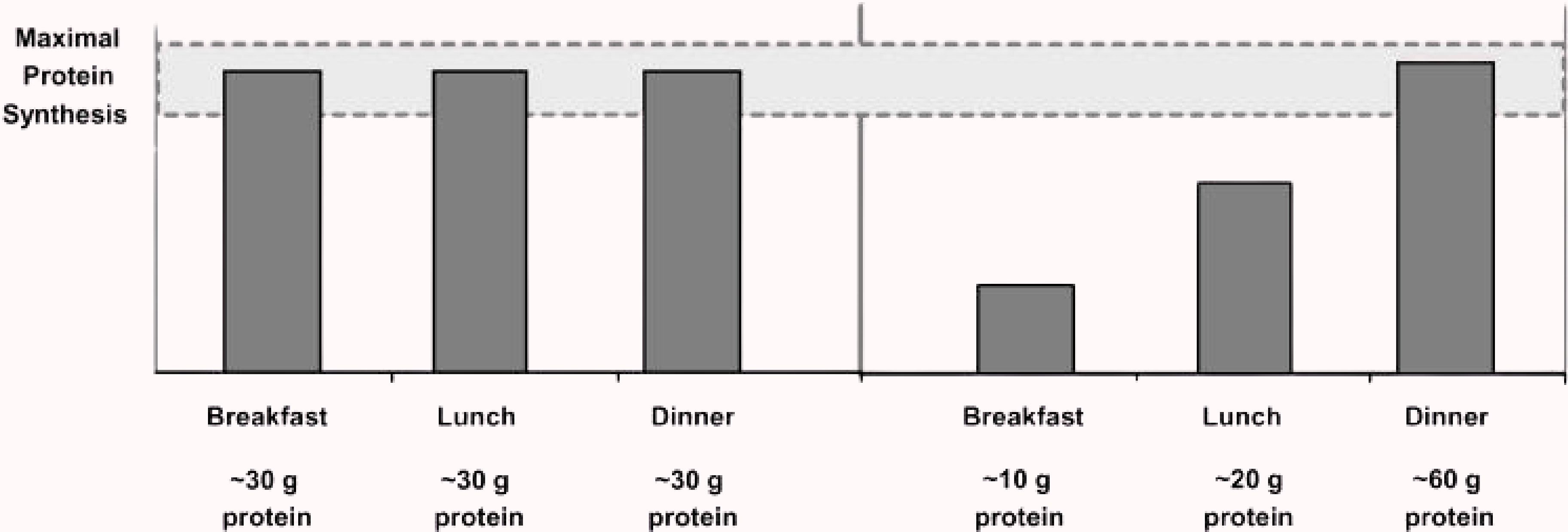
(priporočeno 25–30g na obrok)

- 200 g grški jogurt + kos polnozrnatega kruha
- 100 g puranjega mesa + solata s fižolo + priloga
- 3 pečena/kuhana jajca + polnozrnat kruh + sveža zelenjava
- 40 g ovsenih kosmičev + 200 g grškega jogurta / mleka / navadnega jogurta



(a) Zaužitje **90 g beljakovin**, enakomerno porazdeljenih v treh obrokih.

(b) Zaužitje **90 g beljakovin**, ki so neenakomerno razporejene čez dan.



Za podporo max proteinske sinteze, optimalne rasti in delovanja skeletnih mišic.

KAJ SO OGLJIKOVI HIDRATI?

GLAVNI VIR
ENERGIJE

HRANILA, KI NIMAJO NOBENEGA
POZITIVNEGA UČINKA NA NAŠE
TELO



Osnovno hranilo za živčni sistem.



1 g = 4 kcal
(kilokalorije)

OGLJIKOVI HIDRATI



Telesu glavni vir energije.

Presežek kopiči v maščobe.

V VEČJIH KOLIČINAH V PREHRANO VKLJUČUJEMO:

- kruh (ržen, polnozrnat, ovsen, črni),
- graham testenine,
- različne vrste kaše,
- različne vrste kosmičev,
- nepoliran riž,
- krompir,
- polento,
- ajdove žgance,
- rahle cmoke in svaljke ter
- nemastna peciva z malo jajc.

Manj priporočljiva živila so:

poliran riž,
bele testenine,
beli kruh,
krompir z veliko maščobe,
zelo sladka in mastna
peciva,
pudingi in kreme.



HOLESTEROL V KRV

PREHRANSKA VLAKNINA



HOLESTEROL V KRV

PREHRANSKA VLAKNINA (topne/netopne)

30 g/dan

ENERGIJSKO GOSTOTO
HRANE

POVEČAJO KOLIČINO
BLATA

NEPREBAVLJIVE

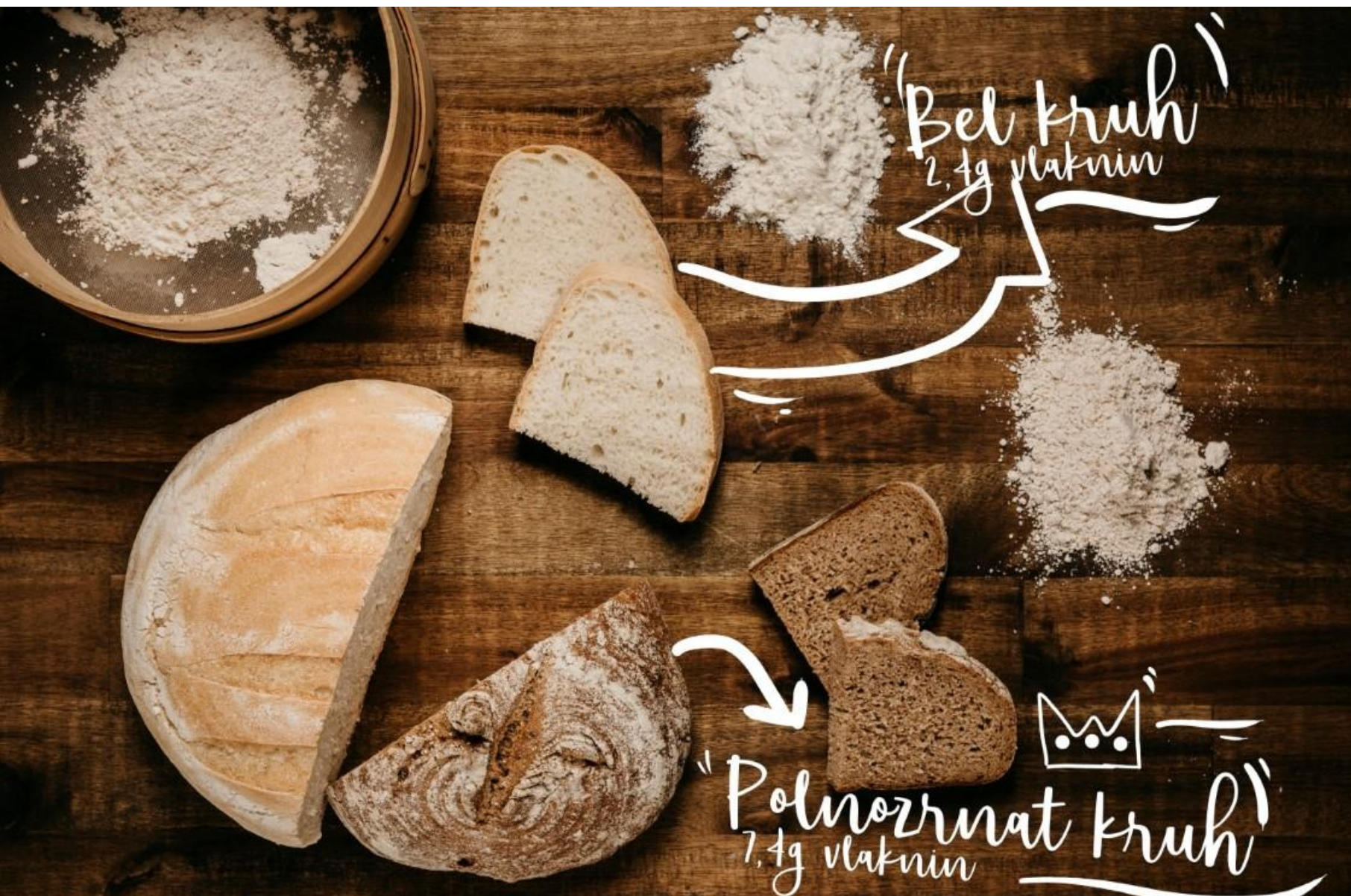
POSPEŠUJEJO
PREHRAJANJE ČREVESNE
VSEBINE

DALJŠI OBČUTEK SITOSTI

VARUJEJO PRED
METABOLNIMI BOLEZNIMI

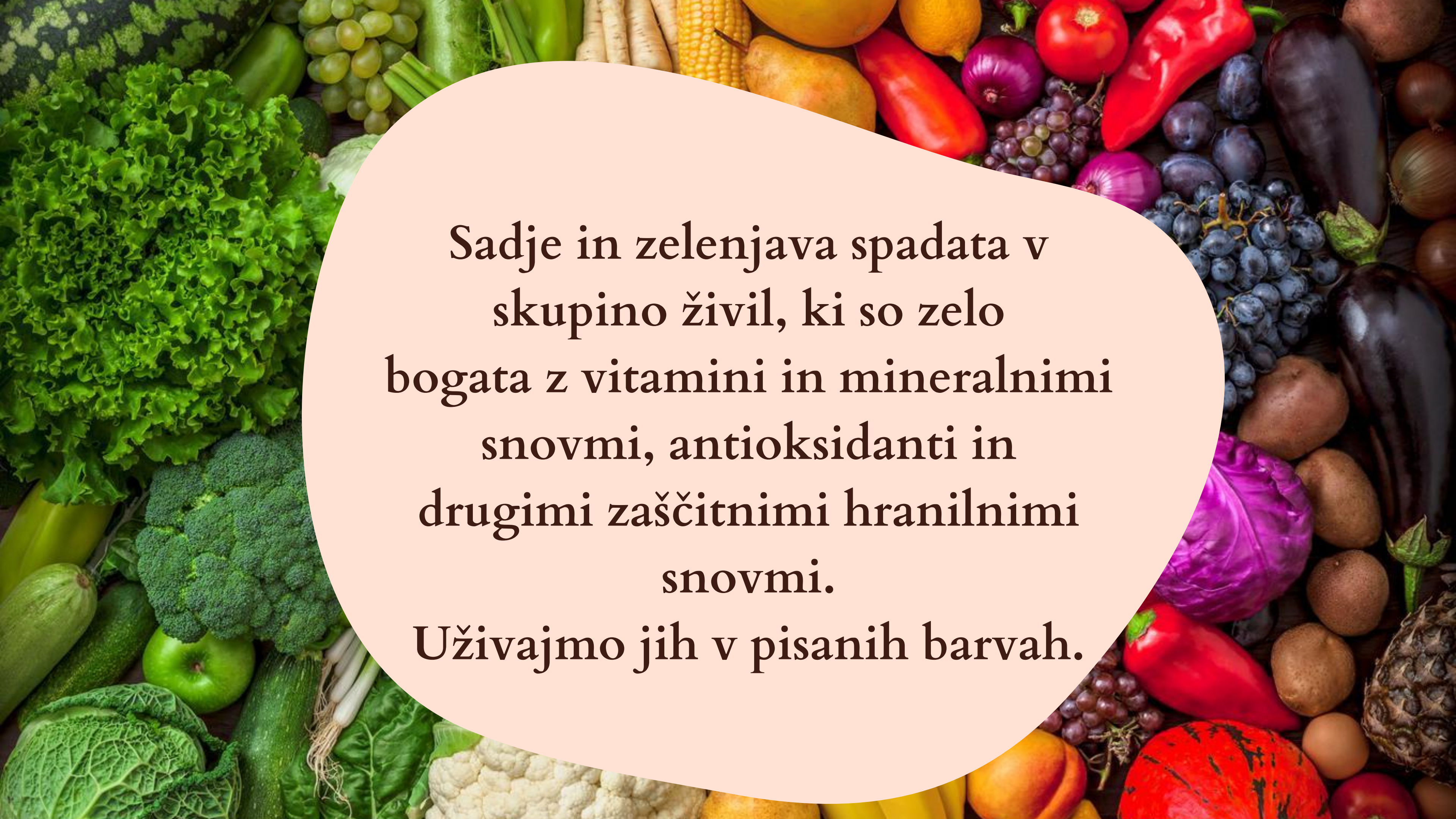
HOLESTEROL V KRVI

UPOČASNJUJEJO ABSORPCIJO GLUKOZE





**SVEŽA ALI KUHANA
ZELENJAVA/SADJE?**



Sadje in zelenjava spadata v skupino živil, ki so zelo bogata z vitamini in mineralnimi snovmi, antioksidanti in drugimi zaščitnimi hranilnimi snovmi. Uživajmo jih v pisanih barvah.

A top-down view of various dairy products on a light-colored, distressed wooden surface. In the upper right, a glass pitcher is filled with white milk. To its left, a small white bowl contains several cubes of butter. Below the pitcher, a round wheel of soft cheese, possibly Brie, is partially unwrapped from its white paper. In the lower left, a wooden cheese board holds several wedges of different cheeses: a large wedge of Swiss cheese with prominent holes, a wedge of smooth white cheese, and a wedge of blue cheese with visible mold. To the right of the cheese board, a small white bowl contains a pat of butter. In the bottom center, another small white bowl holds a pat of butter. At the bottom right, a glass bowl contains crumbled white cheese. A stack of white cloth napkins is visible in the top left corner.

JIH UŽIVATE?

Mleko in mlečni
izdelki

MLEKO JE VIR KAKOVOSTNIH BELJAKOVIN, VITAMINOV IN MINERALOV.

kalcij, magnezij,
fosfor

vitamin A, D in vitamini B? kompleksa



KAJ PA MAŠČOBE?





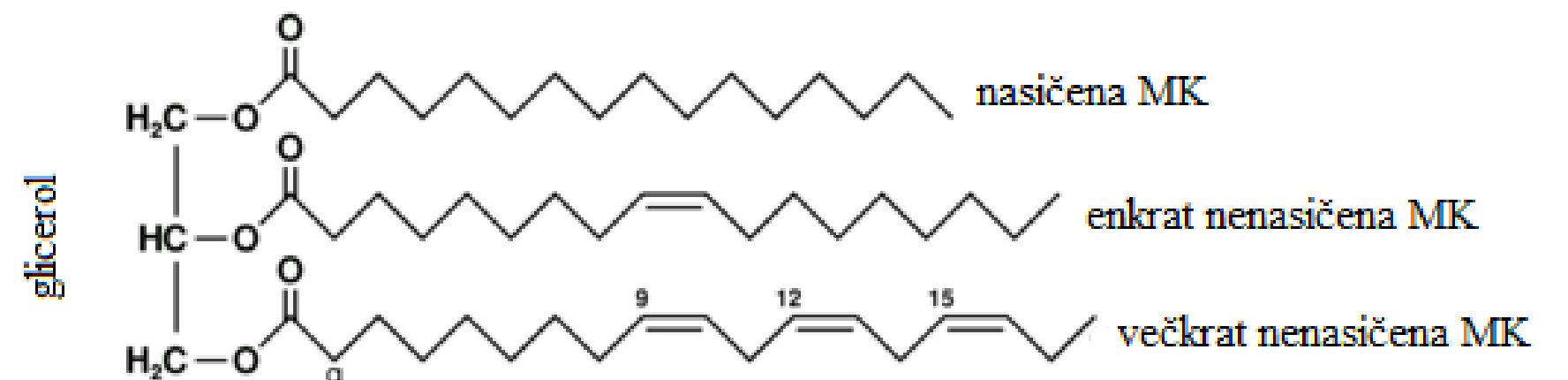
maščobe

PREDSTOPNJA RAZLIČNIH
HORMONOV

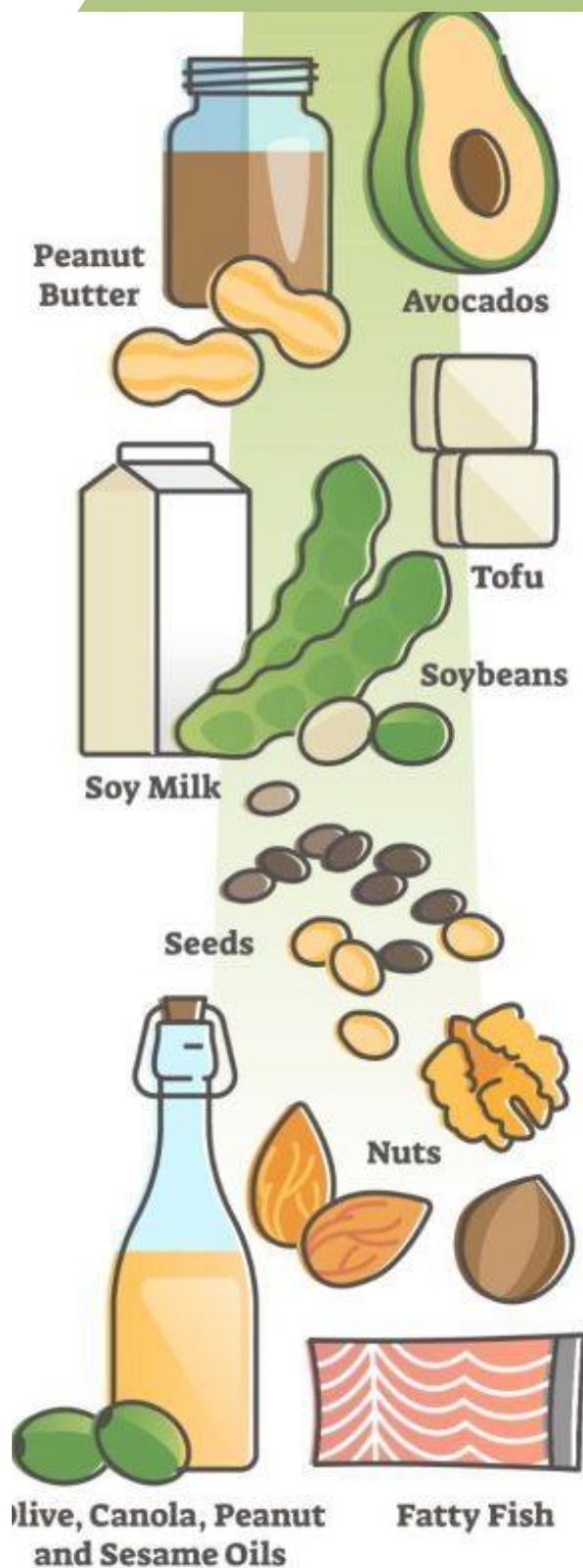
TOPILO ZA MAŠČOBOTOPNE VITAMINE (A, D, E IN
K)

KLJUČNA SESTAVINA CELIČNIH MEMBRAN

V osnovi maščobne kisline razdelimo glede na njihovo dolžino:



DOBRE
MAŠČOBE



orešk

avokado

i

oljčno olje

repično olje

- 1x **nenasičene** MK

NENASIČENE MK

- večkrat **nenasičene** MK

sončnično

bučno olje

olje

orehovo olje

lanena semena

mastne morske

slanik, skuša, sardine, losos

ribe

polnomastni mlečni
izdelki

maslo

mastni kosi

mesa

si
r

NASIČENE MK

- **transmaščobne** kisline

predelani mesni
izdelki

svinjska mast

kokosovo in palminovo olje



Cookies



Ice cream



Pastries



Chips



Hydrogenated Vegetable Oil



Red Meat



Fried Foods



SLABE
MAŠČOBE

Izogibamo cvrtju, praženju, in pečenju pri višjih temperaturah

Za soljenje uporabimo morsko sol z dodanim jodom

Zdravi postopki priprave jedi

🌸 Kuhanje v tekočini

🌸 Dušenje z maščobo in vodo

🌸 Dušenje v lastnem soku

🌸 Kuhanje pod zvišanim pritiskom

🌸 Kuhanje v vodni kopeli

🌸 Pri cvrtju preprečimo, da se olje ne pregreje



= 300 kcal

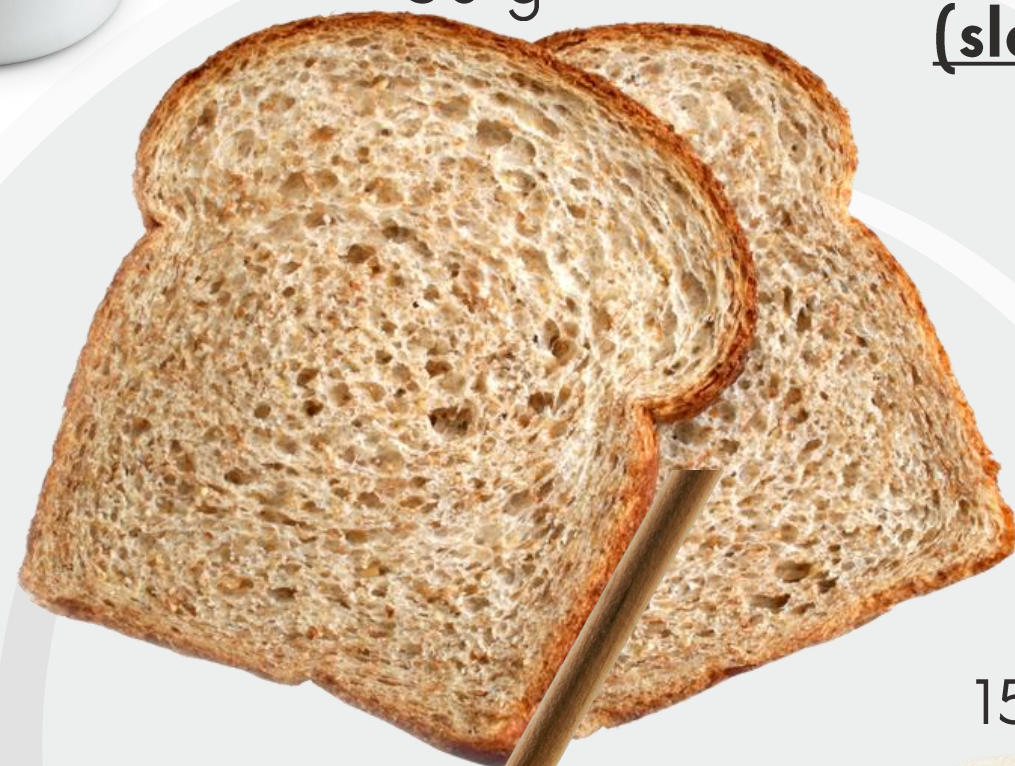
4 g beljakovin,

15 g maščob,

40 g ogljikovih hidratov

(sladkor: 15 g)

50 g



15 g

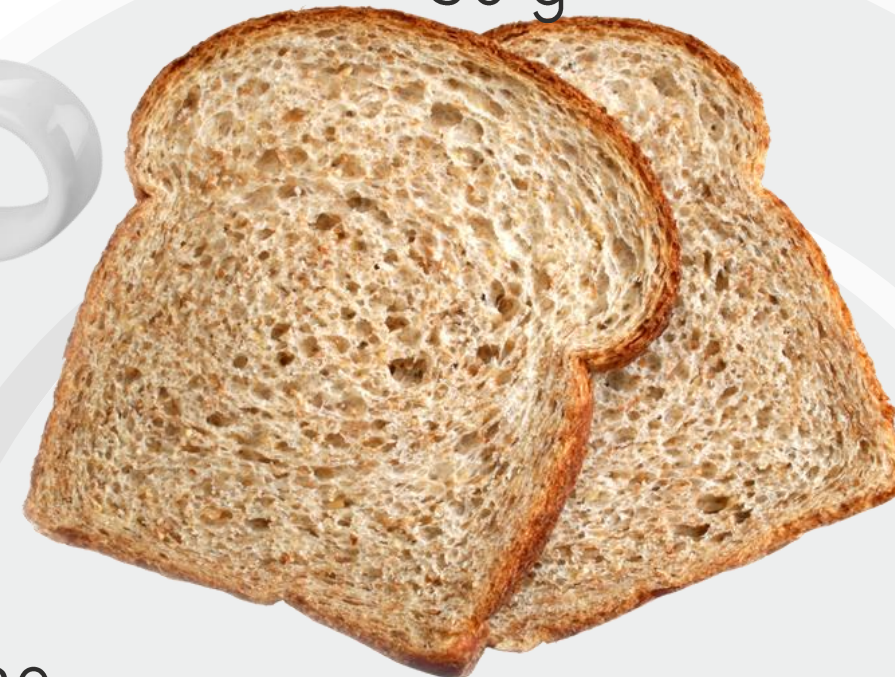


15 g



150 g

50 g



50 g



40 g

20 g



= 350 kcal

27 g beljakovin,

12 g maščob,

32 g ogljikovih hidratov

(sladkor: 9 g)

Prehranska dopolnila*

**DODAJANJE LE SPECIFIČNIH DODATKOV - LABORATORIJSKO
PREVERIMO**

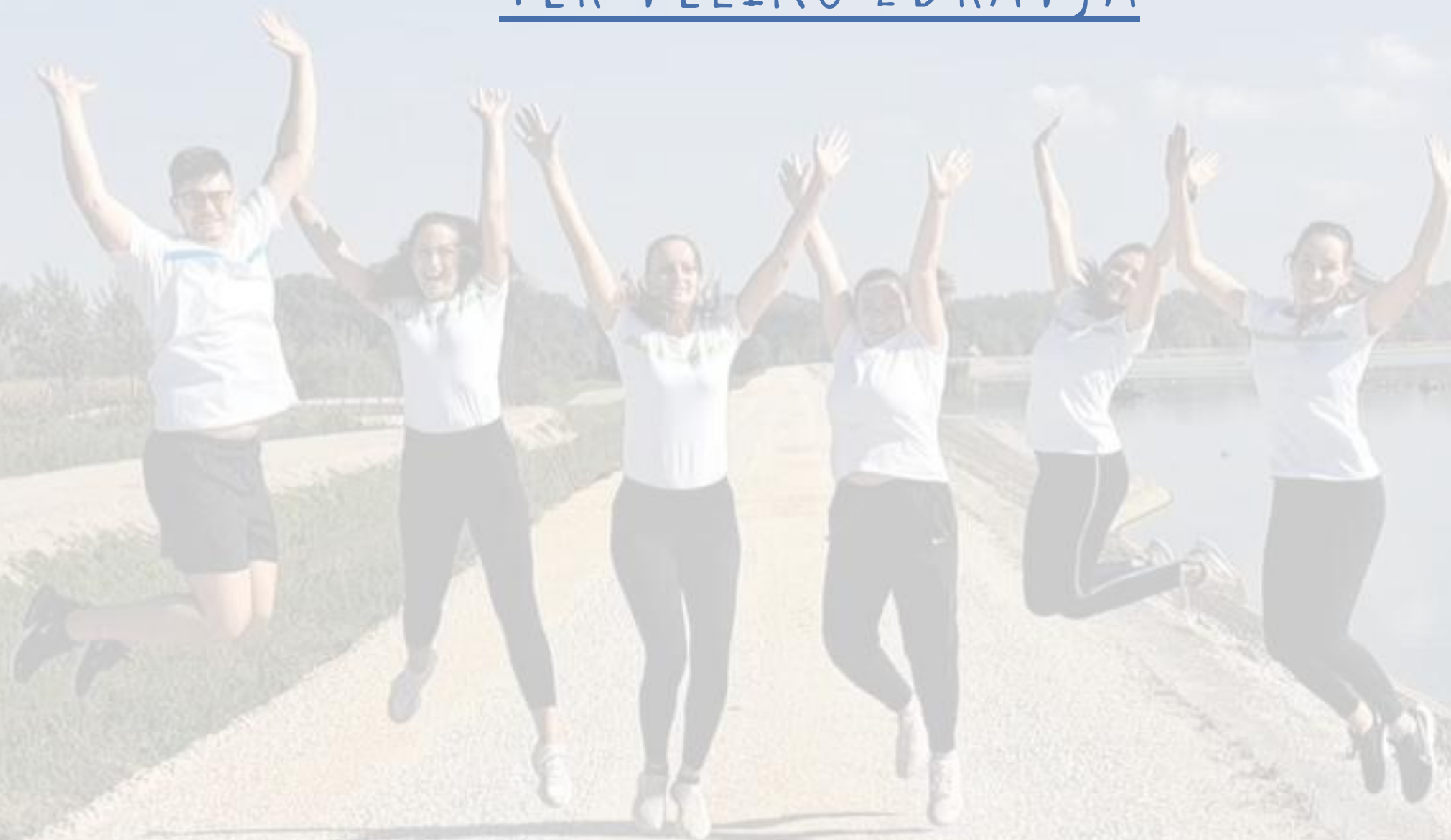
- Farmakonutrienti (**omega-3, HMB, vitamin D**)

Sporočilo za domov:

- **Prilagoditev prehrane:**
poudarek na anabolično odpornost, oksidativni stres in
vnetje
- **Vnos beljakovin**
- **Telesna aktivnost**

HVALA ZA POZORNOST

TER VELIKO ZDRAVJA



ZD ORMOŽ
CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA