



Jak zdrowo jeść?

Prowadząca Marta Karpińska



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

ZIELNIK SENIORA



STOWARZYSZENIE ŻYWA PRZYSZŁOŚĆ

CYKL SPOTKAŃ Z ZIELARZEM FITOTERAPEUTĄ, DIETETYKIEM I REFLEKSOLOGIEM

SKIEROWANY DO OSÓB 60+

Zadanie jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Zleceniodawcy MRiPS w ramach rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025, Edycja 2023.



AKTYWNI+



O czym będziemy dziś rozmawiać?

1. Czy rzeczywiście potrzebujemy diety?
2. Jakie znacie Państwo mity dietetyczne?
3. Główne problemy mające wpływ na dietę oraz ogólny stan zdrowia.
4. Talerz zdrowego żywienia - zasady.
5. Dieta DASH
6. Dieta śródziemnomorska
7. Dieta najlepsza dla Państwa?
8. Nawodnienie
9. Aktywność fizyczna



**Czy rzeczywiście
potrzebujemy
“diety”?**



Jakie znaczenie Państwo mają diety dietetyczne?



Główne problemy mające wpływ na dietę oraz ogólny stan zdrowia.

Zmiana składu ciała:

- mniejsza ilość tkanki mięśniowej;
- zmiany w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych i ich mniejsza aktywność;
- demineralizacja kości;
- bóle stawów;



Główne problemy mające wpływ na dietę oraz ogólny stan zdrowia.

Choroby przewodu pokarmowego:

- mogą wpływać na sposób żywienia;
- występujące dolegliwości powodują rezygnację z różnych produktów spożywczych;
- określone zalecenia dietetyczne mogą wykluczać z diety poszczególne produkty i potrawy;
- pogarszają procesy trawienia i wchłaniania.



Główne problemy mające wpływ na dietę oraz ogólny stan zdrowia.

Zaburzenia w odczuwaniu smaku i węchu:

- mniejszy apetyt i niechęć do jedzenia;
- skutki uboczne przyjmowania leków, takie jak nudności.

Zabiegi chirurgiczne:

- zwiększają ryzyko niedożywienia;
- pogarszają procesy trawienia i wchłaniania.



Główne problemy mające wpływ na dietę oraz ogólny stan zdrowia.

Braki w uzębieniu i choroby jamy ustnej:

- zdrowa jama ustna, zęby i dziąsła pozwalają na spożywanie urozmaiconej diety;
- słabe zęby, ich brak bądź źle dopasowana proteza znacznie utrudniają przyjmowanie pokarmów, szczególnie twardych i wymagających gryzienia.



Główne problemy mające wpływ na dietę oraz ogólny stan zdrowia.

Leki:

- przewlekłe przyjmowane często zmniejszają wchłanianie składników pokarmowych;
- mogą powodować dodatkowe dolegliwości, tj. mdłości, zaparcia, biegunki, które źle wpływają na ilość spożywanych produktów, co pogarsza jakość diety;
- mogą zmniejszać apetyt, powodować zmiany w odczuwaniu smaku.



Główne problemy mające wpływ na dietę oraz ogólny stan zdrowia.

Ograniczenia ekonomiczne:

- brak wystarczających środków finansowych utrudnia dostęp do różnorodnej żywności, która wspomaga zachowanie dobrego stanu zdrowia.

Ograniczenia społeczne:

- brak apetytu wskutek apatii, depresji, żałoby, samotności (ograniczenie kontaktów międzyludzkich).

Talerz zdrowia



Talerz zdrowia

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Jedz mniej:

- Sól;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie





Jak wprowadzać zmiany?

KROK 1

Zrób pierwszy krok

KROK 2

Wdrażaj zalecany poziom

KROK 3

Osiągaj dalsze korzyści dla zdrowia



SÓL

- krok 1 – Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj na talerzu.
- krok 2 – Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka). Sól zastąp aromatycznymi ziołami.
- krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej zawartości.



ZBOŻOWE

- krok 1 – Zamień pieczywo przetworzone (np. jasne bułki, jasny chleb) na pełnoziarniste (np. razowe, graham), płatki śniadaniowe na naturalne płatki zbożowe (np. płatki owsiane), wybieraj grube kasze (np. gryczana), makarony razowe.
- krok 2 – Jedz codziennie przynajmniej 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych - (90g/dzień).
- krok 3 – Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste w każdym posiłku.



MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

- krok 1 – Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.
- krok 2 – Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kielbasy) na tydzień. Zamień przetwory mięsne i mięso czerwone na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
- krok 3 – Dla zdrowia i środowiska zastępuj mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzycza, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami, a także rybami i jajami.



WARZYWA I OWOCE

- krok 1 – Zjedz warzywo lub owoc w każdym posiłku.
- krok 2 – Jedz minimum 400 g warzyw i owoców codziennie - więcej warzyw niż owoców.
- krok 3 – Jedz jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców - każda dodatkowa porcja warzyw i owoców to dalsze korzyści dla zdrowia.



SŁODYCZE I SŁODKIE NAPOJE

- krok 1 - Zamień słodkie napoje na wodę.
- krok 2 - Zamiast słodczy jedz owoce lub orzechy i nasiona.
- krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku cukru lub te o niższej zawartości.



TŁUSZCZE

- krok 1 - Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin; tłustych produktów mlecznych (ser topiony, ser żółty, śmietana).
- krok 2 - Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek).
- krok 3 - Czytaj etykiety - wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczów. Ogranicz spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych, zawierają izomery trans kwasów tłuszczowych/tłuszcze trans (np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywności fast-food).



MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

- krok 1 - Mleko i produkty mleczne pełnotłuste zastąp tymi o obniżonej zawartości tłuszczu
- krok 2 - Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie. Mleko możesz zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym.
- krok 3 - Z produktów mlecznych wybieraj te bez dodatku cukru.



RYBY

- krok 1 - Zjedz rybę raz w tygodniu, najlepiej tłustą (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).
- krok 2 - Jedz ryby 2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.
- krok 3 - Jedz różnorodne tłuste ryby 2 razy w tygodniu.



REGULARNOŚĆ I PORY POSIŁKÓW

- krok 1 - Jedz regularnie.
- krok 2 - Nie pojadaj pomiędzy posiłkami.
- krok 3 - Jedz więcej w pierwszej części dnia. Nie jedz wieczorem przed snem i w nocy.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- krok 1 - Bądź aktywny - spaceruj, chodź po schodach, wykonuj aktywne prace domowe.
- krok 2 - Bądź aktywny fizycznie co najmniej 30 minut dziennie. Zrób dla zdrowia co najmniej 5 000 kroków.
- krok 3 - Zrób dla zdrowia 10 000 kroków.

—

Dieta DASH



Skąd wzięta się nazwa?

Od wielu lat próbowano określić, czy istnieje dieta, która byłaby skuteczna w obniżaniu ciśnienia krwi.

Pozytywnej odpowiedzi na to pytanie dostarczyło badanie o nazwie Dietary Approches to Stop Hypertension (Dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnieniu), które w skrócie zostało nazwane **Badaniem DASH**.



Jak wygląda poprawne ciśnienie

Prawidłowe ciśnienie krwi nie powinno przekraczać wartości 140/90 mm Hg - wyniki powyżej tych wartości wskazują na nadciśnienie tętnicze.

- ciśnienie optymalne - <120/80 mm Hg,
- ciśnienie prawidłowe - 120-129/80-84 mm Hg,
- ciśnienie wysokie prawidłowe - 130-139/85-89 mm Hg.

W przypadku wartości wyższych mówi się o:

- nadciśnieniu tętniczym 1. stopnia - 140-159/90/99 mm Hg,
- nadciśnieniu tętniczym 2. stopnia - 160-179/100-109 mm Hg,
- nadciśnieniu tętniczym 3. stopnia - $\geq 180 / \geq 110$ mm Hg



Co ustalono podczas badania?

W badaniu brały udział osoby z nadciśnieniem tętniczym 1. stopnia oraz osoby bez nadciśnienia, ale z ciśnieniem wyższym niż optymalne. W badaniu tym testowano 3 rodzaje diet:

- Dieta kontrolna, czyli przeciętna, codzienna dieta stosowana przez dorosłych Amerykanów. W diecie tej dużo kalorii pochodziło z tłuszczu (średnio 37% kalorii) i dużo z nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) (średnio 16% kalorii),
- Przeciętna dieta amerykańska wzbogacona w owoce i warzywa,
- Dieta o cechach diety śródziemnomorskiej (później nazwana od nazwy badania „dietą DASH”).



Co ustalono podczas badania?

- U osób stosujących przeciętną dietę amerykańską wzbogaconą w owoce i warzywa nastąpiło łagodne obniżenie ciśnienia, w stosunku do osób na diecie kontrolnej, czyli przeciętnej diecie amerykańskiej.
- Największe obniżenie ciśnienia nastąpiło u osób stosujących testowaną w badaniu dietę, nazwaną później „dietą DASH”.
- Informacją zachęcającą nas do stosowania tej diety może być fakt, że obniżenie ciśnienia krwi nastąpiło już po 2 tygodniach i ten spadek ciśnienia utrzymywał się przez cały czas badania, czyli przez cały czas stosowania diety DASH.
- Dieta ta była skuteczna zarówno u osób z nadciśnieniem, jak i bez nadciśnienia (ale z ciśnieniem wyższym niż optymalne), u kobiet, jak i u mężczyzn, u osób młodych i w starszym wieku.



Dieta DASH

Dla kogo?

- osób z nadciśnieniem tętniczym,
- osób bez nadciśnienia, ale z ciśnieniem wyższym niż optymalne,
- osób z zaburzeniami lipidowymi (zwiększone stężenie cholesterolu całkowitego i „złego” cholesterolu LDL we krwi),
- osób, u których występują także inne czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, czyli nadwaga lub otyłość, cukrzyca, mała aktywność fizyczna, palenie tytoniu.
- osób chcących prowadzić zdrowy styl życia.



Na diecie DASH spożywaj:



warzywa
4-5 porcji dziennie
1 porcja = 100g



owoce
4-5 porcji dziennie
1 porcja = 100g



pełnoziarniste węglowodany takie jak: kasza gryczana, chleb żytni, ryż basmati, makaron razowy
7 - 8 porcji dziennie
1 porcja = to kromka pieczywa, pół szklanki ugotowanej kaszy, makaronu lub ryżu

Na diecie DASH spożywaj:



nabiał niskotłuszczowy
1-2 porcje dziennie
1 porcja = 125 ml mleka lub
jogurtu albo 45g twarożku



orzechy, strączki i nasiona
4- 5 porcji **tygodniowo**
1 porcja = 40 g orzechów lub
pestek lub ½ szklanki
ugotowanej
fasoli/ciecierzycy/soczewicy



mięso niskotłuszczowe:
kurczak, indyk, królik
1-2 porcje lub mniej
1 porcja = 100g



Tłuszcze
2-3 porcje w ciągu dnia
1 porcja = 1 łyżka

W diecie DASH ograniczaj



słodycze
max 5/tydzień
1 porcja - ??
Zawsze do głównego posiłku



sód
< 2300 mg dzień
czyli maksymalnie 5 g soli
= 1 płaska łyżeczka dziennie



alkohol
nie ma zdrowej ilości



kawa i herbata
nie określono

Dieta śródziemnomorska





Skąd wiedza na temat diety śródziemnomorskiej?

Korzyści zdrowotne diety śródziemnomorskiej, pozwoliło poznać zwane Badanie Siedmiu Krajów (Seven Countries Study), które przeprowadzono w latach 1958-1964.

Badanie to prowadzono w celu poszukiwania diety, która byłaby akceptowana przez społeczeństwa, a jednocześnie zmniejszała ryzyko chorób cywilizacyjnych, zwłaszcza choroby wieńcowej (choroby niedokrwiennej serca, ChNS).



Skąd wiedza na temat diety śródziemnomorskiej?

Inspiracją do przeprowadzenia tego badania był zaobserwowany fakt, że po drugiej wojnie światowej w Europie Zachodniej i w USA rozwinęła się epidemia chorób sercowo-naczyniowych – coraz więcej osób chorowało na chorobę niedokrwienną serca i umierało na zawały serca. Łączono to ze zwiększonym w tym czasie spożyciem żywności, zwłaszcza tłuszczów zwierzęcych w bogatych krajach rozwiniętych.

Amerykański naukowiec dr Ancel Keys zauważył, że w tym samym okresie we Włoszech ludzie prawie wcale nie chorowali na serce, a zawały należały tam do rzadkości. Sprawą pilną było znalezienie odpowiedzi na pytanie, jaki sposób żywienia chroni przed chorobami układu krążenia? W tym celu z inicjatywy doktora Keysa w roku 1958 rozpoczęto zakrojone na szeroką skalę międzynarodowe Badanie Siedmiu Krajów.



Co i kogo badano?

Badanie objęło mieszkańców 7 krajów – Japonii, Grecji, byłej Jugosławii, Włoch, Holandii, Stanów Zjednoczonych i Finlandii, żyjących w różnych regionach (np. nad morzem lub w głębi kraju), czyli w sumie 16 populacji, różniących się pod względem:

- stylu życia,
- sposobu żywienia,
- występowania choroby niedokrwiennej serca.

Porównywano stan zdrowia i dietę mieszkańców różnych części świata.



Wnioski

Na podstawie wyników Badania Siedmiu Krajów, naukowcy określili sposób odżywiania się typowy dla mieszkańców Krety, większości pozostałych mieszkańców Grecji i południowych Włoch na początku lat 60-tych XX wieku – mianem „diety śródziemnomorskiej”.

W regionach tych w owym czasie – pomimo ograniczonego dostępu do opieki medycznej – ludzie żyli najdłużej w Europie oraz rzadko zapadali na:

- chorobę niedokrwienną serca, a tym samym i na zawały serca,
- niektóre nowotwory,
- nadciśnienie tętnicze krwi

Ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych i zastępowanie ich olejami roślinnymi stanowi skuteczną metodę zapobiegania zawałom serca i umieralności z ich powodu.



Dieta śródziemnomorska - zasady

Źródło	Zalecane	Niezalecane
Nabiał i jaja	Nabiał o niskiej zawartości tłuszczu, jogurty, sery twarogowe, kefir, mozzarella, chude mleko	W ograniczonej ilości zaleca się jaja, sery twarde, ser feta sery dojrzewające
Mięso i owoce morza	Chude mięso wołowo, wieprzowe oraz drobiowe, wszystkie ryby i owoce morza	tłuste mięsa, np. boczek, słonina, smalec, pasztety, parówki, przetwory mięsne, wędliny
Źródła tłuszczu	Oliwa z oliwek. margaryna, olej rzepakowy, orzechy, nasiona, pestki, oliwki, awokado	olej palmowy, smalec, masło, olej kokosowy



Dieta śródziemnomorska - zasady

Źródło	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	Nasiona roślin strączkowych, pełnoziarniste zboża, produkty zbożowe	Przetworzone produkty zbożowe takie jak ciastka, słodkie wypieki
Warzywa i owoce	Wszystkie, najlepiej w postaci nieprzetworzonej	-
Inne	Kawa, woda, herbata	Wszelkie produkty wysoko przetworzone, alkohol, cukier



Jaka dieta jest dla Państwa najlepsza?



Nawodnienie



Nawodnienie

- Przyjmuje się, że powinno się pić 30 ml wody na każdy kilogram masy ciała
- Lato to szczególny okres, w którym zapotrzebowanie na płyny wzrasta razem ze wzrostem temperatury. Należy zwiększyć ilości wypijanych płynów o 250 ml (dodatkowa szklanka) na każdy stopień powyżej 37C.
- Leki popijaj tylko wodą z kranu lub źródlaną.
- Zacznij dzień od szklanki wody, ogranicz picie na noc.
- Gazowane napoje mogą podrażniać ściany jelita



Osmolalność produktów

Napoje hipotoniczne

Osmolalność płynu hipotonicznego waha się w granicach 200 – 250 mmol/kg, zawierając tym samym 2-4g węglowodanów na 100 ml płynu.

Należą do nich: woda, kawa i herbata bez cukru, mocno rozcieńczone soki.



Osmolalność produktów

Napoje izotoniczne

Napoje izotoniczne charakteryzują się taką samą/podobną zawartością osmotycznie czynnych substancji, jaka znajduje się we krwi. W ich skład wchodzi 6-8g węglowodanów na 100 ml płynu.

Dodatek potasu i sodu pomaga zrównoważyć tempo przepływu płynów w komórkach i tkankach. Są najbardziej polecane dla osób aktywnych, przykład: wakacyjna przygoda, mogą się przydać podczas upałów.



Osmolalność produktów

Napoje hipertoniczne - niewskazane

Często nazywane są napojami energetycznymi. Skupiają się głównie na zapewnieniu dużej ilości energii w okresie kiedy nawodnienie nie jest już tak ważne. Celem spożywania napojów hipertonicznych jest zwiększenie poziomu glikogenu.

Przykład: alkohol, słodkie soki owocowe, napoje słodzone.

Aktywność fizyczna





Ile i jaka aktywność fizyczna przynosi korzyści?

- co najmniej 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności w tygodniu lub co najmniej 75 minut aktywności fizycznej o dużej intensywności w tygodniu lub równoważne połączenie ćwiczeń o umiarkowanej i dużej intensywności,
- aktywność fizyczną należy wykonywać w cyklach trwających co najmniej 10 minut,
- aby uzyskać dodatkowe korzyści zdrowotne, starsze osoby dorosłe powinny zwiększyć swoją aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności do 300 minut tygodniowo lub wykonać 150 minut intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo lub równoważną kombinację ćwiczeń o umiarkowanej i dużej intensywności.



Ile i jaka aktywność fizyczna przynosi korzyści?

W celu poprawy wydolności sercowo-oddechowej, mięśniowej, i poprawy kondycji kości WHO zaleca:

- osoby z ograniczeniami sprawności ruchowej również powinny być aktywne ruchowo przez 3 lub więcej dni w tygodniu, co poprawi ich równowagę i zapobieganie upadkom,
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie, obejmujące główne grupy mięśni, należy wykonywać 2 lub więcej dni w tygodniu,
- jeśli osoby starsze nie mogą wykonywać zalecanych ilości aktywności fizycznej ze względu na swój stan zdrowia, powinny być na tyle aktywne fizycznie, na ile pozwalają im na to ich możliwości i warunki.



Jaka aktywność jest najlepsza? KAŻDA :)

- aktywność fizyczną w czasie wolnym (na przykład: spacer, taniec, ogrodnictwo, piesze wycieczki, pływanie),
- aktywność lokomocyjną (np. spacer lub jazda na rowerze),
- aktywność fizyczną związaną z pracą zawodową (jeśli osoba nadal pracuje),
- a także aktywność ruchową związaną z pracami domowymi, wszelkie zabawy, gry, sport lub zaplanowane ćwiczenia w kontekście codziennych, rodzinnych i społecznych zajęć,
- planuj aktywność w razie niepogody.

Pytania od Państwa :)



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



AKTYWNI+