DOBER TEK Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

ŠOLA ZDRAVJA

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

ZDRAVA IN URAVNOTEŽENA PREHRANA ZA ZDRAVJE STAREJŠIH

- **Ana Stepančič mag. diet., viš. pred.**

Vsebina predavanja

- Pomen zdrave in uravnotežene prehrane za zdravje starejših odraslih
- Primeren izbor živil
- Pogostost uživanja živil
- Kako si sestaviti primeren obrok

- Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije so starejše osebe, starejše od 65 let.
- S staranjem organizma v telesu nastopijo številne spremembe, ki jih pri načrtovanju prehrane potrebno upoštevati.
- **Pogoste spremembe so:**

➢ Z leti postopno upadata kostna masa (osteoporoza) mišična masa (sarkopenija), povečuje pa se maščobna masa (debelost)

➢ Hormonske spremembe

➢ Slabše delovanje imunskega sistema

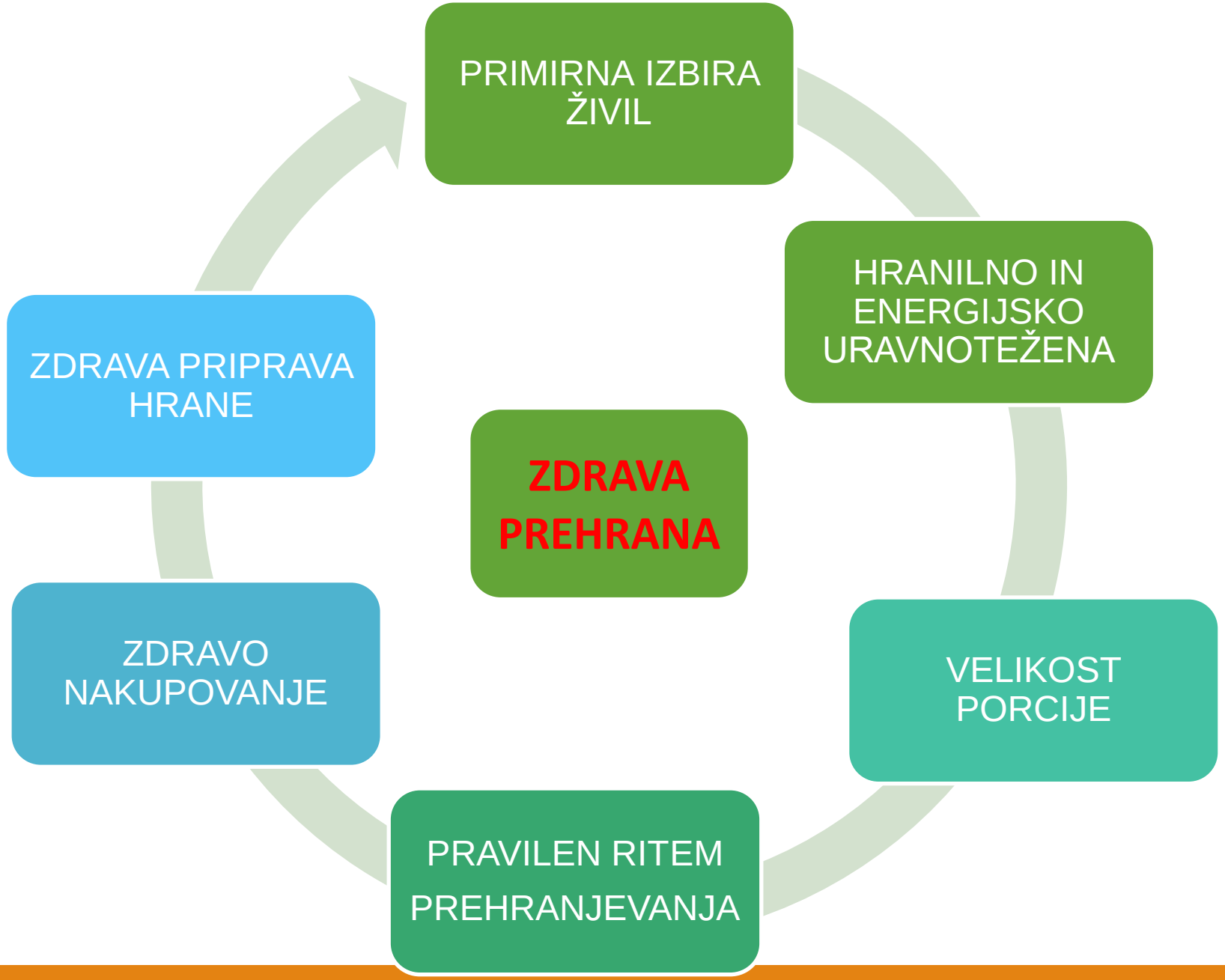
➢ Večja verjetnost za pojav kroničnih nenalezljivih bolezni in akutnih stanj (padci, poškodbe)

➢ Slabša sposobnost okušanja, žvečenja in požiranja hrane

➢ Sprememba delovanja prebavil, zlasti upočasnjeno delovanje črevesja, kar vodi do zaprtja

➢ Podhranjenost

- Zaradi naštetih sprememb in ostalih dejavnikov, ki vplivajo na življenje starejše osebe, je dobro načrtovana prehrana še toliko bolj bistvena za doseganje zdravja.
- S primerno prehrano lahko upočasnimo nastanek določenih sprememb in izboljšamo kakovost življenja.


PRIMIRNA IZBIRA ŽIVIL
HRANILNO IN ENERGIJSKO URAVNOTEŽENA
VELIKOST PORCIJE
PRAVILEN RITEM PREHRANJEVANJA
ZDRAVO NAKUPOVANJE
ZDRAVA PRIPRAVA HRANE
ZDRAVA PREHRANA

Izbor primernih živil

Hranilno revna / bogata živila

- **Hranilno revna živila**
- Taka živila imajo malo koristnih hranil, zato ga uvrščamo med hranilno revna živila (nizka hranilna gostota).

- **Hranilno bogata živila**
- Vsebuje veliko koristnih hranil, hkrati pa ima relativno nizko energijsko vrednost.

Skupine živil

- Nobeno živilo ne vsebuje vseh hranilnih snovi, zato je potrebno uživati različna živila.
- Zdrava in uravnotežena prehrana temelji na šestih **priporočenih** skupinah živil.

Pri različnih bolezenskih stanjih in oblikah prehranjevanja, ki izključujejo določeno skupino živil, se posvetujte z zdravnikom sli kliničnem dietetikom.

ZELENJAVA IN SADJE

- Zelenjava in sadje sta pomemben vir vitaminov, mineralov, vlaknin in antioksidantov ter drugih zaščitnih snovi.
- Zaradi velikega deleža vode in prehranskih vlaknin imata nizko energijsko vrednost.
- Zaradi vsebnosti posameznih zaščitnih snovi, ki so v tipičnih barvilih, priporočamo uživanje zelenjave in sadja različnih barv.
- Uživajmo sezonsko in lokalno pridelano zelenjavo in sadje.

Pogostost uživanja sadja in zelenjave

- V prehrano starejših vključujemo vse vrste sadja in zelenjave.
- Priporočila za zelenjavo so vsaj 250 g do 400 g zelenjave vsak dan odvisno od dnevnih energijskih potreb, krompir je izključen.
- 150 g do 250 g sadja vsak dan.
- V dnevnem obroku naj bo vsaj ena tretjina od vključenega sadja in zelenjave surova, preostali dve tretjini pa lahko zagotovimo z nesladkanimi kompoti, sokovi, zelenjavnimi prikuhami.

Različne barve - različne zaščitne snovi

- Pomoč nam je lahko pravilo »5 na dan«,
- ki nas spomni, da dnevno zaužijemo vsaj 5 porcij različnih vrst zelenjave in sadja,
- od katerih naj bi vsaj 3 predstavljale zelenjavo in 2 sadje.
- Kombiniramo različne vrste, tudi po barvi , saj si s tem zagotovimo raznovrstne hranilne snovi, ki jih potrebuje naše telo.

Rdeče	Modra/vijolična	Oranžna/rumena	Zelena	Rjava/bela
paradižnik	rdeče zelje	korenje	solata	cvetača
rdeča paprika	jajčevci	sladki krompir	špinača	čebula
rdeča pesa	temno grozdje	koruza	zelje	česen
jagode	borovnice	buča	brokoli	gobe
rabarbara	robide	breskve/nektarine	grah	sojini kalčki
češnje	slive	melona	stročji fižol	repa
maline	črni ribez	mango	zelena	banane
jabolka	temne fige	ananas	kumare	datlji
ribez		pomaranče	bučke	
lubenica		limone	zelena paprika	
		hruške	špargljі	
		marelice	avokado	
			kivi	
			belo grozdje	

VEČ BARV, VEČ PESTROSTI

vsak dan izberimo vsaj po enega predstavnika vsake skupine.

IZBIRAJMO ZELENJAVO IN SADJE RAZLIČNIH BARV

Na primer:
korenje + grah + rdeče redkvice + slive + hruška
zelena solata + paradižnik + čebula + modro grozdje + pomaranča
jajčevci + bučke + cvetača + rdeče jabolko + breskev
itd.

Mavrica zelenjave in sadja
rdeča
oranžna
rumena
zelena
modra
vijolična
rjava
bela
Prehrana.si
Nacionalni portal o hrani in prehrani

Ali veste?

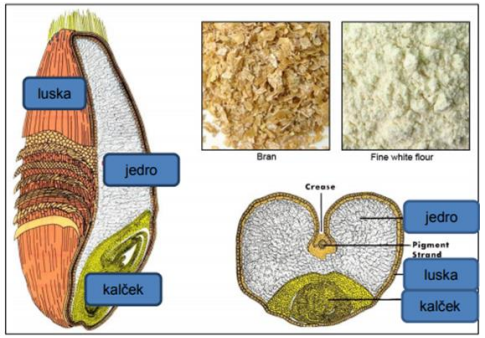
- Porcija suhega sadja znaša 30 g, vendar se moramo zavedati, da suho sadje vsebuje precej sladkorja, zato je bolje, če ga zamenjajmo s svežim sadjem.

- Smutiji niso ustrezno nadomestilo za sadje, saj vsebujejo veliko prostega sladkorja, običajno jih zaužijemo na hitro in imajo nizko nasitno vrednost. Zato se svetuje njihovo uživanje le v primeru intenzivnejše telesne dejavnosti.

ŽITA, ŽITNI IZDELKI IN DRUGA OGLJIKOHIDRATNA ŽIVILA

- Predstavljajo vir **ogljikovih hidratov, prehranskih vlaknin, pomembnih vitaminov in mineralov ter zaščitnih snovi.**
- **V prehrano vključujemo:**
- Kaše (neoluščena žita): ajdova, pirina, ješprenj
- Polnozrnata moka (mletje celega zrnja)
- Živila iz polnozrnate moke :polnozrnate testenine, polnozrnati kruh…)
- Krompir
- Pripravljamo jedi iz polnozrnate moke: sladice, piškote, palačinke, ..
- Ovseni, rženi, pirini, ječmenovi kosmiči
- Rjavi riž

Zakaj priporočamo polnozrnata živila?



- **1**.Polnovredni (polnozrnati) žitni izdelki vsebujejo **več prehranske vlaknine, vitaminov, mineralov**, ker v procesu mletja zrnja ni bila odstranjena luska s tem pa tudi ne minerali in vitamini, kot pri beli moki in izdelkih iz bele moke.
- **Prehranske vlaknine**
- V starejših letih ne smemo pozabiti na zadosten vnos prehranskih vlaknin.
- Nahaja se v živilih rastlinskega izvora: sadje, zelenjava, polnozrnati izdelki, oreščki.

Zakaj so pomembne prehranske vlaknine:

- Vpliva na konsistenco in lažje izločanje blata ter zmanjšuje tveganje za zaprtost, ki je pri starejših pogosto prisotna.
- Podaljša sitost
- Zmanjša koncentracijo holesterola v krvi
- Uravnava sladkor v krvi

Pri starejših odraslih pogosto pride do pomankanja prehranskih vlaknin, kar ima za posledico zaprtje.
Za preprečevanje zaprtja vsaj **25g** prehranskih vlaknin dnevno

Zagotoviti zadosten vnos tekočine.

- **2**. Polnozrnata živila imajo **nizek glikemični indeks**… Kaj to pomeni?
- Polnozrnata živila se počasi presnavljajo in s tem je porast glukoze v krvi počasnejši in smo dlje **časa siti.**
- Rafinirana živila (bela moka, bele testenine, bel kruh..) se hitro presnavljajo in s tem je hiter porast glukoze v krvi kar ima za posledico, da smo **hitro lačni.**
- **Vsak dan** uživajte sestavljene ogljikove hidrate in čim manj enostavnih ogljikovih hidratov (npr. jedi iz bele moke), ki so osiromašeni vlaknin in hranil.

Polnozrnati
peresniki
8,3 g
vlaknin
Navadni
peresniki
3 g
vlaknin

- Manj priporočljiva živila so:
- poliran riž,
- bele testenine,
- beli kruh,
- krompir z dodatno maščobo.

Kako lahko povečamo vnos prehranske vlaknine v obrokih ?

- Bel kruh zmenjamo za polnozrnat pšenični, pririn, ržen kruh.
- V prehrano vključimo: ajdovo, ješprenovo, pirino, proseno kašo.
- Bele testenine zamenjamo s polnozrnatimi testeninami.
- Beli riž nadomestimo s paraboild rižem ali rjavim rižem.
- V prehrano vključujemo sadje in zelenjavo.

Zadosten vnos beljakovin je pomemben za:

- Ohranjanje mišične mase
- Dobro delovanje imunskega sistema
- Zdravje kosti
- Boljše celjenje ran

Priporočila za vnos beljakovin:

0,8 g/kg/tm/dan za vse odrasle

1-1,2 g/kg/tm/dan novejše smernice za zdrave starejše odrasle

MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

- Mleko, siri, jogurti, skute, mlečni namazi brez dodanega sladkorja.
- So pomemben vir **beljakovin**, vitaminov (B12, A,D,E in K), kalcija, fosforja, magnezija.
- Izbirajmo izdelke z manj maščobami: delno posneto ali posneto mleko in jogurt, pusto skuto in namaze ter nemastne sire.
- Zelo dobre izbire: SKYR, QUARK, GRŠKI JOGURT 2% m.m.
- Manj priporočljive izbire: polnomastno mleko in mlečni izdelki, mlečni izdelki z dodanim sladkorjem in/ali umetnimi sladili in drugimi aditivi.

Kalcij

- Najboljši viri: mleko in mlečni, izdelki brez dodanega sladkorja, parmezan.
- Kalcij se nahaja še v: zeleno listnati zelenjavi, tofuju, oreščkih in sardelah.
- Kalcij je potreben za zadrževanje upadanja kostne mase.

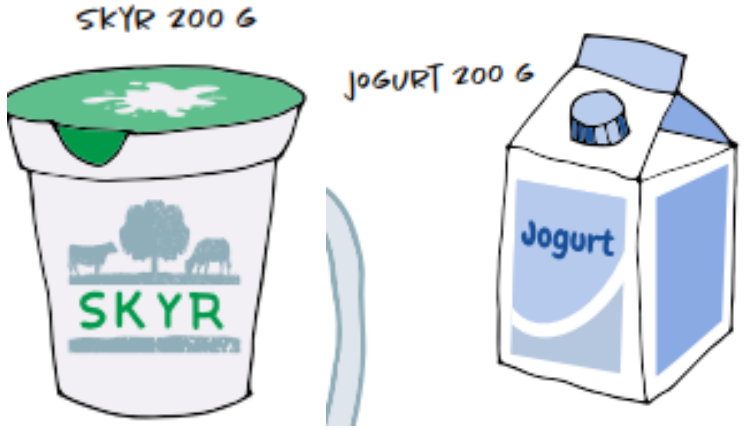
Vitamin D

- Pomankanje pri starejših pogosto.
- Viri vitamina D: mleko in mlečni izdelki, meso, ribe.
- Dobimo ga predvsem z izpostavljenostjo sončni svetlobi.
- Vitamin D je potreben za dober imunski sistem in za zdravje kosti ter zob.

Posvetujte se z osebnim zdravnikom o smiselnosti dodajanja vitamina D, kot prehranskega dopolnila.

Pogostost uživanja mleka in mlečnih izdelkov

- Uživanje mleka in mlečnih izdelkov z manjšo vsebnostjo maščob in brez dodanega sladkorja se priporoča za vsak dan.



MESO, RIBE, JAJCA, STROČNICE

- So vir beljakovin, železa, cinka, magnezija in vitaminov skupina B.
- **Meso** vsebuje biološko visoko vredne beljakovine.
- Železo se iz **mesa** zelo dobro izkorišča.
- Za starejše so bolj primerne vse vrste pustega mesa.
- Izogibamo se: mesnim izdelkom (npr. salamam, paštetam, klobasam).
- **Ribe** so odličen vir kakovostnih beljakovin. (npr. losos, skuša, postrv in sardele).
- **Jajca**
- **Stročnice** (fižol, čičerika, leča, soja ...) beljakovine rastlinskega izvora.
- Predstavljajo kakovostno zamenjavo za meso, vsebujejo zelo malo maščob.

Pogostost uživanja

- Rdeče meso največ dvakrat do trikrat na teden,
- Belo meso (perutninsko meso) do trikrat na teden,
- Mesni izdelki (paštete, salame, klobase, hrenovke) občasno in v manjših količinah,
- Ribe pa vsaj enkrat do dvakrat na teden,
- Jajca lahko dnevno v manjših količinah,
- Stročnice vsaj enkrat do dvakrat na teden.

Vsebnost beljakovin

MAŠČOBE

- Maščobe vsebujejo življenjsko pomembne maščobne kisline, povečujejo energijsko gostoto hrane, pospešujejo absorpcijo v maščobah topnih vitaminov, povečujejo nasitno vrednost hrane.
- Katere maščobe izbiramo ?
- V prehrano starejših vključujemo:

Kvalitetna rastlinska olja: (ekstra sončnično, oljčno, repično, bučno olje.),

Manj primerne izbire: margarina, svinjska mast, ocvirki, zaseka, maslo, kisla smetana, kokosova, palmina maščoba zaradi velike vsebnosti maščob in holesterola.

Maščobna živila

- **Oreščki** vsebujejo kakovostne nenasičene maščobe.
- Vsebujejo tudi beljakovine, vitamine in minerale in prehranske vlaknine.
- Semena lanena semena , bučna semena , sončnična semena

Omega 3 maščobne kisline

- Spadajo med nenasičene maščobne kisline, telo jih ne mora sintetizirati samo, zato jih moramo vnesti s hrano.
- Omega 3 maščobne kisline iz mastnih rib prinašajo več koristi, kot viri iz rastlinskih živil!
- Viri omega 3 maščobnih kislin:
- Mastne morske ribe: sardine, skuše, losos, slanik
- Določena rastlinska olja: laneno, konopljino olje, orehovo, repično
- Zakaj so omega 3 maščobne kisline pomembna:
- Vplivajo na ostrino vida in zdravje možganov, zmanjšajo tveganje za nastanek demence, ugodno vplivajo na imunski sistem.

Pogostost uživanja maščob in maščobnih živil

- Margarina, svinjska mast, ocvirki, zaseka, maslo, kisla smetana, kokosova, palmina maščoba redka uporaba-občasno in v manjših količinah.
- Ekstra sončnično, oljčno, repično, bučno olje vsak dan v manjših količinah.
- Oreški 30g na dan.

Sladkor in sladka živila

- Med sladkorna živila prištevamo: sladkor, marmelado, bombone, med, zelo sladke slaščice, sladkorne sirupe, sladke gazirane pijače, sladke pijače.
- To so hranilno revna živila z visoko energijsko vrednostjo.
- Taka hrana zaobide homeostatsko regulacijo apetita in organizma **ne nasiti,** temveč še **poveča željo po hrani,** kar vodi v prekomerno hranjenje.
- Sladkarije in hitro hrano si privoščimo v manjših količinah in ob posebnih priložnostih , **v kombinaciji s sadjem in zelenjavo.**

Sladke brezalkoholne pijače

- CocaCola, Multi sola, Ledeni čaj, Fruc…
- Vsebujejo veliko sladkorja oz. glukozno fruktoznega sirupa.
- V **največji meri prispevajo** k **dodanemu vnosu kalorij**.
- Zavirajo uživanje hranilno bogate hrane (sadje, zelenjava) in povečujejo tveganje za razvoj prekomerne telesne teže.

Pogostost uživanja sladkorja in sladkih živil

- Sladkorna živila uporabljamo v omejenih količinah in zgolj občasno.
- Kadar je starejši podhranjen lahko vključujemo sladkor in sladka živila v skladu z nasveti prehranskega svetovalca.

Kako omejiti vnos sladkorja

- Sprememb se moramo lotiti počasi. Nobene spremembe v naši prehrani ne smejo biti hitre in rigorozne.
- Zato ker se bomo te navade lahko držali le kratek čas.

- Če pojemo 100 g čokolade na dan.
- Poskusimo 1 teden pojesti manj čokolade Počasi bomo prišli do tega, da čokolade ne bomo več potrebovali.
- Čokolado začnemo zamenjevat z nekim drugim živilom, ki sladkorja ne vsebuje toliko in šele potem opuščamo to živilo, da bomo prišli do stopnje , ko čokolade ne bomo več potrebovali.

Tekočina v zdravi prehrani

- Pri starejših odraslih se občutek žeje zmanjša, zato je redno pitje zadostne količine pomembno.
- Dnevni vnos tekočin je odvisen od uporabe zdravil, pogojev v ozračju ter telesne dejavnosti.
- Priporočen je vnos **vsaj 1,6 litra** (8 kozarcev po 2 dcl) oziroma **30 ml/kg telesne mase na dan.**
- Priporočena tekočina: voda, voda z limono, nesladkani čaji in nesladkani kompot.

Kako si sestaviti primeren obrok

Zdrav zajtrk

- Zajtrk naj vsebuje žita in žitne izdelke, beljakovinsko živilo ter zelenjavo oziroma sadje in napitek.
- Izberite rezino kruha v velikosti in debelini vaše dlani (brez prstov)
- Izberite sezonski sadež v velikosti ene stisnjene pesti roke.
- Dodajte napitek (posneto mleko, bela kava iz posnetega mleka) v količini stisnjene pesti, kar je primerljivo s srednje veliko skodelico oziroma kozarcem (200–250 ml).

ZAJTRK

Žita in žitni izdelki	Beljakovinsko živilo	Maščobe
Polnozrnat kruh Kaše Kosmiči (ovseni, rženi, pirini)	Skuta 10% m.m. Mleko 1,3-1,6% m.m. Navadni jogurt 1,3-1,6% m.m. Jajce SKYR Grški jogurt Pusta puranja prsa	Oreški Semena

Ne zajtrkujemo krofov, rogljičkov, žita za zajtrk (predelani kosmiči)

Malica

- Malica naj služi kot premostitev morebitne lakote med glavnimi obroki, energijsko najrevnejši.
- Izberete lahko sezonski sadež, solato, košček polnozrnatega kruha, mlečni izdelek, itd.

sadje	jogurt	oreščki

Če planiramo kosilo pozno popoldan po 15 uri naj bo malica izjemoma obilnejša.

Kosilo

- Izberite plitek servirni krožnik in bodite pozorni na njegovo velikost.
- Krožnik navidezno razdelite na polovico in nato eno od polovic še na četrtini.

Zelenjava

Polovico krožnika naj zavzema zelenjava

- **Zaščitne snovi** (vitamini, minerali,fenolne spojine, antioksidanti) in prehranske vlaknine…).
- **Različne barve** – različne zaščitne snovi.
- Uživamo lokalno pridelano in sezonsko zelenjavo, ker vsebujejo več vitaminov in mineralov.

Beljakovinska živila

- Prispevajo **k večji sitosti** in posledično **nižjemu energijskemu vnosu.**
- **Katera živila izbiramo?**
- Manj mastno meso (brez vidne maščobe), perutnino brez kože, pusto rdeče meso.
- Ustrezna zamenjava za meso so jajca, tofu, stročnice, ter manj mastna sir in skuta in ostali mlečni izdelki..

Škrobna živila

- Predstavljajo vir ogljikovih hidratov, prehranskih vlaknin, vitaminov in mineralov ter zaščitnih snovi.
- **Katera živila izbiramo?**
- Kaše(neoluščena žita): ajdova, pirina, ješprenj..
- Polnozrnato moko (mletje celega zrnja)
- Živila iz polnozrnate moke: polnozrnate testenine, polnozrnati kruh…)
- Pripravljamo jedi iz polnozrnate moke tudi sladice, piškoti, palačinke,
- Kosmiči:ovseni, rženi, pirini, ječmenovi
- Rjavi riž

- Izbiramo: vse vrste solate.

- Nezdrave izbire: solata s prelivi, ki vsebujejo veliko maščobe (npr. majonezni prelivi …)

Kosilo

Žita in žitni izdelki	Beljakovinska živila	Maščobe	Zelenjava
Kaše (ajdova, ješprenova, pirina, prosena)	Puranje meso	Olivno olje	Solata
Polnozrnate testenine	Piščančje meso	Repično olje	Brokoli
Paraboild, rjavi riž	Govedina	Sončnično olje	Brstični ohrovt
Krompir	Ribe		Paprika
	Jajca		Bučke…
	Stročnice		

VEČERJA= polovično kosilo. Najmanj 2 uri pred spanjem.

Lahko prebavljiva.

	Beljakovinska živila	Maščobe
Zelenjavna juha Popečena zelenjava z žlico riža	Tunina Perutnina Skyr Jajca Pusta skuta	Rastlinsko olje

Zaključek

Pri prehrani starejših je potrebno osebno pozornost je potrebno nameniti vnosu beljakovin ter mikrohranil, kot so kalcij, vitamin D in vitamin B12, kot tudi prehranskim vlakninam, vrsti zaužite maščobe in vnosu tekočine.

Starejši morajo jesti kvalitetno hrano z visoko hranilno vrednostjo, da zadostijo svoje potrebe in zmanjšajo tveganje za razvoj KNB, upočasnijo napredovanje KNB .

- Vključujte pestro raznoliko prehrano iz vseh skupin živil.
- Način prehranjevanja začnemo spreminjati počasi, z malimi koraki.
- Spremembe ne smejo biti hitre in rigorozne.
- Izberemo eno živilo od odsvetovanih in jo nadomestimo s priporočenim živilom.

DOBER TEK Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

ŠOLA ZDRAVJA

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Hvala za pozornost

ana.stepancic@solazdravja.si