KĄCIK ZDROWEGO CZŁOWIEKA – SENIORZE, DBAJ O SIEBIE!! BĄDŹ ZDRÓW!!

SENIORZE, DBAJ O SIEBIE!! BĄDŹ ZDRÓW!!

DIETA W DNIE MOCZANOWEJ

Dna moczanowa, zwana inaczej podagrą, moczanowym zapaleniem stawów lub skazą moczanową, jest zespołem chorobowym spowodowanym wytrąceniem się w tkankach kryształków sodu.

Nadmiar kwasu moczowego we krwi występuje przede wszystkim u mężczyzn, w mniejszej liczbie u kobiet.

Kwas moczowy jest końcowym produktem rozpadu zasad purynowych, które są składnikiem kwasów nukleinowych, obecnych w jądrach komórkowych. Zawartość kwasu moczowego u zdrowego człowieka wynosi ok.1g.

W dnie moczanowej ilość kwasu moczowego w organizmie zwiększa się do 30 g i więcej.

Celem diety ubogopurynowej jest obniżenie kwasu moczowego we krwi.

Z diety należy wykluczyć produkty o dużej zawartości puryn:

wyciągi z kości i mięsa;
rosoły;
wywary mięsne i kostne;
podroby;
dziczyznę;
boczek;
sardynki, szprotki, śledzie;
czekoladę, kakao;
soczewicę, groch, fasola;
grzyby;
drożdże;
szpinak;
rabarbar;

alkohol;

W diecie mogą się znaleźć produkty o małej zawartości puryn:

potrawy mączne;
mleko i przetwory;
jaja;
owoce;
ryż, produkty zbożowe;
miód, dżemy;
warzywa (po za wymienionymi)

mięso należy spożywać w ograniczonej ilości (50g/dziennie), gotowane w dużej ilości wody; nie w okresie napadu dny.

napoje : woda, kawa zbożowa, herbaty owocowe, herbaty ziołowe, chude mleko, kefiry, jogurty. Wskazane jest picie dużej ilości płynów (ponad 3 litry na dobę).

ostatni posiłek 3-4 godziny przed snem powinien być spożyty.

Mgr inż. Aneta Kądziołka
Dyplomowany Dietetyk
Psychodietetyk
P CMG Sp.zo.o.

SENIORZE, DBAJ O SIEBIE!! BĄDŹ ZDRÓW!!

DIETA W OTYŁOŚCI

Otyłość jest stanem chorobowym charakteryzującym się nagromadzeniem tkanki tłuszczowej, która prowadzi do upośledzenia funkcjonowania organizmu człowieka i zwiększa ryzyko chorobowości i śmiertelności z powodu chorób metabolicznych i nowotworów złośliwych.

Otyłość zależy od kilku czynników:
- genetyczne
- środowiskowe
- przyjmowanych leków
- styl życia

Dlatego tak ważne jest jej zapobieganie, już od najmłodszych lat - profilaktyka oraz prawidłowe nawyki żywieniowe i aktywność fizyczna.

Ady określić czy nasza masa ciała jest w normie, czy może jest to nadwaga lub otyłość należy obliczyć wskaźnik masy ciała BMI (Body Mass Index) jest to masa ciała w(kg) podzielona przez wzrost do kwadratu w (m2).

Prawidłowa masa ciała
to BMI 18,5 – 24,9 kg/m2
Nadwaga to BMI 25,0 – 29,9 kg/m2
Otyłość to BMI od 30,0 kg/m2
Wyróżniamy:
Otyłość 1o to BMI 30,0 – 34,9
Otyłość 2o to BMI 35,0 – 39,9
Otyłość 3o to BMI powyżej 40

Występowanie otyłości wiąże się z ryzykiem zachorowalności na takie schorzenia jak:
- cukrzyca
- nadciśnienie tętnicze
- podwyższony cholesterol i trójglicerydy
- udar mózgu
- zawał serca
- nowotwory
- choroby stawów np. kolanowych
- zwyrodnienia
- choroby kręgosłupa
- zespół obturacyjnego bezdechu nocnego

Zalecenia żywieniowe przy zwalczaniu nadwagi oraz otyłości:

- regularność posiłków 4 -5 dziennie, o regularnych porach (co 3,5 godziny). W miarę możliwości.
- różnorodność pożywienia – urozmaicenie posiłków.
- spożywaj codziennie produkty zbożowe oraz warzywa i owoce (na surowo lub krótko gotowane).
- spożywaj 2 razy dziennie przetwory mleczne, np. kefir, jogurt naturalny o obniżonej zawartości tłuszczu.
- mięso jadaj chude. 3 -4 razy w tygodniu., w Twoim jadłospisie w pozostałe dni powinny znaleźć się dania z ryb.
- ograniczaj ilość spożywanego tłuszczu pochodzenia zwierzęcego. Używaj oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.
- ograniczaj spożycie soli kuchennej, nie dosalaj.
- zachowaj umiar w jedzeniu słodyczy i cukru. Jadaj więcej warzyw i owoców o niskim indeksie glikemicznym.
- pij 8 szklanek wody dziennie – naturalnej, mineralnej.
- bądź aktywny ruchowo. 30 minut dziennie, codziennie (spacer, spacer z kijkami, taniec, joga).

Seniorze, myśl pozytywnie o zmianie nawyków żywieniowych.
Daj sobie szansę i uśmiechnij się!

Mgr inż. Aneta Kądziołka
Dyplomowany Dietetyk
Psychodietetyk
P CMG Sp.zo.o.

SENIORZE, DBAJ O SIEBIE!! BĄDŹ ZDRÓW!!

ŻYWIENIE W CUKRZYCY

Cukrzyca, wg określenia Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego (2012 r.), jest to grupa chorób metabolicznych charakteryzujących się hiperglikemią wynikającą z defektu wydzielania i/lub działania insuliny. Przewlekła hiperglikemia wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością rożnych narządów, zwłaszcza oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

Należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG < 55), zawierające dużo błonnika, którego spożycie powinno wynosić 20-35 g/dzień.

Spożywanie produktów o niskim indeksie glikemicznym sprzyja unormowaniu stężenia glukozy we krwi a także odchudzaniu. Cukry proste (sacharozę, glukozę, fruktozę), czyli na przykład: cukier, miód, dżemy, słodycze, produkty słodzone fruktozą, powinno się wykluczyć z diety. Dopuszczalne jest natomiast stosowanie sztucznych środków słodzących. Wykluczenie cukrów prostych nie dotyczy ich jako naturalnych składników żywności, występujących w owocach i warzywach.

Posiłki poleca się spożywać regularnie, 4-6 razy dziennie, zależnie od rodzaju stosowanej farmakoterapii oraz indywidualnych zaleceń. Posiłki należy spożywać o stałych porach, ze względnie niezmienioną w kolejnych dniach zawartością węglowodanow w poszczegolnych posiłkach.

Produkty zalecane:

- węglowodany złożone (pieczywo Razowe, Graham, chrupkie, kasze pełnoziarniste, ryż brązowy, płatki jęczmienne, pszenne, mussli bez dodatku cukru, owoców suszonych lub orzechów, makarony pełnoziarniste al. Dente.)
- chude przetwory mleczne (Mleko 0-1,5%, jogurty odtłuszczone (naturalne lub słodzone słodzikami), kefir chudy, maślanka, białe sery chude).
- Mięsa chude: kurczak, indyk, cielęcina. Ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, pstrąg, sola, sandacz).
- Wszystkie warzywa świeże lub mrożone: na surowo lub gotowane, bez dodatku zasmażki z dodatkiem oliwy lub jogurty 0 %
- Owoce Świeże lub mrożone bez dodatku cukru lub bitej śmietany, konserwowe niesłodzone, owoce w umiarkowanej ilości.
- Napoje bez dodatku cukru, woda mineralna naturalna.

Mgr inż. Aneta Kądziołka
Dyplomowany Dietetyk
Psychodietetyk
P CMG Sp.zo.o.

SENIORZE, DBAJ O SIEBIE!! BĄDŹ ZDRÓW!!

DIETA W OSTEOPOROZIE

Osteoporoza:

Osteoporoza czyli zrzeszotnienie kości.

Według WHO to choroba metaboliczna kości.

Charakteryzuje się obniżoną masą kostną, zaburzoną mikroarchitekturą kości.

Choroba bezbolesna, utajona.

Zwiększona łamliwość kości (kręgosłup, kość szyjki udowej).

Czynniki prozapalne m.in.:

Brak aktywności fizycznej.

Niewystarczająca podaż wapnia, wit. D w codziennej diecie.

Niedowaga, menopauza, palenie papierosów, nadmiar białka w diecie, schorzenia tarczycy.

Osteoporoza – zapobieganie:

Codzienny, umiarkowany, regularny wysiłek fizyczny.

Nordic Walking jest ciekawą i przyjemną formą odpoczynku. Polega on na marszu ze specjalnie do tego przystosowanymi kijami. Niektórym może się wydawać, że jest to sport nowy, jednak jego początki datuje się na lata dwudzieste XX wieku. Wtedy była to forma treningu dla narciarzy biegowych. Obecnie trenować może każdy a sam Nordic Walking ma trzy poziomy aktywności- zdrowotny, fitness, sportowy.

Spożywanie produktów bogatych w wapń oraz wit.D.

Główne źródła wapnia: Mleko Krowie, Mleko Sojowe, Ser biały, Twaróg, Ser żółty, Jogurty, Kefiry, Maślanka.

Warzywa bogate w wapń: Brokuły, Brukselka, Fasolka Szparagowa, Jarmuż.

Owoce bogate w wapń: Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Figi, Morele.

Ryby polecane w diecie bogatowapniowej: szprotki, sardynki

Orzechy i ziarna bogate w wapń: Orzechy arachidowe, Orzechy laskowe, Orzechy włoskie, Migdały.

Zawartość wapnia w produktach mlecznych w 100g :

Mleko 3,2 % - 118 mg
Mleko 1,5 % UHT – 120 mg
Jogurt naturalny – 170 mg
Ser żółty 386-1380 mg
Ser feta 500 mg

Jak zapewnić w diecie 1000 mg Ca dziennie?

300 ml mleka + 50 g białego sera +30 g sera żółtego

250 ml mleka + 50 g sera żółtego + ½ puszki z rybą drobnościstą

3 szklanki mleka lub kefiru

3 plastry żółtego sera

Mgr inż. Aneta Kądziołka
Dyplomowany Dietetyk
Psychodietetyk. P CMG Sp.zo.o.