



POWIAT  
BIŁGORAJSKI

**SIBP**

BIŁGORAJ

# ABC ZDROWEGO ŻYWIENIA



**Dofinansowanie na realizację zadania publicznego zostało przekazane przez Miasto Biłgoraj w ramach realizacji projektu: Promocja zdrowego stylu życia dla mieszkańców Biłgoraja w 2020r.-przez Stowarzyszenie Bezpieczny Powiat Biłgorajski**

Starzeniu się towarzyszą zmiany zarówno w kondycji fizycznej jak i psychicznej organizmu. Występujące w tym okresie przeróżne dolegliwości zdrowotne mogą być nieodłącznie powiązane z niewłaściwą dietą czyli dietą niedoborową

w witaminy i składniki mineralne.

Odpowiednio zbilansowana dieta pokrywająca zapotrzebowanie na niezbędne składniki odżywcze to absolutna podstawa zdrowia. Niestety u osób w starszym wieku dieta często nie jest pełnowartościowa, a do przyczyn jej niedoborów zalicza się m.in. utratę apetytu, pogorszenie smaku i zapachu, problemy z uzębieniem, choroby zaburzające trawienie i wchłanianie, niedostateczna wiedza na temat żywienia, a także złe przyswajanie składników z pożywienia spowodowane zażywaniem leków.

### CO POWINIEN UWZGLĘDNIĄĆ JADŁOSPIS?

#### **BIAŁKO:**

- ∅ w organizmie odpowiedzialne za budowę tkanek oraz ich naprawę (gojenie ran), poprawę odporności organizmu, a także wchodzi w skład enzymów i hormonów
- ∅ niedobory białka powodują utratę masy ciała w tym także masy mięśniowej, złe samopoczucie, brak siły i niedokrwistość
- ∅ źródłem białka w diecie seniora powinny być: produkty pochodzenia zwierzęcego takie jak mięso, ryby, jaja, mleko i przetwory mleczne, a także produkty pochodzenia roślinnego do których należą nasiona roślin strączkowych, orzechy i zboża
- ∅ należy pamiętać, że bardziej pełnowartościowe i lepiej przyswajalne przez organizm jest białko pochodzenia zwierzęcego, zawiera ono także 8 aminokwasów, których organizm sam nie może wytworzyć. Nie mniej jednak w posiłkach powinno się łączyć produkty roślinne i zwierzęce
- ∅ **Uwaga!** Nadmiar białka w diecie obciąża pracę nerek i wątroby

## **TŁUSZCZ:**

- ∅ jest źródłem energii, ułatwia połykanie pokarmu, podkreśla smak potraw, chroni przed utratą ciepła
- ∅ konsekwencją nadmiernego spożycia jest wzrost masy ciała, który może powodować problemy z poruszaniem się, wzrost poziomu cholesterolu, a także zwiększone ryzyko chorób układu krążenia
- ∅ źródłem w diecie jest mięso i jego przetwory, ryby, mleko i przetwory mleczne, oleje roślinne, margaryny i masło, a także orzechy i pestki

## **WITAMINA A:**

- ∅ odpowiada za odporność organizmu, procesy widzenia, wpływa na dobry stan skóry, a także poprawia wytrzymałość kości i zębów
- ∅ niedobór powoduje tymczasowe i trwałe uszkodzenie wzroku, pogorszenie odporności, łuszczącą się skórę, brak apetytu
- ∅ źródłem w diecie jest mięso, ryby, owoce morza, masło, kolorowe warzywa takie jak: dynia, pomidor, marchew, papryka, szpinak, sałata, brokuły, sałata, a także wiśnie, morele, pomarańcze i śliwki

## **WITAMINA D:**

- ∅ zapobiega osteoporozie, pozytywnie oddziałuje na kości i zęby, poprawia odporność organizmu, a także łagodzi stany zapalne skóry
- ∅ źródłem w diecie są ryby szczególnie tłuste takie jak makrela, łosoś, węgorz, śledź, a także jaja, pełnotłuste mleko i jego przetwory, oleje roślinne oraz podroby takie jak wątróbka
- ∅ **Uwaga!** Tłuszcze spożywane z pokarmem sprzyjają wchłanianiu witaminy D

## **WITAMINA B<sub>6</sub>:**

- ∅ niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, pozytywnie wpływa na odporność organizmu
- ∅ niedobór powoduje starzenie się komórek nerwowych, drgawki i psychiczną depresję
- ∅ Źródłem są drożdże, mięso, rośliny strączkowe, produkty z pełnego ziarna zbóż, warzywa liściaste oraz orzechy włoskie
- ∅ **Uwaga!** Osoby z chorobami nerek oraz serca powinny spożywać większe ilości witaminy B<sub>6</sub>

## **WITAMINA C:**

- ∅ poprawia odporność organizmu, opóźnia procesy starzenia, pobudza wytwarzanie kolagenu, zwiększa przyswajanie żelaza
- ∅ konsekwencją niedoboru jest podatność na zmęczenie i infekcje, a także osłabienie organizmu
- ∅ przewlekłe niedobory mogą powodować zmiany miażdżycowe
- ∅ źródłem są pomarańcze, cytryny, truskawki, kiwi oraz papryka, natka pietruszki, ziemniaki, brokuł i warzywa kapustne
- ∅ **Uwaga!** Witamina C ulega zniszczeniu w owocach i warzywach poddanych konserwowaniu
- ∅ zbyt duże dawki witaminy C mogą wywoływać biegunkę oraz sprzyjać powstawaniu kamieni nerkowych
- ∅ osoby mieszkające w dużych miastach powinny spożywać więcej owej witaminy, ponieważ jest niszczona przez metale ciężkie i dwutlenek węgla znajdujący się w atmosferze

## **WITAMINA B<sub>12</sub>:**

- ∅ składnik czerwonych krwinek, wpływa na pracę mózgu i układu nerwowego
- ∅ niedobór powoduje niedokrwistość, zaburzenia w układzie krwiotwórczym
- ∅ źródłem są produkty pochodzenia zwierzęcego czyli mięso, jaja, mleko i przetwory mleczne
- ∅ **Uwaga!** Aby uzupełnić niedobory witaminy B<sub>12</sub> należy łączyć ją ze spożyciem kwasu foliowego.

## **KWAS FOLIOWY:**

- ∅ zapewnia właściwy rozwój komórek ciała, potrzebny do prawidłowego funkcjonowania układu krwiotwórczego i nerwowego
- ∅ niedobór zaburza funkcje poznawcze i umysłowe
- ∅ źródłem są jaja, brukselka, szpinak, kalafior, brokuł
- ∅ **Uwaga!** Spożywanie surowych produktów lub krótko gotowanych pozwoli na zmniejszenie strat kwasu foliowego związanego z przetwarzaniem żywności

# ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

## związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym

- o Piramida żywienia to ogólne przedstawienie idei żywienia, które daje szansę na zdrowe i aktywne starzenie się. Kierowana jest do osób w starszym wieku. Należy jednak pamiętać, że osoby z przewlekłymi chorobami takimi jak: cukrzyca, otyłość, nadciśnienie, choroba niedokrwienna serca oraz osteoporoza, mogą potrzebować modyfikacji zaleceń w **porozumieniu z lekarzem i dietetykiem**.
- o Należy pamiętać, że poza pożywieniem dla zdrowia niezbędna jest także **aktywność fizyczna** co najmniej 30-45 minut dziennie. Łącznie z dobrze zbilansowanym żywieniem pozwala zapobiec rozwojowi bardzo niebezpiecznej dla naszego zdrowia zarówno nadwagi, jak i otyłości.

### **NAJWAŻNIEJSZE ZASADY PIRAMIDY ZDROWEGO ŻYWIENIA:**

1. Regularne spożywanie posiłków (5-6 co 2-3 godziny) i wody (co najmniej 2 l dziennie).
2. Jak najczęstsze spożywanie owoców i warzyw (co najmniej połowa dziennych posiłków). 1-2 porcje można zastąpić sokami.
3. Spożywanie produktów zbożowych, głównie pełnoziarnistych.
4. Spożywanie produktów mlecznych, w tym fermentowanych takich jak jogurty i kefiry, można częściowo zastąpić serami.
5. Należy spożywać ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych, natomiast ograniczyć spożycie mięsa czerwonego.
6. Ograniczenie spożycia cukru i słodyczy (należy zastąpić je owocami i orzechami), a także unikania picia napojów słodzonych.
7. Unikanie dosalania potraw, zastąpienie soli ziołami, które poprawiają smak i mają cenne składniki odżywcze.
8. Eliminacja spożywania alkoholu.
9. Codzienna suplementacja diety witaminą D- (2000 j.m./dobę).
10. Codzienna aktywność fizyczna i umysłowa. Angażowanie się w każdą działalność społeczną dającą satysfakcję.

## Otyłość i COVID-19

- o Przebieg zakażenia SARS-CoV-2 może być bardzo zróżnicowany: począwszy od bezobjawowego przez łagodną chorobę układu oddechowego aż po ciężkie zapalenie płuc z zespołem ostrej niewydolności oddechowej. Z dotychczasowych obserwacji wynika, że na ciężki przebieg COVID-19 narażone są m.in. osoby w podeszłym wieku oraz z obecnością określonych chorób współistniejących, jak cukrzyca czy choroba sercowo-naczyniowa. Nieliczne doniesienia sugerują także zwiększone ryzyko ciężkiego przebiegu zakażenia SARS-CoV-2 u chorych z nieprawidłową masą ciała.
- o Osoby chore zmagająca się z nadwagą lub otyłością w porównaniu z osobami o prawidłowej masie ciała mają większe ryzyko hospitalizacji na Oddziale Intensywnej Terapii oraz wystąpienia wskazań do rozpoczęcia inwazyjnej wentylacji mechanicznej.

**Niniejszy poradnik ma charakter ogólny i nie wyczerpuje całości tematu, dlatego w razie wątpliwości należy skorzystać z pomocy dyplomowanego dietetyka lub lekarza.**

Opracowane na podstawie książki *Żywnie Człowieka Zdrowego i Chorego*, artykułów z Narodowego Centrum Edukacji Żywnieniowej oraz przeglądu systematycznego Medycyny Praktycznej.

**Autor opracowania: mgr Karolina Piwko** dietetyk

tel.: 512-815-324, e-mail:

[smakzdrowia.poradnียดietetyczna@gmail.com](mailto:smakzdrowia.poradnียดietetyczna@gmail.com),

[www.smakzdrowia-dietetyk.pl](http://www.smakzdrowia-dietetyk.pl)

**Stowarzyszenie Bezpieczny Powiat Biłgorajski**

ul. Dąbrowskiego 12, 23-400 Biłgoraj, KRS: 0000113776

tel.: 505-576-034, e-mail: [sbpb@o2.pl](mailto:sbpb@o2.pl)