

Zdravá výživa

Výživa je jednou z hlavních determinantů zdraví a nemocí. Základní význam zdravé a správné výživy spočívá v zajištění optimálního přívodu energie a živin přiměřeně k věku, zdravotnímu stavu a životnímu stylu jedince.

Energetický příjem má být v rovnováze s výdejem, který je dán zejména potřebou energie pro bazální metabolismus a pohybovou aktivitou.

Doporučená denní dávka je pojem používaný pro vyjádření potřebného individuálního denního příjmu živin, který je považovaný za dostatečný na to, aby pokryl potřebu většiny zdravých jedinců (97-98 %, bez rozdílu pohlaví) v každé věkové skupině.

Doporučená denní dávka energie pro dospělou ženu s průměrnou fyzickou aktivitou je cca 2000 kilokalorií denně (8400 kilojoulů), pro dospělého muže s průměrnou fyzickou aktivitou cca 2500 kilokalorií denně (10500 kilojoulů).

Energie je dodávána do organismu hlavně konzumací sacharidů, tuků a bílkovin. Vyjadřuje se v kilokaloriích (kcal) a kilojoulech (kJ), přičemž vzájemný poměr mezi oběma veličinami je 1 kcal = 4,2 kJ.

Přibližně 50-55 % energie mají pokrýt sacharidy včetně cukrů, 30-35 % mají zajistit tuky a o 10-15 % se mají postarat bílkoviny. Skutečný optimální příjem však ovlivňuje věk, hmotnost, výška, fyzická náročnost práce a sportovní aktivita každého jedince.

Energetická hodnota bílkovin, sacharidů a tuků je následující:

- 1 g bílkovin = 4 kcal = 17 kJ
- 1 g sacharidů = 4 kcal = 17 kJ
- 1 g tuku = 9 kcal = 37 kJ

Edukace v oblasti zdravé výživy

- vyhodnotit a zaznamenej do dokumentace BMI pacienta, záznam pravidelně aktualizuj

Doporučení pro pacienta v oblasti zdravé výživy:

- jíst vyváženou pestrou stravu založenou více na potravinách rostlinného původu.
- udržovat svoji hmotnost v doporučeném rozmezí
- jíst různé druhy ovoce a zeleniny, alespoň 400 g denně, přednostně čerstvé a místního původu
- kontrolovat příjem tuků, snížit spotřebu potravin s jejich vysokým obsahem (např. uzenin, tučných sýrů, čokolád, chipsů), dávat přednost rostlinným olejům před živočišnými tuky
- denně konzumovat mléko nebo mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku
- několikrát denně jíst chléb, pečivo, těstoviny, rýži nebo další výrobky z obilovin (celozrnné) a brambory

- nepřekračovat denní konzumaci alkoholu vyšší nad 20 g alkoholu (tj. 0,5 l piva nebo 2 dcl vína nebo 5 cl 40% destilátu)
- nahrazovat tučné maso a masné výrobky rybami, luštěninami a netučnou drůbeží
- omezit příjem kuchyňské soli, celkový denní příjem soli nemá být vyšší než 5 g (1 čajová lžička), a to včetně soli skryté v potravinách. Používejte sůl obohacenou jódem
- omezit sladkosti a sladké nápoje nahradit dostatečným množstvím nesladkých nápojů, nejlépe vody

Pohybová aktivita

Hlavní význam pohybové aktivity je pozitivní vliv na kardiovaskulární systém a svalovou zdatnost (zvýšení podílu aktivní hmoty), zvýšení hustoty a odolnosti tkáně kostí (se snížením rizika zlomenin krčku kosti stehenní) a zvýšení efektivity metabolických reakcí. Pohybová aktivita snižuje riziko předčasného úmrtí, riziko ICHS a cévní mozkové příhody, má pozitivní vliv na hladiny krevních lipidů, na riziko vzniku hypertenze, diabetu II. typu (zvyšuje senzitivitu k inzulinu), snižuje riziko vzniku metabolického syndromu a rakoviny tlustého střeva a prsu. Zvýšením obratnosti člověka se podílí na prevenci nebezpečných pádů. Zlepšuje spánek a snižuje riziko depresí.

Doporučení pro pacienta o vhodné pohybové aktivity jako prevence nemocí:

- **tělesná aktivita o mírné intenzitě nejméně 30 minut denně**
Nové poznatky ukazují, že není nezbytné, aby doba tělesné aktivity byla souvislá, ale lze ji v průběhu dne počítat po alespoň 10 minutách
- **tělesná aktivita o střední intenzitě alespoň 30-45 minut 3-5x týdně.** Jedná se o trénink aerobní kardiorepirační zdatnosti. Je důležité, aby probíhala v optimální srdeční frekvenci (SF). Orientační hodnota minimální SF pro klinicky zdravé jedince je doporučována v intenzitě 60-70 % maximální SF. Významným vedlejším účinkem je efektivnější srdečně - cévní činnost a redukce nadbytečného tuku. K udržení či zlepšování aerobní zdatnosti je nezbytné provádět dostatečně dlouho nepřetržitou činnost spojenou s pohybem velkých svalových skupin (např. rychlá chůze, běh, jízda na kole, plavání, běh na lyžích, aerobik, sportovní hry apod.)

Úsilí při této činnosti by mělo mít odezvu v srdeční frekvenci (SF), která se pohybuje v rozmezí 60-80 % maximální srdeční frekvence (SF_{max}).

SF_{max} se stanoví orientačně dle vzorce **SF_{max} = 220 tepů za minutu - věk člověka.**

Zatížení v rozmezí 60-80 % SF_{max}, při němž je člověk nucen dýchat nosem i ústy, je tzv. **střední intenzita zatížení nebo aerobní zatížení.** Doba trvání má být nejméně 10 minut, v součtu by měla dosáhnout celodenní hodnoty nejméně 30 minut, a to alespoň 3x týdně.

Uvedené zatížení střední intenzity by mělo být doplněno každodenním pohybem nižší intenzity (pod 60 % SFmax), a to v objemu více než 30 minut denně. Příkladem může být každodenní pěší cesta dětí do školy vzdálené alespoň 1km nebo půlhodinová jízda na kole.

Zásady realizace tělesné aktivity:

- **postupné zvyšování zátěže**
Obvykle začínáme od mírných tělesných aktivit (od 50 % maximální SF). Mírné aktivity (např. chůze pěšky do práce) by měly být denně alespoň 30 minut, vyšší intenzita pak 3-5x v týdnu.
- **pravidelnost a dlouhodobost**
Pacienta je třeba upozornit, že výsledek lze očekávat nejdříve po 1 měsíci pravidelného tréninku.
- **vhodnost druhu pohybové aktivity**
Každý pacient by si měl vybrat formu pohybu, která mu přináší radost a uspokojení.
- **intenzita pohybové aktivity**
Potřeba dýchat ústy při realizaci pohybové aktivity signalizuje již nadměrnou zátěž, stejně jako bolesti ve svalch po výkonu večer či druhý den.
- **bezpečnost**
S každým cvičením je nutno ihned přestat, jakmile pacient ucítí bolest na prsou, v pažích, šíji či čelisti, bude dušný, pocítí hukot v uších či závrať, bude mu nevolno od žaludku, bude mít nepravidelný srdeční tep, bude pociťovat značnou bolest ve svalch.