

ZDROWE ŻYCIE W KAŻDYM WIEKU

WARSZTATY Z PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA

Prowadząca: mgr Klaudia Krzak

Dofinansowano ze środków Miasta Mszana Dolna





POZNAJMY SIĘ BLIŻEJ

- Bardzo proszę o podpis na liście uczestników!



TEMATYKA WARSZTATÓW

- Zajęcia podzielone są na dwa spotkania po 90 minut każde
- ZAJĘCIA PIERWSZE- część teoretyczna
 1. Co to są choroby cywilizacyjne
 2. Czynniki ryzyka
 3. Badania profilaktyczne

TEMATYKA WARSZTATÓW

- Co to jest talerz i piramida zdrowego żywienia?
Zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia.
Omówienie najważniejszych zasad zdrowego stylu życia.
- Spontaniczna i treningowa aktywność fizyczna-
sposoby na zwiększenie aktywności w ciągu dnia
- Wydatek kaloryczny- nauka szacowania
kaloryczności diety w stosunku do płci, wieku i
aktywności fizycznej

TEMATYKA WARSZTATÓW

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA (zajęcia II)

- Ile waży...? Czyli nauka szacowania kaloryczności za pomocą miar domowych
- Nauka komponowania prostych i szybkich posiłków



CHOROBY CYWILIZACYJNE

- ▶ To powszechnie występujące choroby wywołane poprzez postęp współczesnej cywilizacji.
- ▶ Zamiennie używa się nazwy choroby XXI wieku
- ▶ Choroba raz zakwalifikowana raz jako cywilizacyjna pozostaje nią jedynie do czasu, dopóki ludzkość nie upora się z nią, a zachorowalność i śmiertelność z jej powodu nie zmniejszy się i nie straci wymiaru globalnego



CHOROBY CYWILIZACYJNE

- Są przyczyną 80% wszystkich zgonów
- Odpowiedzialne za większość kosztów społecznych pogorszenie jakości życia oraz skrócenie jego długości.

Choroby cywilizacyjne dziś

- ▶ Nadwaga/ otyłość
- ▶ Choroby sercowo-naczyniowe: nadciśnienie, miażdżyca, choroba wieńcowa, zawał serca, hipercholesterolemie
- ▶ Cukrzyca
- ▶ Niektóre nowotwory
- ▶ Depresja i inne choroby psychiczne
- ▶ Choroby układu oddechowego (POCHP, astma)
- ▶ Alergie
- ▶ Alkoholizm i narkomania
- ▶ Choroba wrzodowa
- ▶ AIDS



CZYNNIKI RYZYKA

- Nadwaga/otyłość
- Niezdrowe pożywienie
- Niska aktywność fizyczna/ siedzący tryb życia
- Używki (alkohol, tytoń, narkotyki)
- Mała ilość snu
- Przewlekły stres i ustawiczny brak czasu
- Zanieczyszczenie środowiska
- Postępujące uprzemysłowienie
- Urbanizacja (wzrost liczby ludności miejskiej)



Po pierwsze- PROFILAKTYKA !

Co zmniejsza zachorowanie na choroby cywilizacyjne:

- Redukcja stresu/ napięcia
- Dbanie o jakość i długość snu (prawidłowa higiena snu)
- Regularna aktywność fizyczna dopasowana do upodobań i możliwości
- Racjonalna dieta bazująca na produktach nieprzetworzonych i niskoprzetworzonych
- Walka z nałogami
- Regularne wizyty lekarski i badania profilaktyczne



Badania jakie warto wykonać- kalendarz

WIEK 20-30 LAT:

- Morfologia, OB, glukoza, badanie ogólne moczu- 1raz w roku
- Kontrola wagi, ciśnienia ogólne badanie u lekarza pierwszego kontaktu
- Pomiar stężenia elektrolitów: sód, potas, magnez, wapń, fosfor- raz na 3 lata
- Lipidogram, USG brzucha, RTG klatki piersiowej- raz na 5 lat
- Kontrola stomatologiczna- co 6 miesięcy

Kobiety: badanie ginekologiczne i cytologia raz w roku, samobadanie piersi między 6 a 9 dniem cyklu

Mężczyźni: samobadanie jąder raz w miesiącu, badanie jąder przez lekarza- co 3 lata,

Badania jakie warto wykonać- kalendarz

WIEK 30-40 LAT:

- Morfologia, OB, glukoza, badanie ogólne moczu- 1raz w roku
- Kontrola wagi, ciśnienia ogólne badanie u lekarza pierwszego kontaktu
- Pomiar stężenia elektrolitów: sód, potas, magnez, wapń, fosfor- raz na 3 lata
- Lipidogram, USG brzucha, RTG klatki piersiowej- raz na 5 lat*
- Kontrola stomatologiczna- co 6 miesięcy
- Kontrola wzroku i badanie dna oka- raz na 5 lat

Kobiety: badanie ginekologiczne i cytologia raz w roku, samobadanie piersi między 6 a 9 dniem cyklu

Mężczyźni: samobadanie jąder raz w miesiącu, badanie jąder przez lekarza- co 3 lata

* W przypadku stwierdzonych chorób krążenia w rodzinie lipidogram wykonujemy co roku

Badania jakie warto wykonać- kalendarz

WIEK 40-50 LAT:

- Morfologia, OB, glukoza, badanie ogólne moczu- 1raz w roku
- Kontrola wagi, ciśnienia ogólne badanie u lekarza pierwszego kontaktu
- Pomiar stężenia elektrolitów: sód, potas, magnez, wapń, fosfor- raz na 3 lata
- Lipidogram- raz na dwa lata (**w przypadku obarczenia ryzykiem miażdżycy i chorób krążenia, ma nadwagę lub pali papierosy- robimy co roku**)
- EKG- raz na 3 lata
- RTG klatki piersiowej- raz na 5 lat*
- Gastroskopia- raz na 5 lat
- Badanie kału na krew utajoną- raz w roku
- Badanie densytometryczne- raz w ciągu dziesięciolecia
- Kontrola stomatologiczna- co 6 miesięcy
- Kontrola wzroku i badanie dna oka i ciśnienia śródgałkowego- raz na 2 lata

Kobiety: badanie ginekologiczne i cytologia raz w roku, USG piersi i mammografia- raz na 2 lata

Mężczyźni: samobadanie jąder raz w miesiącu, badanie jąder przez lekarza- raz w roku

Badania jakie warto wykonać- kalendarz

WIEK 50+:

- Morfologia, OB, glukoza, badanie ogólne moczu- 1raz w roku
- Kontrola wagi, ciśnienia ogólne badanie u lekarza pierwszego kontaktu
- Pomiar stężenia elektrolitów: sód, potas, magnez, wapń, fosfor- raz na 3 lata
- Lipidogram- raz w roku
- EKG- raz w roku
- RTG klatki piersiowej- raz na 5 lat*
- kolonoskopia- raz na 5 lat
- Badanie kału na krew utajoną- raz w roku
- Badanie densytometryczne- raz w ciągu dziesięciolecia
- Kontrola stomatologiczna- co 6 miesięcy
- Kontrola wzroku i badanie dna oka i ciśnienia śródgałkowego- raz w roku

Kobiety: badanie ginekologiczne i cytologia raz w roku, USG piersi i mammografia- raz na 2 lata

Samobadanie piersi raz w roku

Mężczyźni: samobadanie jąder raz w miesiącu, badanie jąder przez lekarza- raz w roku

Badanie antygenu PSA- RAZ W ROKU



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

22. 2016, oprac. dr hab. prof. M. Jabłoński



DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

SPOŻYWANIE ZALEGANÝCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ ODDZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA WG PIRAMIDY

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o picciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.



TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAZDEGO 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:

- Soli;
- 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





ZMIANA NAWYKÓW W 3 PROSTYCH KROKACH

- KROK 1- zrób pierwszy krok,
- KROK 2- wdrażaj zalecany poziom,
- KROK 3 – osiągnij 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, kiełbasy) 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, ciecierzycy, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami, a także rybami i jajami.



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 słodyczy 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.



SPONTANICZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- To wydatek energetyczny związany z codzienną aktywnością fizyczną
- Są to po prostu codzienne czynności wykonywane w ciągu dnia !



Jak zwiększyć spontaniczną aktywność ?

- Zamiast windy wybieraj schody
- Wybieraj rower zamiast samochodu
- Podczas rozmów telefonicznych chodź zamiast siedzieć
- Jeżeli poruszasz się komunikacją miejską wysiądź przystanek dalej od miejsca docelowego
- Wprowadź do codziennej rutyny spacer



TRENINGOWA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- ▶ To dodatkowa aktywność fizyczna np.:
 - bieganie
 - trening na siłowni
 - joga
 - pilates
 - jazda na rowerze
 - taniec
 - i inne...

WSKAŹNIK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- Inaczej PAL (ang. *Physical Activity Level*) określa poziom aktywności człowieka.

Współczynnik aktywności fizycznej (PAL)	Czas aktywności fizycznej	Aktywność zawodowa
1,2	Brak aktywności fizycznej	Brak aktywności zawodowej, chory, leżący
1,4	Lekka aktywność (aktywność – ok. 140 minut tygodniowo)	Pracownik biurowy, którego aktywność związana jest wyłącznie z obowiązkami domowymi
1,6	Średnia aktywność (aktywność – ok. 280 minut tygodniowo)	Pracownik biurowy, trenujący 2-3 razy w tygodniu przez minimum godzinę
1,8	Wysoka aktywność (aktywność – ok. 420 minut tygodniowo)	Pracownik biurowy, trenujący 3-4 razy w tygodniu przez minimum godzinę
2,0	Bardzo wysoka aktywność fizyczna (aktywność – ok. 560 minut tygodniowo)	Zawodowy sportowiec, trenujący minimum 6 godzin tygodniowo lub osoba ciężko pracująca fizycznie

<https://maslove.pl/wspolczynnik-aktywnosci-fizycznej-pal-jak-obliczyc/>