

ZÁSADY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Z faktorů ovlivňujících naše zdraví patří životní styl mezi ty nejdůležitější. Proto i „pouhá“ změna stravovacích návyků, pohybové aktivity, spánkového rytmu a prostředí, ve kterém se pohybujeme, může výrazně pomoci snížit riziko civilizačních onemocnění, jako jsou obezita, srdečně-cévní onemocnění, cukrovka, nádorová onemocnění a další.

Níže je uvedeno několik nejdůležitějších bodů, které mohou přispět k prevenci i léčbě velké řady onemocnění. Měli by se jimi řídit všichni, kteří si svého zdraví váží a mají zájem o něj pečovat.

DOSTATEK SPÁNKU

Pokud nemá člověk dostatek kvalitního spánku, zvyšuje se krevní tlak a může také docházet ke zvýšení chuti k jídlu a následnému přibývání na váze; pět nebo šest hodin spánku denně není dostatečné, jako minimum se ukazuje sedm hodin spánku; nedostatek kvalitního spánku se navíc může podílet na horší psychické kondici a snížení Vaší výkonnosti.

NEKOUŘENÍ

Na důsledky kouření umírá ročně zhruba 4 miliony lidí; kouření způsobuje zhruba 1/3 nádorů, 3/4 chronických plicních onemocnění, 1/4 všech onemocnění srdce a cév a značné množství infarktů myokardu u lidí středního věku (mezi 30. - 49. rokem). Škodlivé není jen aktivní, ale i pasivní kouření, kterému se vystavujeme pobytem v zakouřených místnostech. V současnosti již existují pomůcky a léky, které dokáží zmírnit abstinenci příznaky a zvýšit úspěšnost odvykací kúry. Bližší informace o možnostech zanechání kouření najdete zde:

www.stop-koureni.cz

www.slzt.cz

www.dokurte.cz

- Centrum pro léčbu závislosti na tabáku – IKEM, pavilon S2, Vídeňská 1958/9, Praha. Telefonické objednání (po-pá 12:00–14:00) na čísle 236 055 320 nebo 236 055 309
- **Konzultace k odvykání kouření – Ústavní lékárna IKEM**, telefon: 261 362 333

POUZE LIMITOVANÁ KONZUMACE ALKOHOLU

Pokud se alkoholu nechcete zříci úplně, je vhodné pít alespoň umírněně. Současná „rozumná“ doporučení (koncipovaná vzhledem ke kardiovaskulárnímu i nádorovému efektu) hovoří o doporučeném stropu pro pravidelnou denní konzumaci **do 20 g 100% etanolu denně pro muže a 10 g pro ženy**.

Porce nápoje s obsahem 10 g čistého alkoholu odpovídá například:
jednomu malému panáku 0,04l tvrdého alkoholu
1 dcl vína
malému světlému 10° pivu

Alkohol by měl být konzumován pouze k jídlu (nikoliv na žízeň apod.), a v průběhu jednoho dne by konzumace nikdy neměla přesáhnout 40 g alkoholu. Může být konzumován často, ale v malých dávkách a k jídlu. Pokud usilujete o snížení hmotnosti, nezapomínejte, že alkohol obsahuje velké množství kalorií.

ZDRAVÁ VÝŽIVA

Základem je pestrá vyvážená strava – tedy konzumace rozmanitých druhů potravin ve vyváženém poměru.

Důležitá pravidla:

1/ omezit konzumaci nevhodných potravin

- a) omezit konzumaci živočišných výrobků (máslo, sádlo, tučné a uzené maso, mléčné výrobky s vysokým obsahem tuků – šlehačka, smetana, smetanové jogurty, majonézy, sýry nad 30 % tuku v sušině, zmrzlina...)

- b) minimalizovat bílé a sladké máslové pečivo – vánočka, listové těsto, loupáky, koláč, koblihy;
 - c) vyřadit konzumaci jednoduchých cukrů – sladkosti, dorty, čokoláda, moučníky, sušenky
 - d) pokrmy nesmažit, nepřisolovat, nezahušťovat jíškou, smetanou, pozor na tučné vývary;
 - e) dostatečný příjem neslazených tekutin – 1,5 - 2l tekutin průběžně po celý den;
 - f) vyvarovat se „zobání“ – salámy pozdě večer ...;
- 2/ „nevhodné potraviny“ nahradit „doporučenými potravinami“:
- a) zvýšit konzumaci nenasycených mastných kyselin – rostlinné tuky a oleje, ryby, libové bílé maso (kuřecí, králíčí), sója, nízkotučné mléčné výrobky (mléko, jogurty, tvaroh, zakysané mléčné výrobky do 3% tuku, sýry do 30 % tuku v sušině);
 - b) zvýšit příjem vlákniny – **každý den 5 porcí čerstvé zeleniny nebo ovoce** (přispívá nejen ke snižování „špatného“ cholesterolu v krvi, ale také zlepšuje proces trávení);
 - c) vhodný způsob přípravy jídel – vaření, pečení, dušení.

Svůj energetický příjem si můžete vypočítat pomocí aplikace nebo na internetové stránce www.kaloricketabulky.cz

POHYBOVÁ AKTIVITA

Pomáhá dosáhnout přiměřené tělesné hmotnosti, zrychluje spalování tuků a zpevňuje svalstvo; dále odbourává stres, zlepšuje celkovou kondici a umožňuje zachování obratnosti a pohyblivosti do vyššího věku. Ti, kteří nejsou zvyklí sportovat, by měli zpočátku alespoň omezit používání dopravních prostředků a minimálně 30 minut denně věnovat mírné tělesné aktivitě (např. chůzi, práci na zahradě apod.) a intenzitu pohybové aktivity je potřeba postupně navyšovat.

www.stob.cz

www.casprozdravi.cz

Další informace můžete najít např. na www.stob.cz