

Zdrowie **JEMY**

*Krótki poradnik o tym,
że jedzenie ma znaczenie*



Publikacja została wytworzona w ramach realizacji zadania publicznego pn. “ZdrowieJEMY” przy wsparciu środków finansowych Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

Poznań, 2023

Książka w wersji online:
www.zainspirowani.org/zdrowiejemy.pdf



Szanowni Państwo,

chyba nikogo nie trzeba przekonywać, jak prawdziwe jest powiedzenie, że jesteśmy tym, co jemy. Nasze codzienne wybory żywieniowe mają przełożenie nie tylko na nasze samopoczucie, ale i, w dalszej perspektywie, na możliwość cieszenia się dobrym zdrowiem.

W kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych kluczowe są 3 elementy:

odpowiednia edukacja, dostęp do pełnowartościowych produktów oraz wzorce, które są nam przekazywane z pokolenia na pokolenie. O ile dostęp do dwóch pierwszych elementów jest coraz powszechniejszy i potrafimy także coraz lepiej z nich korzystać, o tyle z tym trzecim radzimy sobie różnie.

Dlatego poradnik, który Wam przekazuję, jest nie tylko o tym, że nasze zdrowie zaczyna się na talerzu, ale również o tym, że kształtowanie preferencji żywieniowych następuje od najmłodszych lat i rzutuje na stan zdrowia w wieku dorosłym. Mając na uwadze, że dzieci uczą się przez naśladowanie, mam nadzieję, drodzy Seniorzy, że ta lektura będzie dobrym przewodnikiem w drodze ku zmianie tak, byście to Wy dając przykład Waszym wnukom, mogli zapewnić im zdrowie na lata.

Paulina Stochniałek

Paulina Stochniałek

Członkini Zarządu Województwa Wielkopolskiego





Drogi Czytelniku!

Dziadkowie, którzy spełniają rolę opiekunów dla swoich wnuków, to niewątpliwie wyjątkowi ludzie.

Ich mądrość, doświadczenie życiowe i miłość, którą ofiarowują swoim wnukom, stanowią bezcenne dary.

W roli dziadków kryje się jednak jeszcze jedna, często pomijana odpowiedzialność, która ma ogromne znaczenie zarówno dla nesterów, jak i dla przyszłych pokoleń...

Niniejszy poradnik, poświęcony tematyce zdrowego odżywiania skupia się na roli, jaką Wy, dziadkowie, odgrywacie w kształtowaniu nawyków żywieniowych i zachowań zdrowotnych swoich wnuków.

Dlaczego jest to tak ważne?

Otóż, to właśnie dziadkowie często stają się pierwszymi przykładami, od których dzieci uczą się życiowych wartości.

W dzisiejszym, coraz bardziej zglobalizowanym świecie, pełnym pokus i wyzwań związanych z żywieniem, dziadkowie mogą odegrać kluczową rolę jako wzory do naśladowania.

To Wy, dzięki swojemu wpływowi i obecności w życiu wnuków, możecie im przekazać wartość zdrowego odżywiania i pokazać korzyści płynące z prowadzenia aktywnego trybu życia.

W kolejnych rozdziałach poradnika bliżej przyjrzymy się temu, dlaczego zdrowy styl życia nestorów to nie tylko kwestia ich własnego dobra, ale także dar, który mogą ofiarować swoim wnukom. Dowiemy się, jakie korzyści przynoszą zdrowe nawyki żywieniowe i aktywność fizyczna zarówno dziadkom, jak i młodszemu pokoleniu. Odkryjemy, jakie konkretne kroki możecie podjąć, aby stać się jeszcze lepszymi przykładami dla swoich potomków.

Zapraszam do wnikliwej lektury i tworzenia lepszej przyszłości dla wszystkich pokoleń.

Furmańczak

Marika Furmańczak

Prezeska Fundacji Rozwoju Kultury i Nauki Zainspirowani



Spis treści

Ale to już było...

Czyli o dietetycznych mitach
z ubiegłego wieku

str. 8- 17

Klucz do długiego życia

Co jeść, żeby cieszyć się
pełnią zdrowia

str. 18- 29

Moc zdrowego jedzenia

Czyli jak dieta pomaga kontrolować
chorobę

str. 30- 43

Ale to już byt...

Wszyscy jesteśmy w stanie zgodzić się, że w życiu, jedyną stałą jest zmiana. Nasza planeta obraca się, technologia rozwija się w zawrotnym tempie, a życie jest nieustannie narażone na nowe wyzwania i możliwości. Wszystko zmienia się, w tym również wiedza na temat zdrowego odżywiania...

Jeśli jesteś jedną z tych osób, która pamiętają czasy, kiedy cukier krzepił dzieci, a do mleka dla niemowląt dodawało się mąkę, to doskonale wiesz, że obowiązujące zasady żywienia przeszły znaczną metamorfozę. I to na lepsze.

Przez lata, naukowcy i eksperci ds. zdrowia kontynuowali badania nad wpływem żywności na nasze ciała, odkrywając coraz więcej informacji na temat korzyści zdrowego odżywiania. Dzisiejsza wiedza nie tylko uzupełnia, ale często radykalnie zmienia te zasady, które były znane Wam w młodości.

W tym rozdziale rozprawimy się ze szkodliwymi zaleceniami, których termin przydatności już dawno minął. Zachęcamy Cię do otwartego umysłu i gotowości na nowe wyzwania. Aktualizowanie wiedzy na temat zdrowego odżywiania to krok w stronę zdrowszego, bardziej pełnego życia - niezależnie od wieku.



Gorzka prawda o cukrze

Jednym z najbardziej rozpowszechnionych dietetycznych mitów z ubiegłego wieku, jest hasło: **“CUKIER KRZEPI”**.

Mimo upływu prawie stu lat nadal ma swoich zagorzałych zwolenników i często bywa używane, jako argument przemawiający za koniecznością podawania cukru najmłodszym.

Niestety wciąż za mało osób zdaje sobie sprawę, że padło ofiarą manipulacji, a osławiony slogan był tylko **hasłem propagandowym** mającym zwiększyć konsumpcję cukru na rynku krajowym. Autorem szlagierowego hasła “Cukier krzepi” nie był ani żaden utytułowany lekarz ani nawet wybitny naukowiec, który dokonał przełomowego odkrycia.

Tak naprawdę stworzył je dziennikarz, Melchior Wańkowicz, na potrzeby konkursu organizowanego przez Przewodnik Katolicki - czasopismo zaangażowane w promocję polskiego cukru. Wańkowicz, za swoją pomysłowość otrzymał wysokie honorarium, a samo hasło zyskało tak dużą popularność, że pojawiało się w gazetach, na szyldach reklamowych i plakatach, a nawet w elementarzu - utrwalając w głowach Polaków błędne przekonanie o wysokiej wartości odżywczej cukru.



Czy dzieci potrzebują cukru?

Problem, z odpowiedzią na to pytanie jest taki, że słowo **CUKIER** ma dwa, **RÓŻNE** znaczenia:

1. W mowie potocznej cukrem (stołowym) nazywamy słodkie kryształki otrzymane z buraka cukrowego bądź trzciny cukrowej. Jego fachowa nazwa to **SACHAROZA**.
2. W nomenklaturze określenia “cukier” używamy w kontekście **GLUKOZY**, która jest podstawowym źródłem energii dla naszych komórek.

Używanie tych pojęć zamiennie, stawianie między **SACHAROZĄ** a **GLUKOZĄ** znaku równości prowadzi do błędnych wniosków i powielania mitów, że dzieci do prawidłowego rozwoju potrzebują cukru.

Dzieci, ale nie tylko, bo istoty żywe w ogóle, potrzebują **GLUKOZY**, nie **CUKRU STOŁOWEGO**.

Termin “**ZAPOTRZEBOWANIE**” jest zarezerwowany dla substancji, które spełniają określoną, istotną rolę w naszym organizmie; mówiąc kolokwialnie robią dla nas coś dobrego.

W przypadku cukru spożywczego nie mówimy o zapotrzebowaniu, tylko o **MAKSYMALNYM DZIENNYM SPOŻYCIU**, bo jest to substancja, która wymaga **LIMITOWANIA** ze względu na swój szkodliwy wpływ na zdrowie



Kiedyś ludzie jedli cukier i im nie szkodził...

To kolejny, katastrofalny w skutkach, mit przemawiający za bagatelizowaniem negatywnego wpływu cukru na zdrowie człowieka.

Parafrazując Paracelsusa “tylko dawka czyni truciznę” i o tę **ILOŚĆ** właśnie chodzi.

Dawniej, cukier był luksusowym towarem, zarezerwowanym dla nielicznych. Dziś jest powszechnie dostępny, znajduje się w prawie każdym produkcie spożywczym, a jego konsumpcja wykładniczo wzrosła.

Pod koniec XIX wieku na świecie spożywano 1 kilogram cukru na osobę rocznie.

W roku 1910 konsumowaliśmy już 9 kg cukru.

Do 2005 roku ilość zjadanego cukru wzrosła do 25,5 kg/osobę.

W 2018 roku rozpędziliśmy się do 51,1 kg !

Kiedyś ludzie spożywali nieporównywalnie mniej cukru.

Jedli tyle, ile wsypali do herbaty, kompotu czy domowego drożdżowego ciasta.

Dzisiaj, lwią część swojego rocznego przydziału konsumujemy nieświadomie, w postaci “cukru ukrytego”, upchanego do produktów, w których nawet się go nie spodziewamy.

Płatki śniadaniowe (np. muesli)

Pieczyno

Jogurty owocowe, dżemy

Wędliny, kiełbasy, parówki

Ketchup, gotowe sosy

Wody smakowe

**Źródła
ukrytego
cukru**

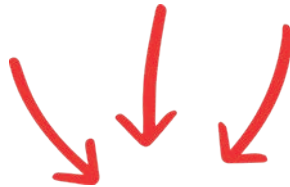
Cukier szkodzi tylko na zęby...

Nikogo nie trzeba przekonywać, że spożywanie słodczy sprzyja rozwojowi próchnicy. Jednak chorobotwórczy wpływ cukru na nasze zdrowie nie kończy się na jamie ustnej.

Nadmiar cukru:



- osłabia odporność
- nasila problemy skórne
- powoduje rozdrażnienie i trudności z koncentracją
- zmniejsza akceptację dla smaków innych niż słodki
- powoduje problemy trawienne
- powiązany z większym ryzykiem otyłości i cukrzycy typu 2



- zwiększa ryzyko depresji
- uszkadza naczynia krwionośne
- destrukcyjnie wpływa na system filtracji w nerkach
- nasila problemy ze stawami
- przyspiesza proces starzenia skóry
- powoduje wahania nastroju

Ile cukru dziennie?

WHO zaleca, żeby nie przekraczać **25g**

(**5 łyżeczek cukru**) na dzień.

Natomiast Amerykańska Fundacja na Rzecz Zdrowia Serca sugeruje, by ilość tę jeszcze zmniejszyć - do **3 łyżeczek (15g)**

Dla wielu osób dawka ta wydaje się abstrakcyjnie duża, ponieważ liczą tylko cukier świadomie dodawany do słodzenia potraw lub napojów.

Jednak, żeby obliczyć rzeczywiste dzienne spożycie cukru należy zsumować jego ilość ze wszystkich zjedzonych produktów.

CUKIER W POPULARNYCH PRZEKĄSKACH DLA DZIECI

- Ciasteczka LUBISIE - ok. **9g** cukru
- Jogurty owocowe - ok. **11-14g** cukru
- Kinder niespodzianka - ok. **10g** cukru
- Kinderki - 1 czekoladka - ok **7g** cukru
- Pączek, drożdżówka itp - średnio ok. **20g**
- Wafelek czekoladowy - średnio ok. **15g**
- Płatki "śniadaniowe" - porcja nawet **15g** cukru
- Batoniki czekoladowe - nawet **30g** cukru
- Żelki (cała paczka) - nawet **90g** cukru



Pojedyncze łakocie mogą nie stanowić dużego problemu. Jednak wystarczy, że więcej osób z rodziny zdecyduje się obdarować dziecko "tylko jedną przekąską", a to spowoduje już przekroczenie dopuszczalnego dziennego limitu.

Co zamiast słodyczy?

Dzieci lubią słodczy i cieszą się, kiedy są nimi obdarowywane. Nie ma w tym nic dziwnego. Rodzimy się z naturalną preferencją smaku słodkiego. Nikt nie musi nas uczyć akceptacji słodyczy. Ale czy to oznacza, że dzieci naprawdę ich potrzebują? Warto zastanowić się nad tym, czy istnieją inne sposoby, by sprawić radość swoim wnukom i równocześnie zadbać o ich zdrowie.

Oto kilka propozycji:

1. **Wspólne aktywności:** Zamiast słodyczy, spędzajcie czas na wspólnych aktywnościach z wnukami. Wybierzcie się na spacer, wyprawę do parku, czy wspólną grę na świeżym powietrzu. To nie tylko umożliwi zdobywanie nowych doświadczeń, ale także utrzymywanie zdrowego trybu życia.
2. **Rozwijajcie ich zainteresowania:** Poznajcie zainteresowania swoich wnuków i pomagajcie im je rozwijać. To może być nauka gry na instrumencie, wspólne malowanie czy czytanie książek. Wspierajcie ich pasje i zainteresowania, co może stać się źródłem radości i satysfakcji.
3. **Kreatywne zajęcia:** Razem z wnukami możecie organizować kreatywne warsztaty, na przykład robienie biżuterii, malowanie, czy tworzenie kartek okolicznościowych. To doskonały sposób na wspólną zabawę i rozwijanie umiejętności.
4. **Wartości i rozmowy:** Dzielcie się swoją mądrością życiową i wartościami. Rozmowy z dziadkami mogą być cenną lekcją życia dla wnuków.



Pamiętajcie, że Wasza obecność, wsparcie i miłość są dla wnuków najważniejsze. Możecie sprawić im radość i wspierać ich rozwój w sposób, który nie tylko wzbogaci życie, ale także przyczyni się do zachowania zdrowia. Dzięki temu będziecie dla nich wzorem do naśladowania, a wasza relacja stanie się jeszcze silniejsza.



*Klucz do
długiego życia*



Zbilansowana dieta jest fundamentem, na którym opiera się nasze dobre samopoczucie, pełnia życia i zdrowie.

To coś więcej niż tylko zbiór zasad i przepisów.

To **filozofia życiowa**, która wpływa na jakość naszej egzystencji.

Karmienie się zdrowym jedzeniem i regularna aktywność fizyczna jest wyrazem troski o swoje ciało, które ma nam dobrze służyć przez wiele lat.

Prowadzenie zdrowego stylu życia jest także przejawem troski o najbliższych, których chcecie przecież jak najdłużej wspierać obecnością i dobrą radą.

Wielu z nas, w różnych okresach życia, mogło popełnić błędy żywieniowe. Być może w przeszłości zaniedbaliście zdrowe nawyki, a wasz obecny jadłospis jest daleki od idealnego.

Jednak niezależnie od przeszłości, zawsze istnieje możliwość zmiany na lepsze.

Wysiłek, który podejmiecie w kierunku zdrowszego odżywiania nie pozostanie niezauważony, zwłaszcza w oczach Waszych wnuków. Stając się przykładem i inspiracją, wpływacie na kształtowanie ich przyszłych zachowań i wyborów żywieniowych.

**Wasza przemiana na lepsze to najcenniejszy dar,
który możecie podarować swoim wnukom.**

Jedzenie ma znaczenie

Zdrowa dieta
aż o 69% może zmniejszyć ryzyko wystąpienia raka przelyku,
o 63% raka jamy ustnej, gardła i krtani,
o 59% raka macicy,
o 50% raka jelita grubego,
o 47% raka żołądka,
o 38% raka piersi.

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe zabijają, co roku więcej osób niż papierosy.

Czynniki dietetyczne mogą skrócić życie średnio o 9,7 roku.

Tylko w 2017 zła dieta przyczyniła się do śmierci 11 mln osób na świecie. Można by uratować życie co najmniej 1/3 tych ludzi, gdyby tylko zmienić ich dietę.

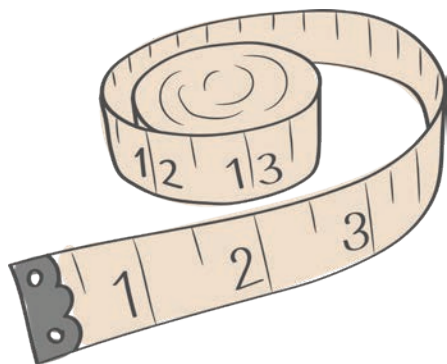
Czynniki dietetyczne mogą skrócić życie średnio o 9,7 roku.



Czy to już nadwaga?

Sprawdź się, zmierz się!

OBWÓD TALII



Otyłość brzuszną możemy rozpoznać mierząc obwód pasa. W tym celu należy zmierzyć talię w połowie odległości między dolnym brzegiem żeber a górnym brzegiem kości biodrowej (mniej więcej na linii pępka).

INTERPRETACJA WYNIKU

Wartości większe lub równe **80 cm** w talii u kobiet oraz **94 cm** i więcej w pasie u mężczyzn, świadczą o występowaniu nadmiernej ilości tkanki tłuszczowej w jamie brzusznej i są wskazaniem do wprowadzenia dietoterapii.

WAŻNE!



Nadmiar tłuszczu na brzuchu, stanowi istotny i niezależny czynnik prognostyczny wystąpienia powikłań metabolicznych jak np. cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze czy choroby układu krążenia.

Czy to się opłaca?

czyli korzyści płynące z odchudzenia
CO SIĘ DZIEJE, KIEDY ZRZUCASZ ZBĘDNE KILOGRAMY:

WYSIŁKOWE NIETRZYMANIE

MOCZU:
redukcja ryzyka
o 44-88%

**CUKRZYCA
TYPU II:**
zmniejszone
ryzyko o 83%

CHOROBY SERCA:
aż o 82% zmniejszone
ryzyko wystąpienia zawału

**NIEALKOHOLOWE
STŁUSZCZENIE
WĄTROBY:**
zmniejszenie stanu
zapalnego i włóknienia
wątroby odpowiednio
o 37% i 20%

**ZESPÓŁ
METABOLICZNY:**
ryzyko zredukowane o 80%

DEPRESJA:
zmniejszone ryzyko
o 55%

NADCIŚNIENIE TĘNICZE:
wyregulowanie ciśnienia
tętniczego u 52-98%
chorych



MIGRENY:
o 57% zredukowana
ilość napadów

**BEZDECH
SENNY:**
problem
rozwiązany
w 74-98%
przypadków

ASTMA:
poprawa bądź całkowita
redukcja objawów
u 82% chorych

ZABURZENIA LIPIDOWE:
poprawa u 63% badanych

GERD:
choroba refluksowa
przełyku zmniejszenie
objawów u 72-92%
badanych

DNA MOCZANOWA:
zmniejszenie objawów choroby
u 77% osób z artretyzmem

Więźniowie nawyków

DLACZEGO TAK CIĘŻKO POZBYĆ SIĘ STARYCH PRYZWYCZAJEŃ?

Chińskie przysłowie głosi, że **“niezależnie od tego kto był ojcem choroby, zła dieta na pewno była jej matką”**. Zdrowie zaczyna się na talerzu, a prawidłowe nawyki żywieniowe to skuteczna broń w walce z groźnymi chorobami i ich powikłaniami.

Choć zmiana starych przyzwyczajzeń wydaje się niemożliwa, to jednak stopniowe wprowadzanie modyfikacji do zwyczajowego jadłospisu gwarantuje **łagodne przejście** w tryb zdrowego odżywiania.

Zamiast stawiać przed sobą ogromne cele, których realizacja wydaje się trudna, warto zacząć od drobnych zmian.

To może być np. wprowadzenie porcji warzyw do każdego śniadania lub zamiana, choćby jednej, słodkiej przekąski na kilka orzechów.

Takie pierwsze sukcesy zwiększają apetyt na kolejne wyzwania, a trud włożony w pracę nad nowym jadłospisem z pewnością przyniesie efekty w postaci poprawy samopoczucia i wyników badań.

Po pierwsze WODA

DLACZEGO MUSISZ PIĆ WODĘ?



Uzupełnianie strat

Musisz stale uzupełniać zapasy wody, którą tracimy przez oddychanie, z potem i przez układ pokarmowy



Wspomaga krążenie krwi

kiedy jesteś odwodniony Twoja krew robi się gęstsza, co utrudnia sercu pracę



Reguluje Twoją temperaturę

poprzez pocenie dochodzi do obniżenia ciepłoty ciała, kiedy na zewnątrz panuje upał - to zapobiega przegrzaniu organizmu



Umożliwia stawom poruszanie się

chrząstka stawowa w około 60% składa się z wody



To może być odwodnienie!

- bóle i zawroty głowy
- zmęczenie, senność, apatia
- problemy z koncentracją
- ciemny kolor i intensywny zapach moczu

PIJ WODĘ!

Uwaga na napoje!

Sok, napój, a może nektar?

Dla wielu osób to pojęcia tożsame, a jednak pod względem wartości odżywczych różnią się diametralnie



NAPÓJ

Zwykle zawierają zaledwie 3-5% soku owocowego. Resztę stanowi woda plus dodatki takie jak cukier, barwniki, aromaty, konserwanty i sztuczne substancje słodzące.



NEKTAR

Od napoju różni się tym, że nie można dodawać do niego barwników, aromatów ani konserwantów. W najlepszym wypadku ilość soku owocowego stanowi jedynie 50%. Do nektarów można dodawać cukier w ilości do 200g/l, co oznacza, że litrowe "rodzinne" opakowanie może zawierać aż 40 łyżeczek cukru.



SOK

W tym zestawieniu niekwestionowany zwycięzca. Nie może zawierać mniej niż 85% owoców, zabroniony jest także dodatek cukru, sztucznych substancji słodzących, konserwantów, barwników czy aromatów.

Sok nie zastąpi świeżych owoców!

Wyciśnięty, zawiera mniej dobrego błonnika pokarmowego i powoduje skoki cukru we krwi. Nie zaleca się podawania soków dzieciom poniżej 1 r.ż.

Dzieciom w wieku 1-3 maks. pół szklanki (120ml) soku dziennie.

WAŻNE!



Twój talerz do zdrowia

1/2 talerza warzywa
(minimum 500g różnokolorowych
warzyw)

1/4 talerza pełnowar-
tościowego białka
(zwłaszcza ryb, jajek, roślin
strączkowych)



Pamiętaj o
dobrym tłuszczu!
Np. oliwa z oliwek, olej lniany,
masło

1/4 miejsca na talerzu
dla produktów z pełnego
przemiału
(zwłaszcza kasze, otręby, pełno-
ziarnista mąka)

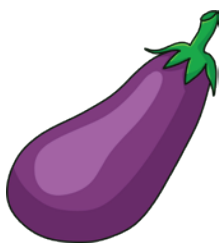
W kolorze tkwi siła

CO NAM DAJĄ WARZYWA?



Zielony

zawiera chlorofil, błonnik, zeaksantynę, wapń, foliany, witaminę C. Redukuje ryzyko wystąpienia nowotworu, obniża ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, normalizuje pracę jelit, poprawia wzrok i system odpornościowy



Niebieski i fioletowy

zawiera antocyjany, resweratrol, witaminę C, błonnik. Poprawia pamięć i pracę układu nerwowego, zmniejsza aktywność komórek nowotworowych



Biały i brązowy

zawiera allicynę, beta glukany. Poprawia pracę układu nerwowego, aktywuje komórki układu odpornościowego: NK i limfocyty T, zmniejsza ryzyko wystąpienia raka jelita grubego, prostaty, piersi i nowotworów hormonozależnych



Czerwony

zawiera likopen, antocyjany, kwas elagowy. Zmniejsza ryzyko raka piersi i prostaty, redukuje ciśnienie krwi, poprawia pamięć



Pomarańczowy i żółty

zawiera witaminę A, C i beta karoten, flawonoidy. Poprawia wzrok, zmniejsza ryzyko raka prostaty, poprawia stan tkanki kostnej

Triki na zdrowe nawyki

JAK ZWIĘKSZYĆ IŁOŚĆ WARZYW W DOMOWYM JADŁOSPISIE?

START

Dodaj do sosu

Zamiast zagęszczać sosy mąką użyj zmiksowanych, ugotowanych warzyw np. soczewicy, cebuli czy kalafiora. Nie tylko poprawią konsystencję, ale także urozmaicą smak ulubionego sosu.

Wyciśnij

Wrzuć do wyciskarki lub sokowirówki, wymieszaj z owocami i pij na zdrowie

Upiecz

Warzywa z piekarnika smakują zupełnie inaczej niż te gotowane. Upiecz je z dodatkiem oliwy z oliwek i ulubionych ziół. Kto powiedział, że frytki mogą być tylko z ziemniaków?

Maczaj

Sosy na bazie np. jogurtu naturalnego świetnie komponują się z jarzynami. Po prostu pokrój warzywa w słupki i zanurz w dipie.

Zmiksuj

Nudne kanapki odświeży pyszna pasta przygotowana na bazie mięsa, ryby czy jajek z dodatkiem zmiksowanych warzyw! Spróbuj także zup kremów na kolację.

Mate zmiany – duże efekty

OD CZEGO ZACZAĆ?

ZAMIEŃ NA

SMAŻENIE



GOTOWANIE

PŁATKI ŚNIADANIOWE



PŁATKI OWSIANE

MAKA BIAŁA



MAKA RAZOWA

CIASTEczKA



ORZECHY
I NASIONA

CUKIERKI



OWOCY SUSZONE

PIECZYWO BIAŁE



PIECZYWO
PEŁNOZIARNISTE

MARGARYNA W KOSTCE



MASŁO

KOSTKI ROSOŁOWE
I WZMACNIACZE SMAKU



ŚWIEŻE I SUSZONE
ZIOŁA

NEKTARY I NAPOJE



WODA/SOKI

*Moc zdrowego
jedzenia*



Statystyczny senior w Polsce cierpi z powodu 3–4 chorób przewlekłych i przyjmuje na stałe 5 do 6 różnych leków. Warto więc wiedzieć więcej na temat roli diety jako uzupełnienia terapii medycznej.

Zdrowy jadłospis może pomóc w kontrolowaniu choroby i zapobieganiu jej powikłaniom. Nawet jeśli zażywasz leki na określone schorzenia, zdrowe odżywianie może zwiększyć ich efekty terapeutyczne.

Dieta staje się integralną częścią planu leczenia, wpływając na przebieg choroby i lepsze samopoczucie.

Wiedza daje Wam kontrolę nad własnym zdrowiem.

Otwiera drzwi do aktywnego uczestnictwa w procesie leczenia i pozwala na czynny wpływ na swój dobrostan.

To także szansa na zrozumienie, że **zdrowe odżywianie to nie ograniczenie, ale okazja do czerpania radości z pełnowartościowego życia.**



Uważaj co jesz, gdy przyjmujesz leki



Przyjmowane leki mogą wchodzić w niebezpieczne interakcje ze składnikami żywności.

Według badań przeprowadzonych przez Instytut Żywności i Żywienia prawie 63 % osób na stałe zażywających lekarstwa może być narażone na wystąpienia groźnych dla zdrowia i życia reakcji niepożądanych na skutek niewłaściwego przyjmowania leków.

Składniki diety mogą wchodzić w reakcje z substancjami czynnymi leków, powodując np. zaburzenia rytmu serca, gwałtowne skoki ciśnienia, problemy z koncentracją, omdlenia, bóle głowy czy drżenia rąk.

Ponadto na skutek wzajemnego oddziaływania leków i żywności stosowane leczenie może być nieskuteczne, a samopoczucie pacjenta będzie się pogarszać.

Dlatego tak istotne jest właściwe skomponowanie posiłków, w zależności od przyjmowanych leków, aby uniknąć niepożądanych skutków ubocznych.



To musisz wiedzieć...



- ✓ 1. Posiłki obfitujące w tłuszcz mogą zwiększać wchłanianie niektórych leków, powodując wzrost ich stężenia we krwi i wywołując objawy przedawkowania. Leki przeciwdepresyjne, przeciwgrzybicze lub B - blokery (stosowane przy nadciśnieniu, czy w chorobach serca) zażywane w trakcie jedzenia dań wysokotłuszczowych zwiększają ryzyko wystąpienia nagłych drgawek czy zaburzeń świadomości.
- ✓ 2. Spożywanie produktów wysokobłonnikowych, np. kasz, płatków, niektórych warzyw jest bardzo korzystne dla zdrowia. Jednak łączenie ww dań z lekami może powodować przyspieszenie pasażu jelitowego, a tym samym skrócenie czasu oddziaływania leku na organizm, co powoduje, że leczenie nie daje oczekiwanych efektów.
- ✓ 3. Nabiał zawiera duże ilości jonów wapnia, które mogą częściowo lub całkowicie blokować wchłanianie leku (np. niektórych antybiotyków), narażając pacjenta na brak działania terapeutycznego
- ✓ 4. Sery pleśniowe, wędzone ryby, kiszonki obfitują w tyraminę, która w połączeniu z lekami psychotropowymi, przeciwgruźliczymi czy przeciwbakteryjnymi może prowadzić do zagrażającego życiu pacjenta, nagłego wzrostu ciśnienia krwi.
- ✓ 5. Sok grejpfrutowy wchodzi w interakcje z wieloma składnikami aktywnymi leku (np. lowostatyną obniżającą poziom cholesterolu) powodując niebezpieczne zatrucie.
- ✓ 6. Kofeina może modyfikować działanie wielu leków, np. antybiotyków, leków przeciwbólowych, przeciwgorączkowych, moczopędnych czy nasercowych, powodując bezsenność, rozdrażnienie czy zaburzenia rytmu serca

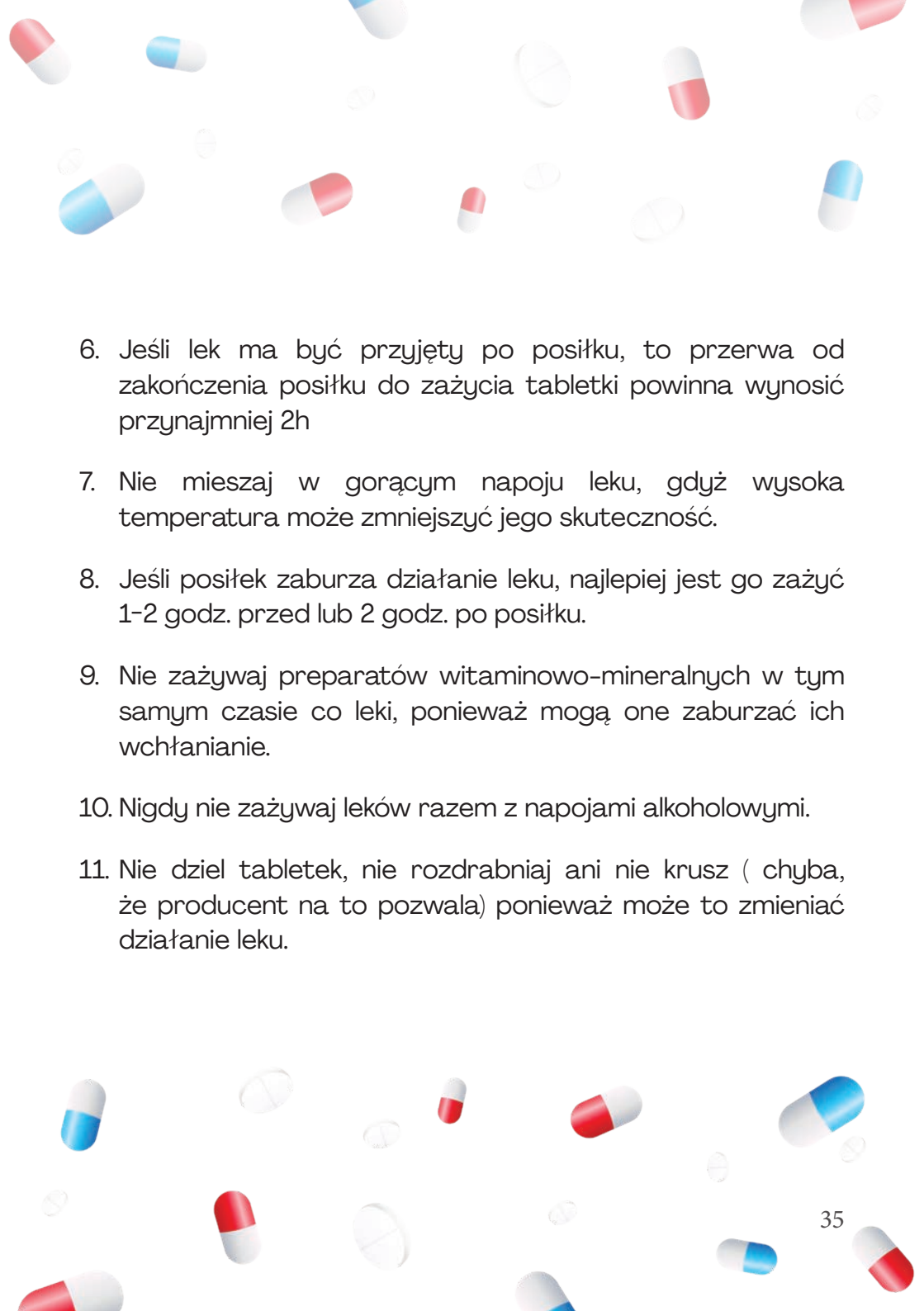
Jak unikać groźnych interakcji?



ZALECENIA INSTYTUTU ŻYWNOSCI I ŻYWIENIA

1. Zawsze czytaj ulotkę dołączoną do leku, zwłaszcza informację o sposobie przyjmowania preparatu. Jeśli czegoś nie rozumiesz, zapytaj lekarza lub farmaceutę.
2. Popijaj leki wodą (pełną szklanką). Herbata, kawa, mleko mogą zmniejszać wchłanianie leku. Sok grejfrutowy zaburza metabolizm leku w organizmie.
3. Nie mieszaj leku z posiłkiem ani nie zażywaj go tuż przed, w trakcie lub tuż po jedzeniu (chyba że zaleci to lekarz), ponieważ może to zmienić działanie leku.
4. Jeśli lek ma być zażywany w trakcie posiłku oznacza to, że musisz jeść przynajmniej przez 5 minut, połknąć tabletkę i kontynuować jedzenie.
5. Jeśli lek ma być przyjęty na czczo lub przed posiłkiem, po zażyciu tabletki nie powinno się jeść jeszcze przynajmniej przez 30 minut.



- 
6. Jeśli lek ma być przyjęty po posiłku, to przerwa od zakończenia posiłku do zażycia tabletki powinna wynosić przynajmniej 2h
 7. Nie mieszaj w gorącym napoju leku, gdyż wysoka temperatura może zmniejszyć jego skuteczność.
 8. Jeśli posiłek zaburza działanie leku, najlepiej jest go zażyć 1-2 godz. przed lub 2 godz. po posiłku.
 9. Nie zażywaj preparatów witaminowo-mineralnych w tym samym czasie co leki, ponieważ mogą one zaburzać ich wchłanianie.
 10. Nigdy nie zażywaj leków razem z napojami alkoholowymi.
 11. Nie dziel tabletek, nie rozdrabniaj ani nie krusz (chyba, że producent na to pozwala) ponieważ może to zmieniać działanie leku.

Dieta jako istotny element terapii schorzeń przewlekłych

Choroby stawów:

Dieta przy RZS stanowi istotny element skutecznej terapii. Osobom dotkniętym tym schorzeniem poleca się włączenie do menu źródeł kwasów omega 3 (tłuste ryby morskie) oraz dużych ilości warzyw. Ograniczeniu powinny podlegać (bezwzględnie) słodyczne oraz przetworzone oleje roślinne, które nasilają stan zapalny.

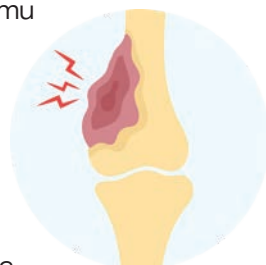
Dla zahamowania rozwoju choroby ważny jest także odpowiedni poziom witaminy D w surowicy i indywidualnie dobrana dawka suplementu. Wysoko odżywcza dieta w połączeniu z rehabilitacją i fizjoterapią zmniejsza ryzyko destrukcji stawów, ciężkiej niesprawności i uszkodzenia narządów objętych zapaleniem.



Co warto włączyć do diety: imbir, oliwa z oliwek, siemię lniane, olej rybi, sezam, czarnuszka

Osteoporoza:

Wbrew powszechnej opinii samo uwzględnienie w codziennym jadłospisie nabrała nie wystarczy, żeby ustrzec się przed osteoporozą. Ważne jest włączenie do menu źródeł magnezu, cynku, miedzi, krzemu oraz boru, żeby wspierać proces wzrostu gęstości mineralnej kości. Bez odpowiedniego wysycenia organizmu witaminą D wchłanianie składników może być nieefektywne, dlatego fundamentalne znaczenie ma uzupełnienie jej niedoborów. Również substancje pochodzenia roślinnego, jak izoflawony z roślin strączkowych są pomocne dla zatrzymania utraty masy kostnej. Trzeba wiedzieć, że utratę masy kostnej można spowolnić, a właściwa dieta oraz rehabilitacja stanowi podstawę terapii.



Co warto włączyć do diety: zielone warzywa liściaste, warzywa strączkowe, orzechy, sardynki, szprotki, pełnoziarniste kasze

Choroby oczu:

Schorzenia oczu mogą rozwijać się jako powikłania chorób przewlekłych, jak nadciśnienie czy cukrzyca, dlatego warto znać i wdrażać w życie działania profilaktyczne. U 10% chorych, którzy nie podejmują leczenia, dochodzi do całkowitej utraty wzroku. Żeby przeciwdziałać powikłaniom, dieta powinna zawierać optymalne ilości pełnowartościowego białka, a także być zasobna w witaminy A, C i E.



Co warto włączyć do diety: jarmuż, szpinak, kapusta, jajka, borówki, jagody, ryby.

Szumy uszne:

Te nieprzyjemne wrażenia słuchowe często uznawane zostają za nieodzowny element życia seniora. Mimo konsultacji u wielu specjalistów, pacjenci nagminnie nie uzyskują wymiernych efektów i skazani są na wieczny hałas w uszach. Warto w takim wypadku przyjrzeć się bliżej zwyczajom żywieniowym, bo niedobory witaminy z grupy B, cynku, magnezu i koenzymu Q10 mogą być odpowiedzialne za szumy uszne.



Co warto włączyć do diety: orzechy i nasiona, ostrygi, łosoś, pstrąg, produkty z pełnego ziarna.

Zaparcia:

Ta dokuczliwa przypadłość, poza obniżeniem komfortu życia może prowadzić do groźnych powikłań, dlatego nie powinna być bagatelizowana. Warto wiedzieć, że poza zwiększeniem ilości błonnika w diecie należy zadbać o prawidłowe nawodnienie, które umożliwi sprawne przesuwanie treści pokarmowych w jelitach. Wykluczyć trzeba natomiast słodczyce, które nasilają trudności w wypróżnianiu.

Co warto włączyć do diety: warzywa, oliwę, nasiona, płatki owsiane.

Dieta jako istotny element terapii schorzeń przewlekłych

Cukrzyca:

Niekwestionowaną metodą leczenia choroby i zapobiegania powikłaniom jest odpowiednio dobrana strategia żywieniowa, oparta na obserwacji glikemii pacjenta. Dieta musi być dość restrykcyjna pod względem zawartości węglowodanów, stąd nacisk na wzbudzenie u diabetyków wewnętrznej motywacji do trzymania zaleceń.

Badania naukowe pokazują, że niedobory witaminy D mogą przyczyniać się do gorszej kontroli glikemii, mimo przestrzegania diety. Również deficyt cynku i magnezu będzie potęgował problemy z gospodarką węglowodanową. Najnowsze doniesienia sugerują, że odpowiednio dobrane probiotyki mogą pomóc diabetykom kontrolować chorobę.

Co warto włączyć do diety: czarnuszka, pokrzywa, cynamon, morwa biała, orzechy i nasiona.

Miażdżyca:

Rola diety w miażdżycy jest kluczowa, ponieważ sposób odżywiania może wpływać na rozwój tej choroby oraz jej postęp. Obecnie wiadomo, że poziom magnezu w organizmie ma wpływ na stężenie cholesterolu we krwi, ciśnienie tętnicze i wapnienie tętnic. Dlatego ważne jest uwzględnianie jego źródeł w diecie. Witamina C i E, jako silne przeciwutleniacze, chronią cholesterol przed utlenianiem i odkładaniem w postaci blaszki miażdżycowej, a kwasy omega 3 dbają o właściwy stosunek dobrego i złego cholesterolu. Wykluczeniu powinny natomiast podlegać słodczyce, słone przekąski i przetwory mięsne, jak kiełbasy czy tłuste wędliny, ze względu na obecność wysokoprzetworzonego tłuszczu o niskiej jakości.

Co warto włączyć do diety: granaty, buraki, sok pomidorowy, czosnek, cebula.

Dna moczanowa:

Wysoki poziom kwasu moczowego we krwi, poza tym, że wywołuje u chorego silny ból w okolicy zajętego stawu, to generuje w organizmie przewlekły stan zapalny, zwiększając także ryzyko incydentów sercowo-naczyniowych, jak udar czy zawał. Dlatego jego stężenie powinno być ściśle kontrolowane. Dietoterapia dny moczanowej obejmuje ograniczenie spożycia przetworów i podrobów mięsnych, wykluczenie alkoholu oraz zmniejszenie ilości cukrów prostych w codziennym jadłospisie (wykluczenie słodyczy i słodkich napojów, limitowane spożycie owoców). Chorym zaleca się w zamian włączyć większą ilość warzyw oraz ryb.

Co warto włączyć do diety: sok z cytryny, migdały, kurkuma, papryka, seler naciowy.

Nadciśnienie tętnicze:

W zależności od zastosowanych leków chory powinien unikać lub, wręcz przeciwnie, spożywać duże ilości produktów obfitujących w potas. Dlatego tak istotne jest dokładne przeczytanie ulotki dołączonej do leków i zastosowanie odpowiedniej terapii żywieniowej. Warto wiedzieć, że preparaty stosowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego nie działają na pierwotną przyczynę problemu, a problemy z ciśnieniem mogą być tak naprawdę objawem rozwiniętej insulinooporności wymagającej właściwego leczenia dietetycznego.

Co warto włączyć do diety: rośliny strączkowe, ryby, sok z czarnego bzu i buraka, czosnek.

Dieta jako istotny element terapii schorzeń przewlekłych

Przebyte zawał/udar:

Przebyte incydenty sercowo - naczyniowe wymagają natychmiastowego leczenia dietetycznego oraz zmiany dotychczasowego stylu życia. Przede wszystkim należy dążyć do redukcji masy ciała (w przypadku występującej nadwagi), aby odciążyć układ krążenia. Konieczne jest monitorowanie wczesnych wskaźników ryzyka wystąpienia zawału i udaru, jak homocysteina oraz lipoproteina A i wdrażanie zindywidualizowanych strategii dietetycznych, polegających głównie na uzupełnianiu niedoborów witaminy B12 i D, folianów oraz potasu i magnezu.

Co warto włączyć do diety: tran, orzechy i nasiona, czerwona cebula.

Przerost prostaty:

Na dolegliwości ze strony stercza narażeni są zwłaszcza mężczyźni z niedoborami witaminy D oraz z nieprawidłowym wydzielaniem melatoniny (hormonu snu), który może być zaburzony poprzez długotrwałą ekspozycję na światło niebieskie (telewizor, telefon, komputer) w godzinach wieczornych.

Dieta wspomagająca funkcje prostaty powinna obfitować w czerwone i zielone warzywa, wykluczać cukier oraz produkty przetworzone. Również dostarczenie odpowiedniej ilości magnezu jest kluczowe dla poprawy stanu zdrowia chorego.

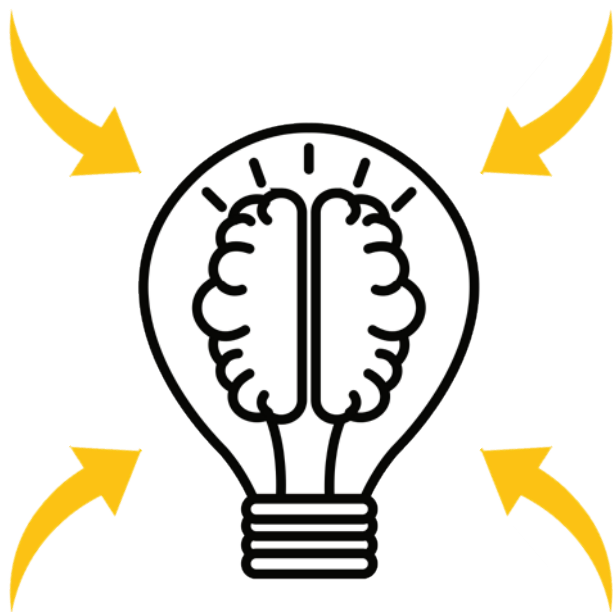
Co warto włączyć do diety: olej z pestek dyni, pomidory (również przetwory), tłuste ryby morskie, czosnek.

Poprawa pracy mózgu

ZALECENIA INSTYTUTU ŻYWNOSCI I ŻYWIENIA

Prace naukowe potwierdzają, że osoby, które regularnie spożywają orzechy mają o 35% niższe ryzyko zachorowania na choroby neurodegeneracyjne

Kakao i gorzka czekolada (min. 70%) zawierają polifenole, które podnoszą poziom neurotrofin odpowiedzialnych za tworzenie nowych komórek w mózgu



Antyoksydanty zawarte w owocach takich jak borówki czy grejpfruty chronią neurony przed szkodliwym działaniem wolnych rodników i usprawniają przepływ krwi w mózgu

Codziennie spożywanie różnokolorowych warzyw zmniejsza ryzyko pojawienia się zaburzeń poznawczych o 25%. Pamiętaj zwłaszcza o jarmużu, rukwi wodnej i zielonej pietruszce.

Wsparcie z natury

Poza modyfikacją jadłospisu, przy leczeniu chorób i w celu zapobiegania powikłaniom możesz wykorzystać naturalne, łatwo dostępne produkty z własnej kuchni czy ogrodu. Dzięki swoim właściwościom zdrowotnym i przy założeniu, że będą spożywane regularnie mogą w znaczący sposób poprawić wyniki badań, ale także samopoczucie i nastrój.



PRODUKT	WŁAŚCIWOŚCI	JAK STOSOWAĆ?
Natka pietruszki	Pomaga w leczeniu niedokrwistości, źródło witaminy C i magnezu, wspomaga odporność	Do koktajlu, pesto - z dodatkiem oliwy z oliwek
Jarmuż	Ma więcej wapnia niż mleko, źródło witamin A i K	Do koktajlu - z dodatkiem oliwy z oliwek, duszony - do ziemniaków
Cynamon cejloński	Normalizuje poziom cukru we krwi, hamuje rozwój i zwalcza bakterie, działa przeciwzapalnie	Do kawy, wypieków, kasz na słodko
Kurkuma	Zapobiega infekcjom, zwalcza stany zapalne, korzystnie działa na stawy	Do mięs, kasz, ryżu, ziemniaków
Imbir	Działanie przeciwzapalne przy zwyrodnieniach stawów, normalizuje poziom cukru we krwi	Świeży korzeń - jako napar, w proszku - do dań wytrawnych i słodkich
Ostropest	Normalizuje cukier we krwi, obniża cholesterol, wspiera pracę wątroby	W formie oleju (na zimno) - do warzyw; sproszkowany - do koktajlu
Pokrzywa	Właściwości moczopędne, obniżające poziom cukru we krwi, pomocna w niedokrwistości	Herbata z pokrzywy - 1-2 filiżanki, sok z pokrzywy - 50ml dziennie
Siemię lniane	Obniżanie poziomu cholesterolu, korzystne działanie na stawy, reguluje pracę przewodu pokarmowego	W formie kleiku, do zup, sałatek, płatków
Czosnek	Wspomaga odporność, leczy infekcje, obniża poziom cholesterolu, właściwości przeciwzkrzepowe	Przeciśnięty lub sproszkowany do dań mięsnych czy zup
Orzechy włoskie	Chronią układ krążenia, wzmacniają układ nerwowy, poprawiają pracę mózgu	Do deserów, sałatek - 6-7 sztuk dziennie
Czystek	Poprawa funkcjonowania układu krążenia i nerwowego, działanie bakterio i grzybobójcze	W postaci naparu do picia - 1/2 filiżanki dziennie
Płatki owsiane	Przeciwzapalne działanie, obniżanie poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi, normalizuje cukier	Dodatek do deserów, zmielone na mąkę do wypieków



Drogi Czytelniku!

Za Tobą pierwszy krok do zmiany nawyków żywieniowych.

Teraz masz
wiedzę niezbędną
do działania.

Ruszaj w drogę,
w kierunku
zdrowszej wersji
siebie

–

**dla siebie
i swoich bliskich.**



O Fundacji

W naszej Fundacji wierzymy, że każde dziecko zasługuje na szczęście. Bo czym innym, jak nie szczęściem, jest dzieciństwo bez chorób. Współczesne życie oferuje nam liczne udogodnienia, jednak kosztem tej wygody stają się coraz powszechniejsze schorzenia dietozależne u najmłodszych.

Poprzez różnorodne projekty społeczne, seminaria i warsztaty Fundacja stara się uświadamiać społeczeństwo o znaczeniu prawidłowej diety dla rozwoju dzieci i ich długoterminowego zdrowia.

Wspieramy również placówki edukacyjne, dostarczając narzędzia i materiały edukacyjne, aby już na etapie przedszkola dzieci rozumiały potrzebę zdrowego odżywiania.

**ZAINSPIROWANI**
Fundacja Rozwoju Kultury i Nauki

www.ZAINSPIROWANI.org