

výtahy a jezdící schody. Pamatujte, že čas, který využijete pro zlepšení Vaší kondice, není časem ztraceným.

„Musím se poradit se svým lékařem dříve, než budu cvičit?“

Pokud jste zdraví a nemáte žádné problémy se srdcem, klouby či kostmi a necítíte tlak na hrudi, můžete začleňovat více pohybu do svého života i bez porady se svým lékařem. Vždy se však poraďte s lékařem, když máte obavy o své zdraví, nebo když nevíte, jak začít.

### Fakta o zdraví

40% mužů i žen ve věku 65 až 74 let nemá dostatek tělesného pohybu

30% mužů a 50% žen ve věku 65 až 74 let nemá dostatečnou sílu ve stehenních svalech na to, aby snadno vstalo z nízké židle.

Mezi ženami nad 55 let pouze 50% má dostatečnou sílu v nohách na to, aby lehce vyšly schody.

Pravidelná tělesná činnost může pomoci při různých zdravotních obtížích:

- Nemoci srdce
- Mírná hypertenze (zvýšený krevní tlak)
- Osteoporóza (řidnutí kostí)
- Cukrovka
- Degenerativní změny kloubů (artróza)
- Obezita

Jedním z hlavních důvodů, proč jsme méně zdraví, když stárneme, je ten, že jsme často méně aktivní. Nedostatek tělesné činnosti může vést ke ztrátě odolnosti, síly a životní energie.

Důvodů k omezení fyzické aktivity není tolik a většina lidí může nalézt vhodnou činnost, která jim pomůže vylepšit nebo uchovat zdraví.

# Zdravý životní styl ve stáří

*Nemoc nebo bolest nejsou normálními projevy stárnutí. Ve stáří můžeme být pomalejší, musíme se často smířit s oslabením zraku a sluchu, ale nemoci, které jsou léčitelné v mládí a středním věku, jsou léčitelné i ve stáří. Proto konzultujte své zdravotní problémy s lékařem nebo lékárníkem a nepodceňujte příznaky.*

*Když potřebujete nějaký lék, zjistěte si, kolik vás lék bude stát, nač ten lék je, jak byste jej měli užívat, jaké může mít vedlejší účinky a co dělat, když lék doberete. Poradte se o léčbě se svým lékařem nebo lékárníkem. V lékárnách označených logem [mojelekarna.cz](http://mojelekarna.cz) získáte i další informace v péči o seniory.*

Buďte vnímaví ke změnám Vašeho zdravotního stavu. Pravidelně si kontrolujte zrak a starejte se o své nohy. Jestliže berete více než čtyři druhy léků, požádejte Vašeho lékaře nebo lékárníka o jejich překontrolování. Nepijte alkohol, když užíváte léky. Mohlo by Vám to způsobit větší závratě i ztrátu rovnováhy.

Požádejte Vašeho lékaře o očkování proti chřipce. Chřipkové onemocnění Vás oslabí a pravděpodobně zvýší i Vaši náchylnost k pádům.

Jestliže se necítíte dobře, dejte o tom vědět Vaším přátelům, nebo sousedům.

Pokud máte problémy s krční páteří, je třeba, abyste byli velmi opatrní, zejména při záklonech hlavy. Raději se jim vyhněte, protože byste si tak snadno mohli způsobit závrať.

### Zdravá výživa.

Postarejte se o to, aby Vaše strava obsahovala dostatečné množství vápníku a vitamínu D. To udrží Vaše kosti silné a zabrání zlomeninám. Mléko, sýry a jogurty obsahují vápník. Pokud možno z nich vybírejte raději ty nízkotučné.

Vitamín D najdeme pouze v malém množství potravin. Obsahují ho olejnaté ryby – sardinky a tuňák, a dále je obsažen v mase. Je také v tučných pomazánkách a obsahují ho kukuřičné lupínky nebo vločky, které můžete mít k snídani. Vitamín D můžete také získat ze slunečních paprsků působením na pokožku, ale příliš silné slunce a dlouhý pobyt na něm by Vám mohl spíše uškodit. Poradte se příležitostně se svým lékařem.

Váš jídelníček by měl být bohatý na vápník, denně jej potřebujete alespoň 1200, lépe 1500 mg. To není snadné – v 1 sklenici nízkotučného mléka je asi 300 mg vápníku.

Také vitamin D potřebujete v dostatečném množství alespoň 400- 800 IU denně

(v 1 sklenici mléka je cca 100 IU vitamínu D). Existuje celá řada kvalitních potravinových doplňků. O jejich používání se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem. V současné době totiž bohužel ve svém jídelníčku často zapomínáme na ovoce a zeleninu. Vymlouváme se přitom na různé důvody, například na to, že jsou ovoce a zelenina drahé. To je jen částečná pravda, protože po celý rok můžeme na pultech obchodů nalézt různé druhy zeleniny a ovoce, které jsou cenově dostupné. Je to věc, nad kterou bychom se měli jistě zamyslet.

### Co je tedy v ovoci a zelenině zdravého

- **Antioxidanty** – látky, které chrání buňky proti poškození volnými kyslíkovými radikály. Volné radikály vznikají, když tělo spaluje kyslík, který potřebuje ke své činnosti. Volné radikály způsobují oxidaci (poškození buněk), jež může vést ke zdravotním problémům jako je rakovina, cévní a srdeční nemoci, šedý zákal a zánět kloubů. Bohatými zdroji antioxidantů jsou jídla obsahující betakaroten a vitamíny C a E.
- **Betakaroten** – barvivo obsažené v červených druzích zeleniny a ovoce, které se v těle přeměňuje na vitamin A. Je to jeden z antioxidantů, který může chránit proti rakovině a degenerativním procesům spojeným se stárnutím.
- **Vláknina** – složka ovoce, zeleniny a obilí, kterou tělo není schopno strávit. Pomáhá při udržování správné činnosti střeva. (zelí, mrkev, růžičková kapusta...)
- **Foláty (kyselina listová a její soli)** – jeden ze skupiny vitamínů B, který je nepostradatelný při tvorbě nových zdravých buněk a snižuje riziko vrozených vad u těhotných žen. (jahody, citrusové plody a šťáva z nich, listová zelenina, celozrnný chléb, fazole)
- **Draslík** – minerál, který pomáhá při regulaci rovnováhy tekutin a minerálů uvnitř i vně tělních buněk, udržuje normální tlak krve a pomáhá při stazích svalstva. (banány, pomeranče, rajská jablčka, papriky, meruňky...)
- **Vitamin A** – pomáhá při vidění potmě, podporuje růst buněk a chrání proti infekcím. (játra, rybí tuk, vejce, mrkev, mléko obohacené vitamínem A...)
- **Vitamin C (kyselina askorbová)** – pomáhá při růstu a udržování zdravého stavu tělních buněk, například v kostech, zubech, dásních, vazech a krevních cévách. Pomáhá také při odpovědi organismu na infekci a stres. (citrusové plody, jahody, kiwi, melouny, papriky, brokolice, růžičková kapusta, brambory...)

Zdravotní přínos ovoce a zeleniny je v nízkém obsahu kalorií, tuku a cholesterolu, vysoký obsah vitamínů, minerálů a vlákniny. Strava s nízkým obsahem nasycených

tuků a cholesterolu obsahující hodně ovoce a zeleniny, také celozrnného chleba a obilnin, může snížit riziko srdečních chorob a nádorů.

### Pravidelná cvičení.

Pravidelně cvičte pro udržení normální tělesné hmotnosti a svalové síly (turistika, dlouhé procházky, cvičení s činkami, kondiční cvičení, aerobic, tanec). Budete tím také obratnější a lépe se budete bránit pádům.

- Nekuřte a spotřebu alkoholických nápojů nepřehánějte – obojí podporuje vznik osteoporózy
- Žijte aktivně!
- Tělesná aktivita zlepšuje činnost srdce a plic a umožňuje lépe se vyrovnat s každodenním stresem
- Udržuje vaši optimální váhu
- Napomáhá správnému držení těla a koordinaci pohybů
- Zvyšuje obratnost
- Pomáhá při uvolnění a odstraňuje nespavost
- Uchovává životní vitalitu
- Lidé žijící aktivním životem se obklopují novými přáteli

### Zbavte se proto mýtů o cvičení

**1. Mýtus:** „Cvičení je jen pro mladé a štíhlé“

Cvičení je důležité pro všechny. Společně s přáteli vyhledejte možnosti tělesné aktivity ve vašem okolí. Pokud neexistují, vytvořte je sami. Budete překvapeni kolik lidí se k Vám přidá.

**2. Mýtus:** „Už jsem dost aktivní“

Vášim cílem by mělo být alespoň 30 minut každodenního cvičení. Může jím být delší svižná chůze, práce na zahradě, jízda na kole či plavání. Tato činnost by měla být tak intenzivní, abyste se při ní mírně zadýchali.

**3. Mýtus:** „Aby mi cvičení prospělo, musím cítit bolest“

Pokud cítíte bolest, skončete! Bolest není ani cílem, ani prostředkem. Začínajte vždy pomalu a pozvolna. Vždy pamatujte na dobré protažení před cvičením a uvolnění po cvičení.

**4. Mýtus:** „Na to, abych chodil cvičit, jsem příliš zaneprázdněný“

Zvýšení Vaší kondice zabere mnohem méně času, než se domníváte. Drobné tělesné aktivity můžete zahrnout do svého denního režimu. Chodte více pěšky, nepoužívejte