



i dalje aktivni

Postojanje problema sve većeg postotka stanovnika treće životne dobi podatak je koji se gotovo svakodnevno pojavljuje u domaćim medijima, podatak je Statističkog zavoda RH i činjenica na koju nailazimo u radu naše udruge na području središnje i sjeverozapadne Hrvatske.

U suvremenom društvu, kakvo je i naše, koje je sve više orientirano prema mlađoj populaciji postoji čitav niz predrasuda o starosti u kojima se ono povezuje sa stereotipima poput beskorisnosti, boležljivosti, gubitka pamćenja, zanovijetanjem, slabosti i slično. Mlađa populacija, ali i društvo u cjelini, često ne vidi koristi od znanja i vještina koja im mogu prenijeti stariji, što dovodi do nerazumijevanja, odbacivanja i sve većeg generacijskog jaza.

Nove generacije starijih osoba su često obrazovane, stambeno situirane i finansijski relativno neovisne. Također, posjeduju materijalne vrijednosti korisne mladima, kao i iskustva, znanja i vještine koje mogu prenijeti mladima, a u obiteljima su uglavnom angažirani oko čuvanja djece. Iako ih prate uobičajeni problemi starenja, teško se mire s pasivnošću koje im društvo nameće.

Znanja i iskustva koje su stekli tijekom života i koja mogu pridonijeti razvoju društva, nisu dovoljno prepoznata te sukladno tome ni iskorištena.

Centar za civilne inicijative promiče koncept aktivnog starenja u gradovima Zagrebu i Karlovcu kroz osnaživanje osoba treće životne dobi za uključivanje u rad udruga, pokretanje građanskih akcija, volontiranje i tko zna gdje će nam svima biti kraj uz aktivne, zdrave i vitalne sugrađane ZLATNE DOB!!



www.cci.hr

BRIGA ZA ZDRAVLJE U SEDAM DANA



Praktični savjeti o prehrani,
vitaminima i mineralima u
svakodnevnoj prehrani za
osobe treće životne dobi i
jelovnik za sedam dana





Svako godišnje doba
ima svoje trenutke;

Proljeće se može poхvaliti
svojom cvjetnom premijerom

no, ipak,

u vinogradu je blago rubina
koji osvjetljava naše kraće dane;

Dakle,
život kroz godišnja doba
počinje i završava;

Dani,
iako s vremenom kraći,
i dalje mogu sjati;

Dok nam mladost
daje ljubav i ruže
jesenje godine nam
prijatelje naše zaokruže
i najbolje vino združe

Tako mi
dok godine lete
i dalje nalazimo
zadovoljstvo u letu
bez žala za laticama
koje ocvatu

(citat: Thomas Moore, „Proljeće i jesen,
prijevod i prilagodba: Mirela Despotović)



kad branje plodova je u tijeku.



Izdavač
Centar za civilne inicijative

Urednica
Mirela Despotović

Priprema, odabir teksta i obrada
Nikolina Turčinović Dupor

Recenzija
Željka Lukešić

Grafička obrada i priprema za tisk
Davor Goll

Tisk
Bijeli čarobnjak d.o.o., 2016.

Naklada
100 komada

Tisk ove brošure omogućen je donacijom RWE Hrvatska
kroz natječaj „Umirovljenici i RWE u akciji“ za projekt
Trenutak sa mnom – Tjedan pozitivne energije

Dragi čitatelji!

Ovu brošuru pripremili smo za vas povodom **Tjedna pozitivne energije**, kojeg organiziramo za osobe treće životne dobi ili ZLATNE dobi, kako je mi volimo zvati.

Vodimo se uvjerenjem da godine donose svoju novu snagu i energiju, kreativnost i domišljatost i nadasve naravno iskustvo i mudrost kojima rušimo stare predrasude o starenju.

Prolaskom godina starimo. Od trenutka rođenja zapravo, no često o tome ne razmišljamo; a osobito ne dok smo mlađe dobi.

Dostignuća suvremene medicine utječu na produljenje životnog vijeka, pa se u Hrvatskoj u posljednjih pedeset godina očekivani životni vijek ljudi produljio za čak desetak godina.

To je dodatna motivacija za sve uzraste da razmišljaju o svom načinu života pokušavajući umanjiti rizične faktore, kao što su nedovoljno kretanje i prekomjerna težina, pušenje i druge ne tako zdrave životne navike.

U ovoj smo brošuri u središte pažnje stavili važnost pravilne prehrane, prilagođene ZLATNOJ dobi, a ujedno sa sezonskim i lokalno uzgojenim namirnicama, čime uz naš duh i tijelo vodimo brigu i o našoj lokalnoj zajednici, društvu i ljudima oko nas.

Sadržaj

Prehrana osoba treće dobi.....	7
Na što valja obratiti pažnju prilikom planiranja obroka.....	9
Jelovnik za osobe treće životne dobi (ponedjeljak - nedjelja)	11
Hrana koja se preporuča	18
Hrana koju treba izbjegavati ili ograničiti unos.....	19
Osam prehrabnenih pravila za osobe treće životne dobi	20
Savjeti za osobe treće životne dobi koje pate od prekomjerne tjelesne mase	21
Savjeti za očuvanje gustoće kostiju.....	22
Savjeti za osobe treće životne dobi koje imaju loš apetit i pothranjene su.....	22
Savjeti za osobe treće životne dobi koje imaju problema s povećanim trigliceridima i kolesterolom u krvi te pate od bolesti srca i krvnih žila	23
Dodatni savjeti	24
Hrana u krugu	26
Vježbanje.....	27
Izvori.....	31

Prehrana osoba treće životne dobi

U Hrvatskoj još ne postoje prehrambeni standardi namijenjeni sugrađanima treće životne dobi pa je Hrvatsko društvo za kliničku prehranu Hrvatskog liječničkog zbora (HLZ) objavilo *Smjernice za prehranu osoba treće životne dobi*¹.

Smjernice su izrađene kako bi se procijenio nutritivni status osoba treće životne dobi s rizikom od manjka nužnih hranjivih tvari u organizmu, kako bi se definirale specifične nutritivne potrebe osoba treće životne dobi s ciljem da im se pruži ispravna prehrambena preporuka.

Kroz proces starenja u tijelu se događaju promjene, a s obzirom da se prosječno trajanje životnoga vijeka ljudi produžuje, mnogo se češće uočava stanje slabosti ili krhkost, odnosno polagano smanjenje kapaciteta većeg broja organskih sustava, pa tako i gubitak mišićne mase, promjene u hormonskom sustavu te slabljenje energetske regulacije tijela. Organizam se zbog smanjena kapaciteta više ne može nositi s prevelikim zahtjevima.

Najčešći nedostatak koji pogađa osobe treće životne dobi su nedostatak bjelančevina, željeza, cinka, selena, vitamina B1, B6, B12 i vitamina D.

¹ Autori *Smjernica za prehranu osoba treće dobi*: Hrvatsko društvo za parenteralnu i enteralnu prehranu Hrvatskoga liječničkog zbora (dr. sc. Darija Vranešić Bender, dipl. ing.; prof. dr. sc. Željko Krznarić, dr. med.), Hrvatsko društvo za aterosklerozu Hrvatskoga liječničkog zbora (akademik Željko Reiner, dr. med.), Hrvatsko društvo za gerontologiju i gerijatriju Hrvatskoga liječničkog zbora (prim. dr. sc. Spomenka Tomek Roksandić, dr. med.; prof. dr. sc. Jasna Bošnir, dipl. ing.), Hrvatsko antropološko društvo (prof. dr. sc. Zijad Duraković, dr. med.; prof. dr. sc. Nina Smolej Narančić, dr. med.), Ured Svjetske zdravstvene organizacije u Hrvatskoj i Akademija medicinskih znanosti Hrvatske – Kolegij za javno zdravstvo – Odbor za prehranu (prof. dr. sc. Antoinette Kaić-Rak, dr. med.)

Vodeći zdravstveni problemi osoba treće životne dobi koji se dovode u vezu s načinom prehrane su kardiovaskularne bolesti, prijelomi kostiju, imunosni poremećaji, poremećaji bubrežne funkcije, depresija i poremećaji raspoloženja, kognitivni poremećaji, artritis, poremećaji vida i općenito poremećaj stanja uhranjenosti i tjelesne sposobnosti.

Sva stanja koja uzrokuju staračku slabost moraju se i mogu odgovarajuće liječiti, što često nije slučaj jer se ne postavlja odgovarajuća dijagnoza. Gubitak mišićne mase (**sarkopenija**) valja pokušati zaustaviti vježbama koje jačaju mišice, a preporučuje se i povećan unos kalorija, u kombinaciji s vježbanjem. Nutritivna intervencija treba postati ključni dio liječenja jer može znatno pridonijeti smanjenju znakova sindroma staračke slabosti, poboljšanju kakvoće življenja i produženoj samostalnosti osoba treće životne dobi.



U Smjernicama za prehranu starijih osoba prikazane su specifične nutritivne potrebe – preporuke za unos energije i hranjivih tvari, pa je preporučena primjena vitamin-sko-mineralnih pripravaka u određenim situacijama, s posebnim naglaskom na vitamin D, folnu kiselinu, vitamin B12 te minerale poput cinka i magnezija.

Na što valja obratiti pažnju prilikom planiranja obroka

1. procijeniti zdravstveno stanje osobe te njezinu tjelesnu aktivnost, temeljem koje će se odrediti izbor hrane i način prehrane te osobe,
2. osigurati dovoljan unos tekućine (7–8 čaša na dan) u obliku vode, čaja, negaziranih i nezaslađenih napitaka na bazi voća,
3. izraditi jelovnike primjerene populaciji starijoj od 65 godina,
4. osigurati dovoljan unos energije putem obroka pravilno raspoređenih tijekom dana,
5. uravnotežiti dnevne obroke tako da je unos bjelančevina, masti, ugljikohidrata i vlakana u preporučenim omjerima,
6. ukoliko postoji nemogućnost osoba treće dobi da unesu dovoljne količine energije osnovnim obrocima, uvesti određen broj međuobroka,
7. međuobroke temeljiti na lakoprovabljivoj kašastoj i tekućoj hrani, uključujući svježe voće i proizvode na bazi voća, a eventualno i vitaminskim i mineralnim pripravcima te drugim dodacima prehrani, ovisno o potrebama osobe treće životne dobi,
8. provoditi trajni nadzor nad cijelodnevnom prehranom i kvalitetom obroka osoba treće životne dobi.

Smjernice za energetsku raspodjelu obroka

Vrsta obroka	% dnevnih potreba
Zajutrad	25
Međuobrok	15
Ručak	30
Međuobrok	10
Večera	20



“

Vitamin D stvara se izlaganjem kože suncu. Podržava zdravlje prostate zbog čega se redovit boravak na suncu svakako preporuča muškarcima.

Jelovnik za osobe treće životne dobi
ponedjeljak - nedjelja
(dnevni unos – otprilike 1600 kcal)



Ponedjeljak

- ⇒ Doručak - griz na mlijeku (1 zdjelica), kompot od voća po želji (1/2 šalice)
- ⇒ Međuobrok - banana, čaj od kamilice zaslađen žličicom meda
- ⇒ Ručak - 150 g piletine bez kostiju + 100 g krumpira + 200 g kelja, sve pripremljeno na lešo, kruh (1 kriška)
- ⇒ Međuobrok - jogurt, 1 šalica
- ⇒ Večera - svježi kravljí sir (100 g) + vrhnje, 12 posto m.m. (50 g), svježa rajčica, kruh (1 kriška)
- ⇒ Večernji zalogaj - 1 naranča ili 2 mandarine ili kivi

“ Makronutrijenti su hranjive tvari iz namirnica koje čine glavninu našeg svakodnevnog jelovnika i daju energiju. To su ugljikohidrati, bjelančevine i masti.

Mikronutrijenti su hranjive tvari kojih u namirnicama ima u manjoj količini. To su vitamini i minerali. Oni ne daju energiju, ali su neophodni za odvijanje različitih procesa u organizmu.

Utorak

- ➲ Doručak - meko kuhana jaja (2 komada), malo pecivo, svježa rajčica, bijela kava (1 šalica)
- ➲ Međuobrok - ribana jabuka posuta cimetom

“ Vitamini se dijele u dvije skupine:

- ✓ vitamini topivi u vodi (vitamin C i vitamin B kompleksa). Te vitamine potrebno je svakodnevno unositi u organizam, a višak (zbog njihove topljivosti u vodi) izlučuje mokrenjem.
- ✓ vitamini topivi u mastima (vitamini A, D, E i K)

- ➲ Ručak - prežgana juha s komadićima kruha (1 tanjur), kuhana integralna riža s blagim umakom od pirjanog povrća (250 g)
- ➲ Međuobrok - puding (150 g), čaj od lipe zaslađen žlicicom meda
- ➲ Večera - domaća pašteta od tune: tuna iz konzerve (50 g) + jogurt (1/2 šalice) + parmezan (1 žlica), sve dobro promiješaj, kruh (1 kriška)
- ➲ Večernji zalogaj - voćna kaša: banana, jabuka, naranča – nasjeckaj, zgnječi vilicom i pomiješaj sa žličicom meda

Srijeda



- ➲ Doručak - 1 kriška kruha, 2 žlice sirnog namaza (smanjen udio masnoće), 1 svježa rajčica, kakao (zaslađen žličicom šećera, 1 šalica)
- ➲ Međuobrok - banana, jogurt (1 šalica)
- ➲ Ručak - riba, vrsta po želji, pripremljena na grill tavi ili kuhanja (200 g), krumpir s blitvom uz dodatak malo maslinovog ulja (250 g)
- ➲ Međuobrok - 1 naranča ili 2 mandarine ili 2 kivija

“ Osobama treće životne dobi vitamin C² je izuzetno važan jer osim što u zimskom razdoblju pomaže zaštiti organizam od gripe i prehlade, neophodan je za očuvanje čvrstoće kostiju. Povoljno djeluje na kožu, zdravlje očiju, srca i krvnih žila budući da je antioksidans.

- ➲ Večera - riža na mljeku posuta žlicom mljevenih oraša (1 zdjelica)
- ➲ Večernji zalogaj - čaj od kamilice zaslađen žličicom meda i limunovog soka

² Vitaminom C jelovnik se može obogatiti na različite načine. Primjerice, umjesto octom, salatu možete začiniti limunovim sokom

Četvrtak

- ➲ Doručak - zobena kaša (1 zdjelica), mlijeko light (1 šalica), mljeveni orasi (1 žlica), med (1 žličica), voćni sok (1 čaša)
- ➲ Međuobrok - kompot od voća po želji (1 zdjelica), čaj od mente zaslađen žličicom meda
- ➲ Ručak - odresci od mljevenog mesa (150 g), špinat na mlijeku (200 g), ribana mrkva na salatu (1 zdjelica)
- ➲ Međuobrok - voćna kaša: banana, jabuka, naranča – nasjeckati, zgnječiti vilicom i pomiješati sa žličicom meda
- ➲ Večera - krpice sa zeljem (250 g), pita od jabuka (50 g)
- ➲ Večernji zalogaj - voćni jogurt (200 g)

Osobama treće dobi potreban je niži energetski unos u prehrani. Dnevne energetske potrebe smanjuju se za 10 posto u dobi od 51 do 75 godina, a nakon toga smanjuju se za još 10 posto po desetljeću.



Petak



- ➲ Doručak - griz na mlijeku (1 zdjelica), voćni sok (1 čaša)
- ➲ Međuobrok - 1 naranča ili 2 mandarine ili 2 kivija
- ➲ Ručak - varivo od graha (1 tanjur), pileće ili pureće hrenovke (1 komad), kruh (1 kriška)
- ➲ Međuobrok - voćni jogurt (150 g)
- ➲ Večera - pečena jaja (2 komada), kruh (1 kriška), povrtna salata (1 zdjelica)
- ➲ Večernji zalogaj – čaj od lipe zaslađen medom (1 žličica)

“

Vitamin E je antioksidans koji povoljno djeluje na kožu i sprječava prekomjerno zgrušavanje krvi. Nalazi se u orašastim plodovima i sjemenkama pa ih se preporuča dodati voćnim ili povrtnim salatama.



Subota

- ➲ Doručak - kruh (1 kriška), niskomasna šunka (50 g), sirni namaz sa smanjenim udjelom masnoća (2 žlice), svježa rajčica (1), bijela kava zaslađena žličicom šećera (1 šalica)

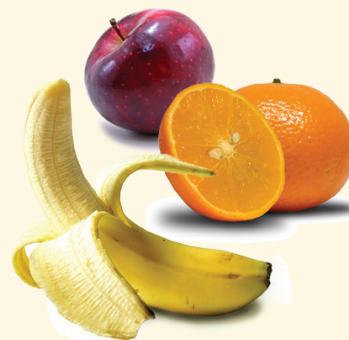
“ Vitamini B skupine utječu povoljno na smirenje, zdravlje kože, očiju, protiv anemije i imaju mnoga druga povoljna djelovanja. Dodatnu količinu ovih vitamina možemo unijeti konzumiranjem pivskog kvasca. Ukusni napitak priprema se miješanjem 2 dl jogurta i 2 čajne žličice kvasca, a možete ga unositi ujutro, kao sastavni dio doručka.

- ➲ Međuobrok - banana, čaj od kamilice zaslađen žličicom meda
- ➲ Ručak - sekeli gulaš od junetine (100 g junetine) s palentom (100 g)
- ➲ Međuobrok - jogurt (1 šalica), ribana jabuka
- ➲ Večera - bistra juha od povrća (1 tanjur), bučnica (200 g)
- ➲ Večernji zalogaj - kakao zaslađen žličicom šećera (1 šalica)

Nedjelja



- ➲ Doručak - malo pecivo, maslac (1 žličica), džem od voća po želji (1 žlica), mlijeko light (1 šalica)
- ➲ Međuobrok - voćna kaša: banana, jabuka, naranča – nasjeckati, zgnječiti vilicom i pomiješati sa žličicom meda
- ➲ Ručak - bistra pileća juha s ukuhanom sitnom tjesteninom (1 tanjur), pirjana piletina (150 g), integralna riža s ukuhanim gljivama i povrćem (200 g)
- ➲ Međuobrok - pita od jabuka (50 g)
- ➲ Večera - svježi kravljiji sir (100 g) + vrhnje, 12 posto m.m. (50 g), svježa rajčica, kruh (1 kriška)
- ➲ Večernji zalogaj – čaj od kamilice zaslađen žličicom meda



“

Znatne količine beta-karotena nalaze se u površinskom sloju mrkve, stoga se preporuča konzumacija bez guljenja, samo dobrim pranjem, a osobito je preporučljivo konzumirati organski i lokalno uzgojenu mrkvu i ostalo povrće.

Hrana koja se preporuča

- Žitarice i proizvodi od žitarica: kaše od žitarica; integralni kruh – birati mekše vrste, tjestenina
- Meso, zamjene za meso, riba, jaja: bijelo pileće i pureće meso bez kožice, riba i plodovi mora, krto (nemasno) meso govedine, teletine, svinjetine, meso kunića i patke, jaja
- Mlijeko i mliječni proizvodi: obrano mlijeko (do 1 posto mliječne masti), jogurt, svježi posni kravljii sir i mekani sirevi
- Voće i povrće: svježe, smrznuto i konzervirano voće i povrće
- Masti i ulja: biljna ulja – maslinovo ulje, ulje repice, bučino ulje, suncokretovo ulje; preljevi za salatu pripravljeni od navedenih biljnih ulja; margarini sa uklonjenim trans masnim kiselinama; mljeveni orašasti plodovi – bademi, orasi, lješnjaci
- Juhe: razne vrste juha sa smanjenim masnoćama i količinom soli - bistra pileća, goveđa, juha od rajčica, povrtna juha
- Deserti, napici: smrznuti deserti – jogurt, sladoled, sorbet, voćni sladoled sa niskim udjelom masnoća i šećera; keksi, kolači, pite, pudinzi – pripremljeni s obranim mlijekom, biljnim uljem i bez šećera; tamna čokolada; prirodni nezaslađeni voćni sokovi, čajevi





Hrana koju treba izbjegavati ili ograničiti unos

- Žitarice i proizvodi od žitarica: kruh, peciva, tjestenina od bijelog brašna i ona kojima se dodaju jaja, punomasno mlijeko, maslac; croissanti, lisnata tjestina; masni krekeri, komercijalni proizvodi od bijelog brašna
- Meso, zamjene za meso, riba: masno goveđe, teleće, janjeće i svinjsko meso; masne i konzervirane mesne prerađevine; iznutrice (bubrezi, jetrice, mozak), sve prženo i pohano meso i meso pripremljeno sa mnogo masnoća
- Mlijeko i mlječni proizvodi: punomasno mlijeko, jogurti i sirevi s visokim postotkom mlječne masti
- Voće i povrće: pommes frites
- Masti i ulja: životinjska mast, salo, slanina, maslac, tvrdi margarin, vrhnje, preljevi za salatu pripravljeni od vrhnja, jaja, sira, palmino ulje, kokos, kokosovo ulje
- Juhe: juhe koje sadrže punomasno mlijeko, vrhnje, mnogo masnoće životinjskog porijekla, pileću kožicu
- Deserti, napici: komercijalno proizvedeni keksi, kolaci i pite s velikim udjelom masnoća i šećera, mlječne čokolade, muffini, krafne, kremasti kolači



Osam prehrambenih pravila za osobe treće životne dobi

1. Prehrana u trećoj životnoj dobi treba biti usklađena s općim preporukama zdrave prehrane, njihovim energetskim potrebama, kao i tjelesnom aktivnošću.
2. Svakodnevno jesti što raznovrsniju hranu, uz obvezan doručak. Doručkovati voće i bezmasne mlijecne proizvode. Ručati što više povrća i ribe, uz najviše jedan decilitar crnoga vina. Večerom unositi što manje namirnica, najkasnije tri sata prije spavanja, po mogućnosti uvijek u isto vrijeme.
3. Dnevno uzimati osam čaša od 2 dl vode ili negazirane i nezasladene tekućine, koji se umanjuje unosom tekuće hrane.
4. Povećati unos sezonskog voća, povrća, klica i integralnih žitarica.
5. Crveno meso svakako zamijeniti bijelim mesom peradi bez kože i osobito plavom ribom.
6. Primjereno unositi nemasno mlijeko, nemasni sir, jogurt, kefir, tofu, oraštaste plodove.
7. Posebno ograničiti unos soli, šećera, bijelog brašna i masnoća u hrani (zamjensku masnoću nadoknaditi uljem buče, masline ili suncokreta).
8. Povećati unos brokule, cvjetače, prokulice, cikle, crvenog i bijelog luka, sojinih proizvoda te bučinih koštica.



Savjeti za osobe treće životne dobi koje pate od prekomjerne tjelesne mase



- obroke konzumirati redovito i u isto doba dana.
- konzumirati manje obroke.
- svaki zalogaj temeljito sažvakati, što prije dovodi do sitosti.
- unositi voluminoznu hranu; to znači u ručak i večeru uključiti povrće (svježe ili kuhan) po mogućnosti neoguljeno, neprerađene žitarice, mahunarke... Gotovu i polugotovu hranu treba isključiti iz jelovnika, odnosno obroke u potpunosti pripremati kod kuće; na taj se način ima kontrola nad utrošenim namirnicama, pogotovo mastima.
- piti dovoljno tekućine jer se nekad osjećaj žeđi može tumačiti kao glad.
- kasne večere moraju se izbjegavati; preporuča se večerati do 20 sati, a ići spavati do 23 sata; na taj se način sprječava kasno prejedanje.
- ako se glad osjeti izvan kuće, pojesti npr. bananu, a izbjegavati slatke zalogaje; kekse i sl.
- u svakodnevni ritam uključiti tjelesnu aktivnost koliko god to zdravstveno stanje dopušta; zanimljive aktivnosti u ovoj životnoj dobi su boćanje, planinarenje, plivanje, šetnje uz more i u prirodi, vožnja bicikla, branje šparoga, gljiva, bilja za čaj, rad u vrtu, šetnja psa.

Savjeti za očuvanje gustoće kostiju

- svakodnevno biti tjelesno aktivan koliko zdravstveno stanje dopušta; potrebno je baviti se tjelovježbom koja osigurava otpor između poda i tijela što je jedna od mjera očuvanja čvrstoće kostiju; to može biti pješačenje, planinarenje te primjerena jutarnja gimnastika;
- unositi dovoljnu količinu kalcija,
- sunčati se radi sinteze vitamina D pod kožom koji pomaže apsorpciju kalcija,
- ne piti gazirana pića jer ona potiču gubitak kalcija iz kostiju,
- konzumirati suhe šljive i datulje jer one sadrže mineral bor koji pomaže zdravlju kostiju.

Savjeti za osobe treće životne dobi koje imaju loš apetit i pothranjene su

- preporuča se biti tjelesno aktivan jer tjelesna aktivnost potiče apetit, a također održava mišićnu masu,
- obroke konzumirati redovito i u jednak doba dana; doručak najkasnije 2 sata nakon buđenja, ručak u razdoblju od 12 do 14 sati, a večeru do 20 sati; svakako se preporučaju kvalitetni međuobroci (npr. voće, kompoti, frapei od mlijeka i voća, palačinke sa sirom, palačinke s orasima, keksi s mlijekom, kruh i mlijeko/jogurt, voćna salata prelivena jogurtom, orašasti plovodi i suho voće),
- osigurati dovoljan energetski unos,

- konzumirati namirnice u što je moguće izvornijem obliku, čime se osigurava očuvanje kvalitete,
- konzumirati sezonsko voće i povrće koje ima bolji miris, okus i boju pa će tako povećati apetit.



Savjeti za osobe treće životne dobi koje imaju problema s povećanim trigliceridima i kolesterolom u krvi te pate od bolesti srca i krvnih žila

- jesti manje masnu hranu (npr. bijelo meso, s crvenog mesa ukloniti svu vidljivu mast, a s peradi ukloniti kožu, piti niskomasno mlijeko i jogurt);
- jesti ribu; plava riba sadrži omega-3 masne kiseline koje snižavaju koncentraciju triglicerida u krvi; bijela riba je niskokalorična;
- jesti namirnice koje sadrže pektin (jabuke, ribizl, dunje, naranče, cvjetača, kupus, suhi grašak, krumpir, jagode, maline, kupine i sl.) jer on pomaže uklanjanje kolesterola iz organizma;
- svakodnevno biti tjelesno aktivnan;
- smanjiti tjelesnu masu ako je potrebno;
- održavati primjerenu tjelesnu masu.



Dodatni savjeti

- Posvetite pozornost izgledu hrane i serviranju (cvijeće, svjeće...).
- Jedite polagano, u miru, uz dobro žvakanje i koncentraciju na uživanje u obroku (uživajte u okusima i mirisima hrane).



- Ustanite od stola prije osjećaja sitosti (pojedite 80 posto obroka koji bi vas inače u potpunosti zasitio).
- Dodatni oprez potreban je ljeti, jer je zbog vrućine ubrzani proces kvarenja hrane, što uz smanjen osjet mirisa i okusa te oslabljen vid kod osoba treće životne dobi povećava mogućnost trovanja hranom.
- Stavite pet boja na vaš tanjur! To je savjet iz japanske kulture kuhanja koja uči da na tanjur uvijek stavimo pet boja. Voću i povrću s bogatim bojama odgovaraju bogate hranjive tvari. Poigrajte se bojama kupina, dinje, batata - slatkog krumpira, špinata, rajčica, tikvica...

- Smanjite unos soli kako biste spriječili zadržavanje vode i visok krvni tlak. Potražite proizvode s niskim postotkom soli i začinite jela češnjakom i drugim začinima umjesto solju.
- Dodajte vlakna kako biste izbjegli zatvor, smanjili rizik od kroničnih bolesti i duže osjećali sitost. Vlakna možete dobiti iz hrane poput sirovog voća i povrća, cjelovitih žitarica i graha.
- Tražite skrivenе šećere koji mogu biti sakriveni u hranama poput kruha, limenkama juhe i povrća, umacima za tjesteninu, pire krumpiru, smrznutim večerama, brzoj hrani i kečapu.
- Odlučite se za svježe ili smrznuto povrće umjesto konzervirane hrane.
- Voda – osobe treće životne dobi su sklone dehidraciji jer tijelo s godinama gubi mogućnost reguliranja razine tjelesne tekućine i osjećaj žeđi slabi. Ostavite poruku na mjestu gdje najčešće boravite, ona će vas podsjećati da popijete barem jedan gutljaj vode svaki sat i uz obroke kako bi izbjegli infekcije mokraćnog sustava, zatvor ili čak simptome kao što su malaksalost i zbumjenost.
- Izbjegavajte loše ugljikohidrate koje unosite hranom koji se nalaze u bijelom brašnu, rafiniranom šećeru i bijeloj riži. Za više energije i stabilnu razinu šećera u krvi odaberite dobre ugljikohidrate poput cjelovitih žitarica, grahorica, voća i povrća.

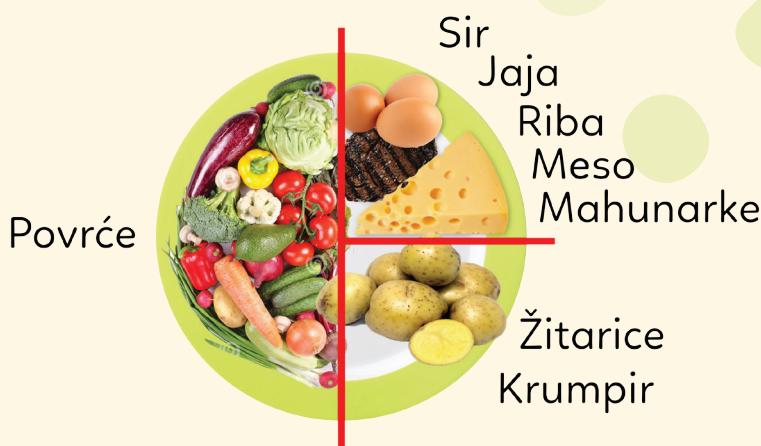
"Hrana u krugu"

Preporučeni omjer namirnica konzumiranih za ručak i večeru prikazan je krugom koji kazuje sljedeće:

- ➲ pola količine konzumirane hrane trebalo bi se odnositi na povrće
- ➲ četvrtina konzumirane hrane bi trebala biti meso, riba, sir, jaja ili mahunarke
- ➲ četvrtinu konzumirane hrane trebale bi činiti žitarice ili krumpir

Mlijeko, jogurt te druge srodne fermentirane proizvode preporuča se konzumirati ujutro, za užinu ili večeru.

Voće se preporuča konzumirati kao dessert ili međuobrok.



Vježbanje

U ovoj smo se publikaciji dosad uglavnom bavili pravilnom prehranom, koja je vjerojatno najvažniji čimbenik održanja zdravlja i vitalnosti u osoba treće životne dobi, no najbolji se rezultati postižu ako pravilnu prehranu nadopunjavamo dovoljnom svakodnevnom fizičkom aktivnošću.



Nedovoljna aktivnost osoba treće životne dobi može dovesti do pojave mnogih bolesti, a čak može imati i ozbiljnije posljedice. Suvremena istraživanja pokazuju da su aktivnije osobe zdravije i imaju manje zdravstvenih problema, a to se osobito odnosi na osobe treće životne dobi.

Stoga - krenimo zajedno vježbati!

Vježbe koje ćemo predstaviti vrlo su jednostavne i za njih nisu potrebni rekviziti, već možete koristiti stolicu i prostor u vašem domu.

Predlažemo da vježbanje organizirate u paru ako je to ikako moguće. Važno je također napomenuti da prilikom izvođenja ne bi trebalo osjetiti nikakvu bol, budući da se radi o laganim vježbama koje su uvod i početak vježbanja.



1. vježba



Uspravno sjednite na stolicu i spustite ruke lagano uz tijelo, a noge neka punim stopalom budu oslonjene o pod. Uz udah podignite prste na stopalima prema gore, a pete pritisnite o tlo. Potom izdahnite i prste usmjerite prema

podu, a pete podižite uvis. Ponovite deset puta te nakon kraće pauze još deset puta.

2. vježba

Sljedeća se vježba također obavlja u sjedećem položaju, držeći se uspravno, s rukama opuštenima uz tijelo. Noge lagano raširite i neka punim stopalima budu oslonjene o pod. Udahnite, a potom prilikom izdaha ispružite jednu nogu i podignite je do visine kukova. Zategnite stopalo tako da povlačite prste stopala prema sebi, a petu od tijela. Ponovite vježbu deset puta za svaku nogu, u dva navrata s kraćom pauzom.



3. vježba

Uspravno sjedite, i nastojte zadržati taj položaj za vrijeme cijele vježbe. Raširite podignite ruke prema gore, tako da su laktovi savijeni pod pravim kutom. Udahnite te nakon izdaha pomaknite ruke jednu prema drugoj s laktovima pod pravim kutom i spojite ruke ispred prsa. Vježbu ponovite deset puta te poslije kraće pauze još deset puta.



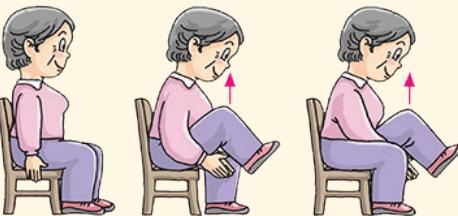
4. vježba

Uspravno sjedite i ruke ispreplemite na zatiljku. Uz udah okrećite tijelo na lijevu stranu, pomičući samo gornji dio tijela, a nastojte stisnuti trbušne mišiće. Vratite se u početni položaj, a zatim isto ponovite okretom tijela prema desnoj strani. Ponovite vježbu na svakoj strani tijela 10 puta, a poslije kraće pauze još deset puta.



5. vježba

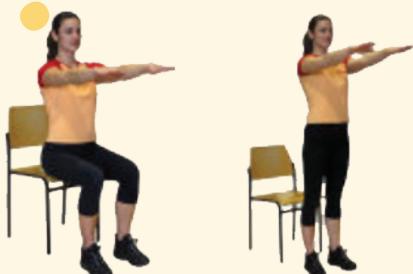
Vježba se izvodi sjedeći uspravno na stolici, stopala paralelno postavljenih na tlo, a koljena postaviti u širini stopala. Ruke su opu-



štene uz tijelo ili se možete pridržavati za stolicu. Udhahnite i raširite ruke do visine ramena od tijela, a zatim izdahnite i istovremeno podignite koljeno jedne noge prema prsima i istovremeno spuštajte ruke i pljesnите njima ispod koljena. Koljena treba podići što više i nastojati задржати uspravan položaj, a mišiće trbuha što više stisnuti. Ponovo udahnite i istovremeno spustite nogu, a ruke vratite u raširen položaj. Isti postupak ponoviti s drugom nogom i to deset puta za svaku nogu, a nakon kraće pauze ponoviti vježbu također deset puta za svaku nogu.

6. vježba

Smjestite se na stolicu i pokušajte leđa držati u što ravnijem položaju za cijelo vrijeme trajanja vježbe, stopala stoje paralelno, a koljena u širini stopala. Ruke ispružite ravno ispred sebe u visini prsa, s dlanovima okrenutima prema dolje.



Udhahnite i istovremeno se podignite do stajaćeg stava bez pomaganja rukama. Potom uz izdah sjednite u početni položaj. Vježbu ponovite 10 puta te poslije kraće pauze još 10 puta.

Izvori:

- Smjernice za prehranu starijih osoba, Hrvatski liječnički zbor (HLZ)
- <http://www.vasezdravlje.com/printable/izdanje/clanak/1606/>
- <http://zdravakrava.24sata.hr/hrana/zdrava-prehrana-za-trecu-dob-2235#> - 24sata.hr
- <http://zdravakrava.24sata.hr/dijeta/jesenska-dijeta-s-1600-kcal-ciji-dnevni-meni-iznosi-samo-35-kn-4013-24sata.hr>
- <http://www.krenizdravo rtl hr/prehrana/prehrana-starijih-osoba-namirnice-za-zdravlje-i-vitalnost>
- [http://dijeta hr/zdravlje-3/vesna-bosanac-nutricionist/1458-prehrana-osoba-zlatnog-doba-zdravo-i-uravno-teeno-prehrana-osoba-zlatnog-doba-zdravo-i-uravno-teeno.html](http://dijeta hr/zdravlje-3/vesna-bosanac-nutricionist/1458-prehrana-osoba-zlatnog-doba-zdravo-i-uravno-teeno-prehrana-osoba-zlatnog-doba-zdravo-i-uravno-teeno html)
- <http://vitanovadom hr/pravilna-prehrana-starijih-osoba/#Osam prehrabnenih pravila za starije osobe>
- <http://trecadob com/starost-i-starenje/#respond>
- <http://www.sportskitrenin hr/tjelesno-vjezbanje-osoba-starije-dobi/>
- Narodni zdravstveni list, Zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije

