

Kakovostna leta v starosti in veselje ob hrani in gibanju – je to mogoče?

Avtor:

Helena Okorn, mag. farm.

Uživajte v starosti

Življenjska doba se podaljšuje. Vedno znova se pojavlja vprašanje, kakšno je to obdobje starosti? Uživamo sadove svojega dela zgodnjih in srednjih let ali pa zgolj preživljamo dneve, polne najrazličnejših tegob, ki nas pestijo? Dve skrajnosti, ki imata nekaj skupnega. In to je zdravje – osnovni pogoj za kakovostno starost. Pretiravali bi, če bi zapisali, da samo zdrav starostnik lahko dobro živi. Gotovo pa drži, in to ne le v starejšem obdobju našega življenja, da je vitalnost močno odvisna od zdravstvenega stanja.

Naše telo je dinamičen sistem, ki se z leti spreminja. Mlado telo raste in se razvija, sledi uravnoteženo obdobje zrelosti, nato pa se s starostjo funkcionalne sposobnosti telesa zmanjšujejo in začnemo se starati. Sčasoma, še posebej, če nismo fizično dovolj aktivni, se zmanjša pusta mišična masa in gostota kosti, zmogljivosti srca, pljuč in ledvic začnejo pešati. To je neizogibno naravno dogajanje, vendar ga lahko, na našo srečo, s primernim orodjem upočasnimo. To ni čudežna tabletki ali počivanje na kavču pred televizijo. Nekaj več dejavnosti bo treba; prisluhniti potrebam telesa in jim zadostiti. V skupino spremenjenih potreb v starejšem življenjskem obdobju gotovo spadata pravilna prehrana in primerna telesna aktivnost.

Potrebna pa je naša odločitev in volja, da tej odločitvi sledimo. Morda se poraja vprašanje ali dvom, ali lahko spremenimo navade le, dokler smo zdravi? Kaj pa, ko nas začno pestiti najrazličnejše težave in bolezni, ki jih je s starostjo čedalje več? Ni več tako preprosto, morda nas telo enostavno ne uboga več, smo šibkejši in celo brez volje. Vsak posameznik je drugačen in z njim tudi bolezni in tegobe. Toda mnogokrat je že bilo napisano: telesna vadba je zdravilo za dušo in telo. Če se omejimo na pozitivni učinek telesne aktivnosti na delovanje telesa, vadba ohranja in/ali povečuje telesno zmogljivost in preprečuje izgubo mišic tako pri zdravih kot bolnih. Pravilna prehrana pa to še nadgradi.



Seznam dobrobiti primerne prehrane in telesne vadbe v tem življenjskem obdobju je velik. Tako primerna prehrana kot tudi telesna vadba podpirata naš obrambni sistem in pripomoreta k večji odpornosti proti boleznim, pomagata pri premagovanju tegob kroničnih bolezni, povečata vitalnost in duševno zdravje.

Kakšna naj bo prehrana starostnika?

Prehrana naj bo raznolika, ne dolgočasna in ne zapletena. Če živite samostojno, jejte barvito hrano, v kuhinji kreativno razmišljajte in uživajte v druženju ob hrani. To je sicer idealna podoba, naš vsakdan pa je lahko bistveno drugačen, vendar je priporočljivo upoštevati nekaj priporočil, omenjenih v nadaljevanju.

- **Sadje in zelenjava** sta vir mineralov, vitaminov, antioksidantov in vlaknin, ki pripomorejo k boljšemu delovanju telesa in podpirajo imunski sistem. Lahko je sveže, zmrznjeno, posušeno ali vloženo. Izbirajmo različne sadeže in zelenjavo pri posameznih obrokih. Naj bo barvito na naših krožnikih.
- **Kruh, kosmiči, krompir, riž, testenine** so vir ogljikovih hidratov. Izbirajmo med polnozrnatimi možnostmi, ki vsebujejo več hranil. Vlaknine v njih nas bolj nasitijo, pomagajo prebavi in preprečujejo zaprtje. Ta skupina živil nam da energijo, vsebuje kalcij, vitamine skupine B in železo.
- **Meso, ribe, jajca, fižol, leča, oreščki** vsebujejo nujno potrebne beljakovine. Izbirajmo med pustimi deli mesa, izrežimo vidno maščobo. S tem odstranimo nasičeno maščobo, ki se ji moramo izogibati.
- **Mleko in mlečni izdelki** so dober vir beljakovin in kalcija, ki ohranja naše kosti in zobe zdrave in močne. Izbirajmo izdelke z manj maščobe.
- **Bodimo pozorni na beljakovine!** So osnovni gradniki mišic in če jih ne uživamo dovolj, izgubljam o mišično maso in moč. (Seveda pri tem ne smemo pozabiti na gibanje.)
- Izbirajmo **zdrave maščobe**, kot so kakovostna rastlinska olja, npr. olivno in ekstra sončnično.
- **Voda** je sestavni del našega telesa – naše telo vsebuje 60 odstotkov vode. Pijmo vodo, nesladkane čaje, izogibajmo se sladkim in gaziranim pijačam. Alkohol pa zmerno. Lahko jemo tudi sadje z veliko vsebnostjo vode. S starostjo se zmanjšuje učinkovitost mehanizmov za uravnavanje tekočine v našem telesu in izgubljam občutek za žejo. Zanašanje na občutek žeje lahko pri starejših povzroči dehidracijo, kar vodi do pojave splošne utrujenosti, slabše koncentracije in telesne zmogljivosti. Morda bi pomagal kozarec vode, vedno postavljen na vidno mesto.

Zakaj se potrebe tekom življenja spreminjajo?

Presnova se po 40. letu upočasni, kar pomeni, da se bomo ob enaki količini hrane in enaki telesni aktivnosti začeli rediti. Poleg tega ver-

jetno s starostjo postajamo telesno manj aktivni, kar še pripomore k manjši izrabi »kalorij« in povečanju telesne teže.

Z leti se upočasni izločanje prebavnih sokov in poslabša absorpcija hranljivih snovi. Prebava se poleni, še posebno, če starostnik premalo pije, ne uživa dovolj vlaknin in se premalo giblje. Bolezni in zdravila lahko vplivajo na spremembe apetita in okusa. Okus in vonj se s starostjo spreminjata. Navadno se zmanjša občutljivost za slano, kar vodi do povečane uporabe soli. Dodajmo raje naravne spodbujevalce okusa, kot so različne začimbe, zdrava olja (npr. olivno), česen, čebulo ali ingver. Pri težavah z žvečenjem posezimo po smutijih, narejenih iz svežega ali zmrznjenega sadja in jogurta, ki mu lahko dodamo tudi žlico beljakovin v prahu. Kupimo tekoče nadomestke obrokov.

Poleg fizioloških sprememb se srečamo tudi z osamljenostjo in depresijo, ki prav tako vplivata na prehranjevanje, še zlasti, če smo izgubili ljubljeno osebo, s katero smo živeli skupaj. Morda napolnimo praznino z napačno hrano, se prenajedamo iz dolgočasje ali pa pozabimo jesti. Morda si ne znamo pripraviti hrane, nimamo dovolj denarja, ne želimo jesti sami. Ne čakajmo, poiščimo si pomoč. Druženje nam lahko pomaga in če je le-to združeno tudi z gibanjem, smo na dobri poti k boljšemu počutju.

Kakšna telesna aktivnost je primerna za starejše?

Ljudje imamo različna zanimanja, naša telesna zmogljivost je različna, pa tudi pestijo nas različne tegobe in bolezni. Vse to vpliva na odločitve, s čim se lahko ukvarjamo. Najdimo si aktivnost, pri kateri bomo uživali, in pri njej vztrajajmo. Vključimo jo v svoj vsakdan. Zaveštno pomislimo na njeno dobrobit, ko se želimo usesti v avtomobil za vsakih 500 metrov, ko uporabimo dvigalo, namesto da bi se povzpeli po stopnicah, ko mrzlično iščemo parkirišče čim bližje našemu cilju, ... Vsaka aktivnost šteje in se sešteva.

- Imate radi glasbo? Pojdite na ples, pridružite se vadbam »Zlata leta« v rekreacijskih centrih, pojdite na hiter sprehod s slušalkami v ušesih, ...
- Ste radi v družbi? Vpišite se na skupinsko vadbo, najdite skupino za nordijsko hojo, pokličite znance za skupen izlet, ...
- Imate radi lep in negovan vrt? Okopavanje, pletje in košenje povečujejo telesno zmogljivost.
- Imate radi pospravljeno in čisto stanovanje? Potrudite se in čim več pospravite sami.
- Se ukvarjate s športom vse svoje življenje? Nadaljujte po svojih močeh.
- Po 50. letu je priporočljivo, da dodamo svojim aktivnostim še vaje za moč. S tem ohranjamo mišice oziroma upočasnim njihovo propadanje.
- Če imate kronične bolezni in ste v dvomih, povprašajte zdravnika glede primernih aktivnosti.