

# Chování související se zdravím

Veronika Čapková, 444954@muni.cz

**Chování související se zdravím** – záměrné i nezáměrné, vědomé i nevědomé činnosti, které se vztahují ke zdraví a nemoci – ve zdraví (vědomě praktikuje aktivity, které vedou ke zlepšení nebo zhoršení zdraví), při onemocnění (nastal nějaký problém, cítí se být ohrožen), v nemoci (je diagnostikován).

- **Chování ve zdraví** = vztahující se ke zdravotnictví (preventivní prohlídky...) + každodenní všední chování + prevence před úrazy
- = **strava, pohybová aktivita, stres, duševní hygiena, spánek a odpočinek, sociální opora, rizikové aktivity, návykové látky**  
+ první pomoc, lékárníčka, pásy v autě, bezpečnost provozu, sexuální chování, mezizubní kartáčky, samovyšetření prsu

ZDRAVÍ OHROŽUJÍCÍ X ZDRAVÍ PODPORUJÍCÍ

Proč nemůžeme jíst všichni stejně??????????????

- Pohlaví
- Věk
- Váha, výška
- Fyzická aktivita
- Dietní minulost
- Střevní mikrobiom
- Stres
- Náročnost povolání
- Počet kroků
- Množství podkožního tuku
- Genetika
- Léky
- Denní režim
- Hormonální stav.....

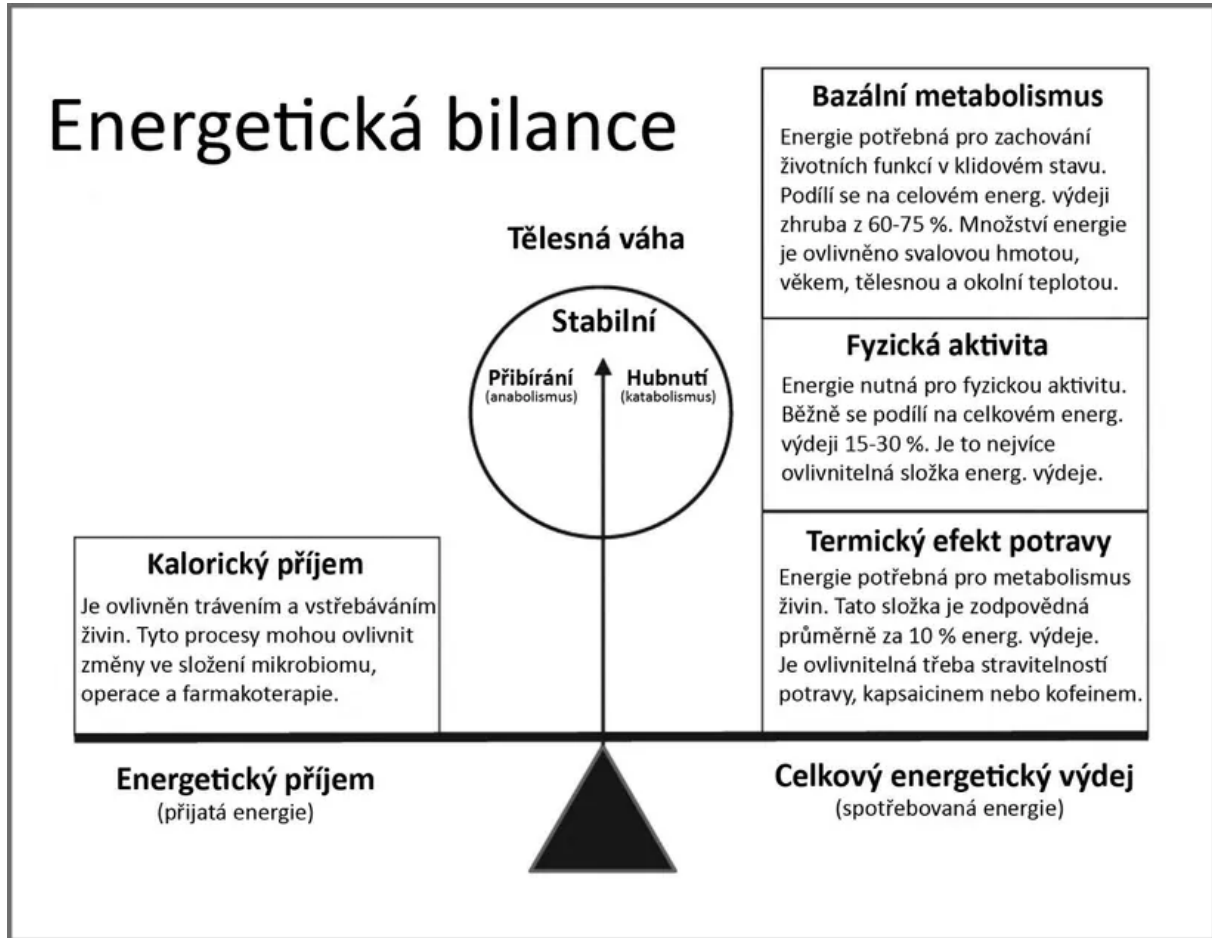
**KDYŽ DVA DĚLAJÍ TOTÉŽ, NENÍ TO TOTÉŽ** (viz. studie na dvojčatech!)

Rizika obezity – **METABOLICKÝ SYNDROM** - splnění **3 a více kritérií**

- Obvod pasu (viscerální tuk, ukládá se v břišní dutině mezi orgány, Ž 88, M 102)
- Hladina triglyceridů
- Vysoký LDL cholesterol
- Krevní tlak (nad 130/85)
- Hladina cukru v krvi (glykémie)

Rizika poruch příjmu potravy – **ŽENSKÁ ATLETICKÁ TRIÁDA** (menstruace, osteoporóza, porucha příjmu potravy), špatné hojení ran, poruchy termoregulace, studené končetiny, únava, deprese.

V čem je to kouzlo?



Zkreslit nám to může i subjektivní vnímání: „Jím málo/hodně“

- Ve srovnání s čím? S kamarádkou? Se sebou před rokem? S kalorickými tabulkami?

- Kdy mi to tak připadá? Jen u snídaně? Ve všední dny? Jeden týden v měsíci?

## Nutriční terapeut x výživový poradce

**Nutriční terapeut** – studium na VŠ (Lékařská fakulta) nebo na VOŠ (DiS) = minimálně 3 roky studia, 1800 hodin praxe, oprávnění pracovat i s „pacienty“ s nejrůznějšími zdravotními obtížemi a diagnózami.

**Výživový poradce** – absolvoval pouze kurz, akreditace MŠMT = délka kurzu 150h, ale „Aliance výživových poradců“ – akredituje i kurzy o délce 50h a méně! – volná živnost, může si tak říkat v podstatě kdokoli, často spojeno s prodejem produktů (Ketodieta, Herbalife... OKAMŽITÁ STOPKA) – vhodné max. pro 100% ZDRAVÉ JEDINCE

## DOPLŇKY STRAVY

= zvláštní kategorie potravin, obsahují vitamíny, minerály a další látky, které mají dodat organismu živiny, které nezíská dostatečně ze stravy. **NENAHRAZUJE PŘÍJEM ZE STRAVY, VSTŘEBATELNOST?!**

Uvádění na trh = oznamovací povinnost, neověřuje se účinnost a kvalita, nesmí klamat spotřebitele – nepravdivá tvrzení // **léčivé přípravky** – St. ústav pro kontrolu léčiv, klinické studie

### Kdy může být suplementace na místě?

#### 1) Náročná období

- Vit. C, D – zima, chřipky, oslabená imunita
- Kyselina listová – těhotenství
- Beta karoten – v létě, opalování

#### 2) Velká fyzická aktivita

- Hořčík

#### 3) Zjištěný / očekávaný nedostatek

- Probiotika – při/po antibiotikách
- Železo – anémie
- Vitamín B12 – veganství

#### 4) Zkouškové, závěrečné zkoušky, státnice

- Brahmi – na paměť
- Guarana – energie, soustředění
- Ginkgo biloba – paměť, zdraví mozku

#### 5) Výživová omezení

- Vápník – alergie na mléko, na laktózu
- Celiakie
- Omega3 – předepsaná nízkotučná dieta

### A jak si můžeme pomoci stravou?

#### Stresové situace, spánek

##### ČOKOLÁDA – hořčík, vápník, theobromin

**Melatonin** – „hormon spánku“, vyplavuje se zejména v noci, s věkem klesá jeho hladina, vlivy – modré světlo, stres, nepravidelný režim, alkohol, kofein, střevní mikrobiom

- vyrovnává hladiny kortizolu (stresový hormon)

- reguluje cirkadiánní rytmus = základní biorytmus našeho těla – střídání spánku a bdění

- působí jako silný antioxidant

Zdroje ve stravě: rajčata, třešně a višně, ovesné vločky, hroznové víno, jahody, pistácie

**Tryptofan** = aminokyselina, která přispívá ke tvorbě melatoninu

Zdroje ve stravě: dýňová semínka, kuřecí maso, tofu, mandle, arašídy, vejce

**Bylinkové čaje** – kozlík, meduňka, heřmánek, levandule

## **Větší fyzická aktivita**

**Hořčík** – zmírňuje svalové křeče, pomáhá k regeneraci svalů

Zdroje ve stravě: semínka, ořechy, listová zelenina, minerální vody

**Draslík** – hodně se ho ztrácí, když se člověk zpotí

Zdroje ve stravě: banány, bílé fazole, brokolice, avokádo, čočka, brambory

**Bílkoviny** – měly by tvořit cca 12-15% energetického příjmu. Není třeba to s nimi přehánět, pokud člověk nepatří do skupin s jejich zvýšenou potřebou (dospívání, těhotenství, vrcholový sport), nadměrná konzumace zatěžuje ledviny.

Zdroje ve stravě: maso, ryby, vejce, ořechy, luštěniny, mléčné výrobky

**PITNÝ REŽIM!!!**

## **Zkoušky, státnice**

***Mozek při procesu intenzivního učení zpracovává velké množství cukrů, proto není řešením jíst málo, přestože se nám zdá, že celý den jen sedíme na zadku!***

**Vlašské ořechy** – „brain food“ – vit. B, E, aminokyseliny, zinek a hořčík

**Kurkumin** – antioxidant, barvivo, preventivní účinky proti onemocnění mozku a nervové soustavy, antidepresivní účinek, prohřátí organismu, vhodná kombinace s piperinem (černý pepř) – blokuje trávicí enzymy, které narušují vstřebávání kurkuminu

Zdroje ve stravě: kurkuma, kari

**Glykemický index** = rychlost, jakou tělo dostane glukózu z dané potraviny do krve, číselný údaj. Nižší GI = přirozené uvolňování glukózy -> inzulínu. Stanovuje se jen u potravin, které glukózu ve větším množství obsahují.

**Nízký GI** – ovoce, zelenina, celozrnné pečivo, luštěniny.

**Vysoký GI** – cukr, med, bílá rýže, knedlíky, buchty.

**Omega 3** – stavební kámen a palivo pro mozek, pro správnou funkci kognitivních procesů

Zdroje ve stravě: mořské ryby, avokádo, oříšky, oleje

**Kofein?!?!?!?**

## **Chřipky a nachlazení**

**Vitamín C**

Zdroje ve stravě (kde je ho paradoxně víc než v citronech!): šípky, chilli, paprika, černý rybíz, růžičková kapusta, brokolice, kiwi

**Vitamín D** – přirozeně získáváme ze slunce (DDD – 15 minut na přímém slunci, které dopadá přímo na kůži)

Zdroje ve stravě: mléko, mořské ryby, vaječný žloutek, obilniny

**Antioxidanty** – působí proti volným radikálům v organismu. Přebytek volných radikálů = poškození tkání = nádorová onemocnění, diabetes II. typu, neurodegenerativní onemocnění (Parkinson, Alzheimer, roztroušená skleróza), stárnutí. Různé látky – vit. C, A, karotenoidy, flavonoidy – resveratrol, silymarin...

Zdroje ve stravě: šípky, hřebíček, máta, červené víno, borůvky, zelený čaj

**Probiotika** – střevní mikrobiom= „střevní mozek,“ prospěšné bakterie, které hrají ústřední roli ve zdraví, ovlivňují imunitní systém.

+uvolňují trávicí enzymy, které ovlivňují chemické pochody v mozku. Díky nim se uvolňuje více serotoninu a dopaminu, které pozitivně ovlivňují náladu.

Zdroje ve stravě: kysané zelí, kimchi, kefír, nakládané okurky, podmáslí, jogurty, jablečný ocet

**Detoxikace organismu** – pokud má člověk v pořádku játra, ledviny a plíce, nepotřebuje detoxikační koktejly ani očisty. Je ale možné s každou novou sezonou (ročním obdobím) jídelníček mírně pozměnit. *Jaro – lokální suroviny, ředkvičky, klíčení semínek, řeřicha, medvědí česnek, listová zelenina.*

*PITNÝ REŽIM*

## **Fyzický vzhled, krása**

**Zinek** – stav vlasů, pleti, nehtů

Zdroje ve stravě: maso, mořské plody, celozrnné obilniny, luštěniny, ořechy

**Vápník** – zdraví kostí, pozor - vstřebatelnost vápníku - lepší využitelnost z živočišných zdrojů

- rostlinné zdroje blokuje vláknina nebo antinutriční látky (fytáty), které snižují vstřebatelnost – mléko 30%, listová zelenina 5%

Zdroje ve stravě: mléko, mléčné výrobky, sardinky, tempeh, tofu, brokolice, kadeřávek

**Selen** – boj proti volným radikálům, kvalita vlasů, nehtů

Zdroje ve stravě: PARA OŘECHY (1-2 denně – doporučená denní dávka), houby, vnitřnosti, česnek, hrušky, vejce

**Železo** – stejně jako u vápníku je lepší vstřebatelnost z živočišných zdrojů

Zdroje ve stravě: játra, dýňová semínka, čočka

**MOŽNÁ OPRAVDU JSME TO, CO JÍME????**

# Hledání svých 4P

## PRAVIDELNOST

3x denně? 5x denně?  
Přerušovaný půst?  
Svačiny? Druhé večeře?

## PESTROST

Ovesná kaše bez cukru k snídani?  
Kuřecí na vodě s brokolicí?  
Rýžové suchary?

## PŘIMĚŘENOST

Velká snídane a menší večeře?  
Malá snídane a velká večeře?  
Vláknina? Maso?

## PŘIROZENOST

Zpracované potraviny? Éčka?  
Sacharidy? Bílkoviny? Tuky?

