



# ZDRAVÁ TŘINÁCTKA PRO LIDI STARŠÍ 70 LET



**1** Udržujte si přiměřenou tělesnou hmotnost charakterizovanou hodnotou BMI do **30 kg/m<sup>2</sup>** (na rozdíl od dospělé populace s normou BMI (18,5-25,0) kg/m<sup>2</sup>).



**2** Podle svých fyzických možností se pravidelně **pohybuje alespoň 30 minut denně**. Chůze a pohyb Vám pomáhají udržovat svalovou a kostní tkáň, chrání Vás před vznikem trombózy. Pohybové aktivity přizpůsobte svůj příjem potravy.



**3** Jezte **pestrou stravu**, podle potřeby i mechanicky upravenou a rozdělenou i do menších, ale častěji konzumovaných porcí.



**4** Konzumujte **denně čerstvou či tepelně upravenou zeleninu**, **zařazujte** do jídelníčku i **ovoce**, případně v podobě pyré nebo šťávy.



**5** Jezte **pravidelně výrobky z obilovin** (chléb a pečivo, těstoviny, rýži) a brambory.



**6** **Zařazujte** do svého jídelníčku **ryby a rybí výrobky**.



**7** **Denně zařazujte mléčné výrobky**, zejména zakysané (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry) nebo sýry: vybírejte si přednostně výrobky polotučné a s vyšším obsahem bílkovin.



**8** V závislosti na svém zdravotním stavu **konzumujte přiměřené množství tuku**.



**9** V závislosti na svém zdravotním stavu **upravte příjem cukru**, zejména konzumaci slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.



**10** **Omezte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli** (slané uzeniny a sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy), nepřisolujte hotové pokrmy. Výraznější chuť dosáhnete přidávkem koření, přednostně sušených natí.



**11** **Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami** při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů: při tepelném zpracování **dávejte přednost šetrným způsobům**, omezte smažení a grilování. Dbejte na pečlivé mytí rukou před jídlem.



**12** **Nezapomínejte na pitný režim**, denně vypijte **minimálně 1,5 l tekutin** (voda, slabě až středně mineralizované neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné). **Mějte nápoje stále připravené a pijte alespoň 6x-8x denně**. Pijte, i když nemáte žízeň.



**13** **Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu u mužů 20 g** (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny), u žen poloviční množství.

