

JAK SPRÁVNĚ JÍST

Rady pro pacienty a pečující osoby

Tento leták vám pomůže při sestavení vyváženého jídelníčku a zachování si tak vašeho zdraví na co možná nejvyšší úrovni.

Vyvážená strava je nezbytná k zajištění všech živin, které vaše tělo potřebuje a pomůže vám udržet si zdraví a cítit se co nejlépe.

Průvodce správným stravováním vám poskytne více informací o tom, co jíst, aby vaše strava byla vyvážená.

Průvodce správným stravováním

Průvodce správným stravováním vám pomůže sestavit si vyvážený jídelníček ze zdravých i udržitelných potravin. Ukazuje, jakou část celkového jídelníčku by měly tvořit potraviny z jednotlivých skupin.

Zkontrolujte etiketu balených potravin. Vyberte si potraviny s nižším obsahem tuků, soli a cukrů.

Ovoce a zelenina
Jezte nejméně 5 porcí různých druhů ovoce a zeleniny denně



Jezte méně často a jen malá množství

Luštěniny, ryby, vejce, maso a další bílkoviny
Jezte více luštěnin, 2 x týdně ryby z udržitelných zdrojů, z nichž jedna by měla být tučná. Jezte méně červeného masa a uzenin.

Preferujte celozrnné nebo s vyšším obsahem vlákniny a nižším obsahem přidaného tuku, soli a cukru
brambory, chléb, rýže, těstoviny a další sacharidy na bázi škrobu

Mléko/alternativní rostlinné nápoje
Vybírejte si varianty s nižším obsahem tuku a cukru.



6-8 sklenic denně

Voda, polotučné mléko, nápoje bez cukru, včetně čaje a kávy, vše se počítá.

Omezte ovocné džusy a / nebo smoothies na celkem 150 ml denně.



Oleje a margariny: vybírejte nenasycené tuky a jezte jen malá množství

Doporučení na den: ženy 2000 kcal a muži 2500 kcal, veškeré jídlo a nápoje

Dle předlohy Eatwell Guide, Zdroj: Public Health England in association with the Welsh Government, Food Standards Scotland and the Food Standards Agency in Northern Ireland

Abyste naše strava byla zdravá a vyvážená, měli bychom:

Jíst hodně ovoce a zeleniny – cílem je alespoň 5 porcí denně

- Ovoce a zelenina obsahují vitamíny a minerální látky k posílení imunitního systému a jsou dobrým zdrojem vlákniny, která přispívá ke zdravému trávení. Vybírejte si z různých druhů různých barev.
- Ovoce a zelenina může být čerstvá, mražená, konzervovaná: vše se počítá!

Součástí každého jídla by měly být sacharidy

- Tyto potraviny jsou zdrojem energie
- Zdroji sacharidů jsou brambory, chléb, těstoviny, rýže, cereálie
- Pokud možno, preferujte celozrnné varianty

Mléčný výrobek nebo vápníkem obohacená alternativa mléčných výrobků: 3x denně!

- Mléčné výrobky pomáhají zachovat silné kosti
- Mezi mléčné výrobky patří sýry včetně čerstvých, mléko, jogurty apod.
- Preferujte varianty s nižším obsahem tuku a cukru
- Mezi alternativní rostlinné nápoje patří např. sojové nebo mandlové nápoje, volte varianty obohacené vápníkem
- Dalšími nemléčnými zdroji vápníku a jiných cenných živin jsou listová zelenina, fazole, cizrna (jako např. hummus), ořechy, semena, ovoce-čerstvé i sušené a mořské ryby (např. sardinky)

Zařaďte do svého jídelníčku různé zdroje bílkovin

- Bílkoviny jsou důležité pro zdravé a silné svaly a imunitu
- Potraviny bohaté na bílkoviny jsou maso, ryby, vejce, tofu, luštěniny (fazole, čočka, cizrna, hrách), ořechy, mléko a mléčné výrobky
- Ryby by se měly zařazovat do jídelníčku 2x týdně, z toho jednou by měla být ryba tučná, např. makrela, losos, čerstvý tuňák nebo sardinky

Omezte vysoce kalorické potraviny

- Pokud chcete zhubnout nebo nechcete přibrat, měli byste se vyhýbat vysoce kalorickým potravinám
- Mají vysoký obsah kalorií, a přitom nemusí vašemu tělu poskytnout dostatek potřebných živin
- Vysoce kalorické potraviny jsou ty, které jsou hodně tučné (chipsy, smažená jídla, výrobky z listového těsta), sladké (limonády, sladkosti) nebo tučné i sladké (čokoláda, krémové dorty)
- Preferujte margariny s nenasycenými mastnými kyselinami a oleje, např. extra panenský olivový olej; konzumujte jen malá množství

Pijte 6-8 hrnků nebo sklenic tekutin každý den

- Pijte pravidelně v průběhu celého dne, abyste byli rovnoměrně hydratováni
- Každý den bychom se měli snažit vypít 6-8 sklenic tekutin, a to vodu, polotučné mléko, ovocné džusy, nápoje bez cukru, čaj, kávu: vše se počítá
- Ovocný džus obsahuje hodně cukru, proto by se jeho množství mělo omezit na 1 sklenici denně (150 ml)

Pravidelně se hýbejte

- Cvičení může snížit riziko, že onemocníte některou ze závažnějších chorob, pomůže vám udržet silné svaly a čilost
- Cvičení také posiluje sebevědomí, zlepšuje náladu, kvalitu spánku, úroveň energie a snižuje stres a riziko deprese
- Dospělým se doporučuje pohybová aktivita každý den, minimální týdenní cíl je 150 minut různých pohybových aktivit vlastní volby, podle toho, co vás baví: rychlá chůze, tanec, cyklistika, lekce cvičení, plavání apod.
- Pokuste se zařadit pohybovou aktivitu do vaší každodenní rutiny, např. místo jízdy autem jeďte na kole nebo jděte pěšky. Čím více se hýbete, tím lépe.
- Více informací najdete na <https://www.nzip.cz/kategorie/105-pohybova-aktivita>

Zamyslete se nad svojí hmotností

- Je důležité, abyste si udržovali zdravou hmotnost. Nadváha ani podváha nepůsobí příznivě na váš zdravotní stav
- Pokud máte velkou nadváhu, poraďte se svým ošetřujícím lékařem ohledně vhodné změny ve stravování a zvýšení pohybové aktivity, případně navštivte tyto stránky <https://www.nzip.cz/kategorie/102-obezita>
- Pokud jste ztratil/a chuť k jídlu, máte problém se najíst, neúmyslně jste zhubli nebo se sice nevážíte, ale všimli jste si, že jsou vám volnější šaty nebo prsteny, můžete být v riziku podvýživy neboli malnutrice. Promluvte si svým ošetřujícím lékařem, zejména pokud trpíte dlouhodobým onemocněním jako je diabetes, CHOPN nebo rakovina, případně jste podstoupili chemoterapii, máte vyšší věk a s ním spojenou křehkost, nebo jiný zdravotní problém.

Tento leták obsahuje rady, jak se stravovat zdravě a vyváženě. Pokud váš zdravotní stav vyžaduje speciální dietu, například pokud trpíte potravinovými alergiemi, nebo máte potíže s polykáním a máte doporučenou speciální dietu, informace v tomto letáku nemusí být pro vás vhodné. Prosíme, poraďte se svým ošetřujícím lékařem.



Pro více informací o malnutrici prosím navštivte stránky www.rizikamalnutrice.cz, vytvořené skupinou odborníků, sdružených v Alianci pro nutriční péči, poslední revize 2021