



Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih

Z zdravim življenjskim slogom varujemo in krepimo svoje kosti

Za aktivno in kvalitetno življenje potrebujemo zdrave in čvrste kosti. Drža telesa, gibanje, zaščita mehkih tkiv, metabolična funkcija ... sodijo med pomembne naloge, ki jih opravljajo naše kosti. Zaradi tega imajo kosti zelo veliko sposobnost prilaganja na mehanske in metabolične potrebe. V kosteh se namreč nenehno izmenjujeta dva procesa – proces izgradnje in razgradnje kosti. Vedeti moramo, da mehanska obremenitev (fizično delo, telesna aktivnost ...) vpliva na omenjene procese – spodbuja jih. Ciklus »prenove« kosti traja pri otrocih in mladostnikih približno 3–6 mesecev, pri odraslih osebah 6–12 mesecev, pri starejših osebah pa lahko traja tudi 18 mesecev. Na ta način nenehno nastaja novo kostno tkivo.

Ne glede na našo starost so naše kosti vedno »mlade«. Da bodo vse življenje ne samo »mlade«, ampak tudi čvrste in zdrave, lahko prispevamo sami.

Skrb za čvrste in zdrave kosti se začne v otroštvu. To je naložba, ki se nam bo obrestovala skozi celo življenje. Čvrste in zdrave kosti pomenijo tudi večjo kvaliteto življenja.

Spoznajmo, kaj se dogaja z našimi kostmi od otroštva do starosti. Čvrste in zdrave kosti se gradijo v otroštvu in mladosti, torej v prvih dvajsetih letih življenja. To je obdobje, v katerem pridobivamo kostno maso. Količina kostne mase je največja pri tridesetih. Znano je, da moški imajo tudi do 25 % večjo kostno maso kot ženske. Razen tega imajo tudi večje kosti, kar prispeva k njihovi odpornosti. Večja kostna masa in gostota kosti pomenita tudi bolj čvrste in zdrave kosti. Kostna masa pa žal ne ostane nespremenjena. Z leti kostno maso postopoma izgubljam. Ta proces je hitrejši pri ženskah v menopavzi.

Kaj lahko naredimo, da bodo naše kosti čvrste in zdrave? Za čvrste in zdrave kosti je pomemben zdrav način življenja (redna telesna dejavnost, zdrava prehrana, izogibanje čezmernemu uživanju alkohola, kave in napitkov, ki vsebujejo kofein). Telesna aktivnost, s tem pa tudi mehanska obremenitev kosti vpliva na zdravje in gostoto kosti. Spodbujajmo otroke in mladostnike k

Skrbimo za svoje kosti! Bodimo vsak dan telesno dejavni, prehranjemo se zdravo, ne kadimo in se izogibajmo čezmernemu vnosu alkohola in kofeina.

telesni dejavnosti. To je naložba za njihovo prihodnost. Tudi sami bodimo telesno dejavni. Splača se, ne glede na to, kdaj smo začeli. Tudi za starejše ljudi je redna primerna telesna dejavnost izjemno pomembna. Z zdravo prehrano si zagotovimo dovolj kalcija in drugih mineralov ter vitamina D, potrebnega za čvrste kosti. Kalcij v našem telesu ne deluje sam. Za njegovo izkoriščanje in delovanje je potreben vitamin D. Ne pozabimo, kalcij se vgrajuje v kosti samo, če jih uporabljamo (telesna aktivnost). Najpomembnejši vir kalcija so mleko in mlečni izdelki (skuta, siri, jogurt, kislomleko ...). Veliko kalcija je tudi v sezamu, sardelah (če jih pojemo s kostmi), zeleni listnati zelenjavi ... Čezmerno uživanje soli, prehrana z veliko beljakovin, alkohol in kofein (kava, gazirane in negazirane pijače) spodbujajo izločanje kalcija iz telesa. Na izločanje kalcija iz telesa vplivajo tudi nekatera zdravila. Zato vedno upoštevajmo navodila zdravnika, ki nam bo v tem primeru svetoval oziroma nam predpisal dodatno terapijo.

Osteoporoza je bolezen, pri kateri prihaja do izgube kalcija in kostnega tkiva ter kostne gostote. Zaradi tega kosti postanejo porozne in krhke. Ena od posledic so zlomi.

Skrb za čvrste in zdrave kosti zmanjšuje tveganje za nastanek osteoporoze. Za osteoporozo je značilna izguba kostne mase in gostote. Posledica so zlomi (kolk, hrbtenica, roka ...). Za starejše ljudi je tak zlom lahko usoden. Osteoporoza je tiha bolezen. Na osteoporozo se običajno posumi pri bolečinah v spodnjem delu hrbtenice, izgubi višine, pogrbljenosti ali zlomih. Žal pa pri skoraj tretjini zlomov vretenc ni znakov ali pa ostanejo neprepoznani. Z določanjem kostne gostote je možno bolezen odkriti dokaj zgodaj. Danes so takšne meritve dostopne v vsakem okolju.



Hrana s »praznimi« kalorijami

Slastno in mastno! Ste se kdaj vprašali, zakaj je temu tako? Najpogosteje zaradi sladkega ali slanega okusa ter visokega deleža maščob, ki so odlični nosilci raznih okusov. Gre za hrano s »praznimi« kalorijami. Razen velike energijske vrednosti (veliko kalorij) takšna hrana ima nizko hranilno vrednost. To pomeni, da vsebuje le malo ali nič beljakovin, sestavljenih ogljikovih hidratov, nenasičenih maščobnih kislin, vitaminov, mineralov in zaščitnih snovi.

Takšna hrana je lahko okusna in mamljiva za oči ter dostopna skoraj na vsakem koraku. Takšno hrano velikokrat uživamo ob televiziji, za računalnikom, na ulici, na potovanju ... Zato tudi veliko ljudi posega po hrani s praznimi kalorijami.

Čezmerno uživanje sladkih gaziranih in negaziranih pijač je eden od pomembnih vzrokov debelosti pri otrocih in odraslih.

V skupino hrane s »praznimi« kalorijami sodijo gazirane in negazirane pijače, alkohol, industrijske in doma pripravljene sladice, pomfrit, čips in podobno. Tako na primer steklenica pijače tipa kole vsebuje več kot 10 žličk sladkorja. Če popijemo steklenico tovrstne pijače vsak dan, smo v enem letu zaužili 18 kg sladkorja. Neverjetno? Žal resnično. Tudi alkoholne pijače so vir »praznih« kalorij. Razen tega alkohol ovira izkoriščanje in skladiščenje hranilnih snovi. Tudi takrat, ko so prisotne v zadostnih količinah. Vir praznih kalorij je tudi hrana z veliko maščob in soli (pomfrit, čips ...). Energija, ki smo jo dobili z uživanjem »slastne in mastne« hrane, običajno privede do porasta telesne teže. Če takšno hrano uživamo pogosto, lahko pride do pomanjkanja pomembnih hranilnih snovi, kar se odraža na zdravju.

Oglejmo si primer iz vsakdanjega življenja. Kos torte, narejen iz biskvitne mase (sladkor, jajca, margarina, moka, pecilni prašek) in kreme (sladkor, čokolada, maslo ali smetana), običajno vsebuje med 350 in 400 kcal in okrog 30 g maščob, pretežno nasičenih oziroma zdravju neprijaznih.

To je približno polovica priporočenega dnevnega vnosa za večino žensk, ki pri svojem delu pretežno sedijo. In to še ni vse. Omenjeni kos torte vsebuje veliko sladkorja. Ste vedeli, da je za porabo energije, ki ste jo dobili s kosom torte, potrebna ena ura hoje?

Živilo s »praznimi kalorijami«, kot je na primer keks, narejen iz bele moke, sladkorja in margarine, lahko zamenjamo s keksom, narejenim iz integralne moke, medu in suhega sadja (jabolka). Kaj lahko naredimo že danes? Začnimo s pijačami. Zamenjajmo jih z vodo. Tisto iz vodovoda. Popijmo najmanj 8 velikih kozarcev vode vsak dan. Občasno lahko zaužijemo razredčene 100-odstotne sadne sokove. Seveda tiste brez dodanega sladkorja. Namesto čipsa in keksov ponudimo sveže ali suho sadje, oreške ali kekse iz polnovredne moke. Pomfrit zamenjajmo s krompirjem iz pečice. Pri pripravi naših najljubših tort in kolačev zmanjšajmo količino sladkorja na polovico. Ob nakupu živil vedno preberimo etiketo živila. Tam bomo našli podatke o kalorični vrednosti, vsebnosti hranil in prehranskih dodatkih. Vaja dela mojstra. Z branjem etiket se bomo hitro izurili v prepoznavanju živil s praznimi kalorijami.

Priporočilo, ki velja za vsakdanje življenje in dobro zdravje, se glasi: »Omejimo vnos živil, ki vsebujejo veliko energije ali pa imajo malo hranilnih snovi. Če pa jih kdaj pa kdaj že zaužijemo, poskrbimo, da bomo odvečno energijo porabili s hojo, kolesarjenjem in podobno.«

prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

Ali je plavanje najbolj zdrava oblika telesne dejavnosti?

Vsi smo verjetno slišali, da naj bi bilo plavanje najbolj zdrav šport ali način telesne vadbe. Kljub temu da ni možno določiti, katera oblika telesne dejavnosti je najbolj zdrava, oziroma največ prispeva k zdravju, je plavanje vsekakor tista aktivnost, ki v veliki meri lahko prispeva k našemu zdravju. Pri plavanju so aktivirane skoraj vse mišice našega telesa. Tudi srčno-žilni sistem deluje pospešeno. Zato plavanje sodi med najkompleksnejše oblike vadbe. S plavanjem krepimo in varujemo svoje zdravje. Priporočljivo je tudi pri hujšanju in vzdrževanju primerne telesne teže. Namreč, v eni uri plavanja porabimo med 500 in 900 kalorij.

Plavanje je zelo primerno in priporočljivo tudi tistim, ki imajo zdravstvene težave. Predvsem je primerno za osebe, ki imajo težave s srcem in ožiljem, dihalnimi potmi (bronhitis ali astma), bolečinami v hrbtu in vratu, odvečnimi kilogrami ter po različnih operativnih posegih. V tem primeru se je pred vključevanjem vsekakor potrebno posvetovati s svojim zdravnikom.

Plavanje ni aktivnost, ki jo lahko izvajamo le v poletnem času. V našem okolju najdemo številne priložnosti za plavanje skozi celo leto. Izkoristimo različne priložnosti in ugodnosti: v zgodnjih



jutranjih ali večernih urah je običajno manj plavalcev; kupimo celoletno vstopnico, ki je cenejša kot tiste vsakdanje; članstvo v plavalnem klubu pomeni nižjo vstopnino in podobno.

Nenazadnje ni pomemben razlog, zaradi katerega plavate – krepitev zdravja, dobra družba, preživljanje prostega časa z družino, dobro počutje ali sprostitiv po napornem dnevu. Pomembno je le, da v plavanju uživamo ter redno plavamo, če nas ta oblika telesne dejavnosti veseli.

dr. Danijel Jurakić, prof. kineziologije

ZDRAV RECEPT

Krompirjev pire z brokolijem ali špinačo (za 4 osebe)



SESTAVINE:

- 40 brokolijev
- 80 dag mokastega krompirja
- mleko po potrebi
- mlet muškati oreh, sol

Preliv:

- 2 žlici olja
- 5 dag mandljev

POSTOPEK:

Olupljen in narezan krompir skuhamo. Posebej skuhamo brokoli. Oboje odcedimo, damo v primerno posodo, prilijemo vrelo mleko in naredimo pire. Solimo in dodamo mlet muškati oreh.

Na olju opražimo grobo sesekljane mandeljne ter jih damo na pire.

Namesto brokolija lahko dodamo 20 dag zmrznjene špinače, ki smo jo predhodno skuhalo in odcedili.

*Vir: knjižica kuharskih receptov »Prehranjujmo se zdravo«
avtorice prim. mag. Branislave Belović, dr. med.*

Kalorična in hranilna vrednost (na osebo):

300 kcal
6 g beljakovin
40 g ogljikovih hidratov
3 g vlaknin
12 g maščob
0 mg holesterola