



Teva

Portfólio

Cena

Adherencia

Servis

Digital



Piliere
životosprávy

teva

Piliere životosprávy

Piliere životosprávy patria medzi **dobre ovplyvniteľné rizikové faktory kardiovaskulárnych ochorení (KVO)**. Bez úprav životného štýlu nebude správne fungovať ani tá najlepšia liečba.

Výživa

- Dodržiavajte zásady **vyváženej racionálnej diéty** so zastúpením všetkých živín (**bielkoviny, tuky, sacharidy**) a vlákniny.
- Celkový denný **príjem kuchynskej soli by nemal presiahnuť 5 g** (vrátane obsahu v slaných výrobkoch, syroch, údeninách a hotových pokrmoch).
- Uprednostňujte **celozrnné varianty** pečiva aj obilnín.



Viac
o soli a jej
náhradách a výbere
potravin na portáli
kapitolyozdravi.sk

Kapitoly
zdraví



Konzumujte denne:

- **5 – 7 porcií čerstvého ovocia a zeleniny** (stredne veľké jablko, rajčina, banán, miska krájanej zeleniny);
- **5 porcií zemiakov alebo obilnín** (2 stredne veľké zemiaky, 250-mililitrový hrnček varenej ryže alebo cestovín, rožok, krajec chleba);
- **3 porcie mliečnych výrobkov** (150 g bieleho jogurtu, 250 ml mlieka, plátok polotvrdého syra);
- **2 porcie potravín s vyšším obsahom bielkovín** (100 g surového mäsa alebo ryby, 2 vajcia, 250-mililitrový hrnček varenej strukoviny);
- **potraviny s vysokým obsahom „zdravých“ tukov** (hrst orechov či semien, olivový olej, 10 g roztierateľného tuku);
- dbajte na prísun **vlákniny v rozpätí 28 – 35 g/deň** z celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny.



Viac
o zdravom
stravovaní na portáli
kapitolyozdravi.sk

Kapitoly
zdraví



- Mliečne výrobky voľte **nízkoťučné a neochutené** a do jedálnečka zaradíte **kyslé mliečne výrobky**.
- Mäso nekonzumujte každý deň, ale skôr **zaradíte viac rastlinných zdrojov bielkovín** (strukoviny, tofu, cícer).
- Zvýšte podiel protizápalových **nenasýtených mastných kyselín omega-3** nachádzajúcich sa v rastlinných tukoch a morských rybách (orechy, semienka, strukoviny, losos, tuniak, morské plody, olivový olej).

Viac
o tukoch a výbere
potravín na portáli
kapitolyozdravi.sk

Kapitoly
zdraví



- **Obmedzte dosoľovanie a dosládzanie.**
- Sladené nápoje, polotovary, smažené jedlá, cukrovinky je najlepšie **nekonzumovať vôbec**.
- Pite čistú nesladenú vodu, tekutiny doplňte pravidelne počas dňa.
- Pivo, víno a ďalší alkohol sú toxické a škodia vášmu zdraviu, vyvarujte sa pravidelnej konzumácie a znížte množstvo do **100 g alkoholu týždenne** (1 dcl vína obsahuje 18 g, pivo 4 g, destiláty 40 g).



Viac
o pitnom
režime na portáli
kapitolyozdravi.sk

Kapitoly
zdraví



Zdravá strava pol zdravia

- V tenkom čreve žijú **miliardy baktérií**, ktoré sa podieľajú na **štiepení potravy, správnom trávení** a majú veľký vplyv na ľudské zdravie.
- Mikrobióm môže zásadne ovplyvniť **vstrebávanie a účinnosť farmakoterapie** (liečby) mnohých ochorení.
- **Vyvážená strava, dostatok pohybu, spánku aj pitný režim** prospievajú rastu prospešných kvasných kmeňov baktérií (*Lactobacillus*, *Bifidobacterium*).
- Mikrobiómu **škodí fajčenie, alkohol, smažené, spracované potraviny, nadbytok soli a cukru**, nedostatok pohybu, vlákniny a tekutín.
- Zaraďte do jedálneho fermentované potraviny (kimči, kefír, kyslé mlieko, acidofilné mlieko, kyslú kapustu).

Viac
o význame
mikrobiómu
na portáli
kapitolyozdravi.sk

Kapitoly
zdraví



**Baktérie
v tenkom čreve**
sa podieľajú na štiepení
potravy a správnom
trávení



Pohyb

- Pravidelná fyzická aktivita ovplyvňuje celkovú kondíciu, funkciu mozgu aj kvalitu spánku, znižuje krvný tlak, riziko srdcového infarktu (IM) a cievnnej mozgovej príhody (CMP) a je dôležitá v redukcii telesnej hmotnosti.
- Najzdravší pohyb je ten prirodzený – byť aktívny počas dňa (chôdza, domáce práce, upratovanie).
- Hýbte sa **minimálne 150 – 300 minút týždenne v strednej** aeróbnej intenzite, pri ktorej zvládnete viesť rozhovor, alebo zvoľte **75 – 150 minút vysokej intenzity**.
- **Dvakrát** týždenne zaradte **odporový tréning** (posilňovanie, tréning s vlastnou hmotnosťou).
- Vyberte si taký pohyb, ktorý vás **bude baviť**, zvládnete ho vykonávať **pravidelne a dlhodobo**.
- **Každý pohyb sa počíta.**

Viac
o odporovom
tréningu a ďalšom
pohybe na portáli
kapitolyozdravi.sk

Kapitoly
zdraví



nízka intenzita	stredná intenzita	vysoká intenzita
chôdza	tanec	tenis
bedminton	beh na strednej trati	veslovanie
pomalý beh	loptové hry	kruhový tréning
golf	in-line korčuľovanie	hokej
joga	rekreačná cyklistika	bežecké šprinty
rekreačné plávanie	alpské lyžovanie	rugby

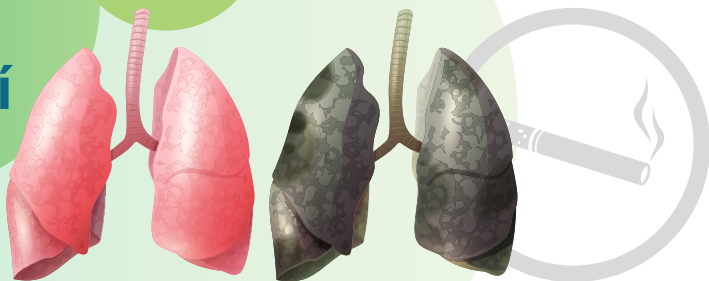
Nefajčiť je normálne

- **Zanechajte fajčenie cigariet aj všetkých tabakových výrobkov** (vodná fajka, elektronické cigarety).
- Nikotín poškodzuje cievy a prispieva k riziku infarktu a CMP a k mnohým rakovinotvorným procesom a dýchacím ťažkostiam.
- **Nebojte sa požiadať o pomoc** v centrách pre odvykanie fajčenia (https://www.uvzs.sk/web/uvz/home/-/asset_publisher/lgbl/content/svetovy-den-bez-tabaku-2023-vyuzite-poradne-na-odvykanie-od-fajceniya-uradov-verejneho-zdravotnictva).

Viac
o tom, čo sa
deje vo vašom tele,
keď fajčíte, na portáli
kapitolyozdravi.sk



Kapitoly
zdraví



Zdroje:

Romanko I, Vrablík M. Aktuální pohled na potravinovou pyramidu. Svět praktické medicíny 2021;3:80–86.

Správnou péčí o mikrobiom prodloužíme život ve zdraví; <https://www.tribune.cz/medicina/spravnou-peci-o-mikrobiom-prodlouzime-zivot-ve-zdravi/>

Zdravá třináctka – stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo. Dostupné online: <https://www.vyzivaspol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo/>

Léčba závislosti na tabáku. KDP [online]. Praha: ÚZIS ČR, 2020 [cit. 2024-5-11]. Dostupné z: <https://kdp.uzis.cz>.