

Sme nespokojní s tým, ako sa stravujeme?



Cítíme sa unavení?

Nejeden z nás má nadváhu, zvýšený tlak krvi alebo iný zdravotný problém?

Zhruba vieme, že zelenina je zdravá. Vieme, čo by sme jesť mali a aká strava nám škodí.

ALE ...

Jedálny lístok bežného obyvateľa regiónu Liptov je alarmujúci.

To sú skúsenosti z vyšetrovania klientov v Poradni zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Liptovskom Mikuláši.

Jednou z príčin prečo sa nezdravo stravujeme je naše obdobie detstva a spôsob stravovania.

V prípade, že nás naši rodičia v najútlejšom detstve „krmili“ stravou plnou sladkostí, vysmážaných jedál, slaných pochutín – máme značný problém. V mozgu sa v detstve silne fixuje spôsob stravovania. Každý jedinec má tendencie stravovať sa celý život tak, ako sa stravoval v detstve.

Preto jednou z prioritných skupín, ktoré sú usmerňované v rámci činnosti Poradne zdravej výživy, sú rodičia malých detí. Ak záleží rodičom na zdraví svojich detí, budú ponúkať deťom stravu čo možno najprírodnejšiu.

Neraz môžu byť obézne deti podvyživené, nemajú dostatok živín potrebných pre správny vývoj, konzumujú veľa sladkostí, výrobkov z bielej múky, slaných a vysmážaných pochutín.

V čase významných udalostí v živote dieťaťa sa odporúča spojiť oslavu s konzumáciou zdravých jedál. Starí rodičia môžu významne podporiť vytváranie správnych výživových zvyklostí tým, že nebudú rozmaznávať

svoje vnúčatá sladkosťami a inými, pekne balenými, ale nehodnotnými pochutinami.

Alarmujúce sú posledné prieskumy:

Zvyšuje sa konzumácia sladkostí a potravín rýchleho občerstvenia, hlavne v najmladších vekových skupinách.

V priebehu šesť rokov stúpila konzumácia týchto potravín v priemere trojnásobne a v poslednom roku stúpila temer dvojnásobne. Stúpanie je o niečo výraznejšie u žien.

O nedostatočnej konzumácii prirodzenej čerstvej stravy (ako olejnatých semien, strukovín, celozrnných obilnín, listovej zeleniny) u slovenských detí svedčia nasledovné výsledky vyšetrenia krvi :

- až u 50 -70% detí nedosahovala hladina vitamínu C z hľadiska prevencie srdcovo-cievnych a nádorových ochorení dostatočnú hodnotu,
- deficitné hladiny beta-karoténu v sére sa zistili u 75% detí,
- až u 90% 15 - 18 ročných mladých ľudí nedosahuje vitamín E (silný antioxidant) uspokojivé hodnoty.

Ďalšími príčinami konzumovania nezdravej stravy môžu byť „citovo bolestné“ situácie a traumatizujúce zážitky - problémy v práci, v manželstve, finančné potiaže, pre dieťa citové odvrhnutie, hrubé slovné útoky.

Prirodzenou reakciou človeka na bolesť je snaha uniknúť. Hľadať úľavu napr. v jedle. Jeden z prieskumov u citovo frustrovaných žien v manželstve potvrdil vyššiu konzumáciu čokolády.

Za vznik príjemných pocitov v mozgu je zodpovedný prenášač nervových vzruchov - serotonín, ktorého tvorba závisí aj od toho čo konzumujeme.

Serotonín sa tvorí zo stravy obsahujúcej aminokyselinu tryptofán. Táto sa nachádza hlavne v olejnatých semenách (tekvicové, sezamové jadierka, vlašské orechy, mandle), tiež v strukovinách (tofu, šošovica, cícer, fazuľa). Pre dobrú náladu majú význam aj ryby v strave a surová zelenina.

Konzumácia surovej zeleniny aj u nás, na Liptove, je extrémne nízka. Ako dôvod sa uvádza nedostatok času na čistenie zeleniny pre prípravu šalátov. Pritom choroby srdca, ciev a nádorové ochorenia sú označované ako choroby z nedostatku ovocia a zeleniny.

V spotrebe rýb najviac zaostávame za krajinami EÚ. Trend spotreby je v priebehu posledných 6 rokov dokonca klesajúci (viac u žien). Ryby majú významné postavenie vo výžive najmä kvôli obsahu vhodných tukov (n-3 mastných kyselín). Nedostakové n-3 mastné kyseliny môžeme doplniť z olejnatých semien - ľanové a sezamové semená, orechy, mandle.

Nedostatočná konzumácia n-3 mastných kyselín zvyšuje riziko vzniku depresie, nádorových ochorení, oxidáciu LDL cholesterolu a iných zdravotných problémov.

**V prípade záujmu o zmenu v stravovaní
(pri obezite alebo ďalších zdravotných problémoch)
môžu obyvatelia Liptova získať informácie
bezplatne**

**v Poradni zdravej výživy Regionálneho úradu verejného
zdravotníctva,
Štúrova 36
Liptovský Mikuláš**

**telefón
(044)552 34 51**

**e-mail
lm.poradna@uvzsr.sk**

Spracovala :
MUDr.Lubica Benková
Vedúca oddelenia podpory zdravia
RÚVZ so sídlom v Liptovskom Mikuláši

Október 2008