

Strava jako prevence

Návod, jak změnit stravování tak, aby to nebolelo



**Nebojte se
změnit způsob
stravování!**



Trpíte kardiovaskulárním onemocněním (cukrovkou, vysokým tlakem, vysokým cholesterolem)? Pak vám lékař pravděpodobně doporučil změnu stravovacích návyků a životního stylu vůbec. Možná se této změny obáváte, ale to nemusíte: v této brožuře najdete stručné a přehledné informace o tom, co všechno udělat, abyste byli fit. A bolet to určitě nebude!



Odborná spolupráce: Věra Boháčová, DiS.,
nutriční terapeutka, místopředsedkyně Sekce
výživy a nutriční péče, z. s.



Desatero správného stravování

Inspirovat se můžeme stravou zemí Středomoří, která se vyznačuje dostatkem ovoce a zeleniny, ryb, preferencí rostlinných olejů, luštěnin, a to vše v jednoduchých úpravách. Dobré je také ubrat na hektičnosti a nepoddávat se stresům.



Pravidelný pitný režim

Hmotnost těla dospělého člověka je až ze 70 procent tvořena vodou. Obvyklé množství přijatých tekutin by mělo být v průměru 35 ml/kg tělesné hmotnosti/den. To odpovídá například pro 85kg muže téměř třem litrům, pro 60kg ženu lehce přes dva litry. Pokud se více potíme, více sportujeme, máme nároky na množství tekutin vyšší. Pít je třeba v průběhu celého dne po menších dávkách, předcházet pocitu žízně (žížeň už je pozdní známka nedostatku tekutin). Základ tvoří voda, čaje, minerálky – pokud budeme vybírat ty slabě či středně mineralizované, jsou z pohledu obsahu sodíku naprosto v pořádku. Vyšší obsah mají zejména některé silně mineralizované vody či léčivky, ale ty se ani v běžné prodejní síti neprodávají, jsou většinou součástí nějakého léčebného režimu. Přehled nejen sodíku v minerálkách najdete na http://www.reformulace.cz/images/Walter-SMV_sodik_2018.pdf. Pozor na slazené nápoje, energetické nápoje a větší množství alkoholu.

Pravidelnost v jídle

Pokud jíme v pravidelných intervalech, k zasyčení nám postačí běžná porce jídla. Po mnohahodinovém hladovění dochází snáze k přejídání. Jíst je třeba pomalu, aby si žaludek uvědomoval, že se plní, a zabránil tak přejedení. Poslední jídlo by mělo být zhruba tři hodiny před ulehnutím, dvě a půl až tři hodiny mezi jídly jsou dobré, ideálně intervaly ne delší než čtyři hodiny.

Velikost porcí

Při konzumaci energeticky bohaté stravy (smažené, uzeniny, jídla fastfoodového typu, příliš tučné, příliš sladké) sníme při zaplněném talíři najednou velké množství energie.

A větší množství energie přijaté z jídel a nápojů znamená potřebu většího energetického výdeje, zejména pohybovou aktivitou. Pokud ji nemáme, tloustneme. Naopak jsou potraviny, které jsou objemné, ale energie neobsahují tolik, např. zelenina. Díky obsažené vláknině zvětší v žaludku svůj objem a snadno zasytí.

Tři nožičky trochu větších párků (průměrná porce, a to bez chleba a omáček) **mají stejnou energetickou hodnotu jako dvanáct salátových okurek. Takže plný talíř ano, ale vždy by jeho součástí měla být zelenina, případně ovoce.**



Výběr surovin s výhodným složením

V každé kategorii – maso, mléčné výrobky apod. – najdeme výrobky méně výhodné i ty výhodnější. Stačí pozorně číst obaly.

Dostatek zeleniny a ovoce

Zelenina a ovoce jsou důležitým zdrojem vitaminů, minerálních látek a vlákniny. Měly by být součástí každého denního jídla (jako kousek ke snídani či svačině, ve formě salátů, zeleninových základů do pokrmů, zeleninových polévek, příloh apod.). Doporučuje se 600 g ovoce a zeleniny denně. Jestliže si tedy dáme např. k snídani 2 menší rajčata (což je asi 180 g), ke svačině jablko průměrné velikosti (130 g), součástí oběda bude např. dušený špenát nebo zelí (běžná porce je 150 g), zeleninový salát (tradiční mistička je cca 150-200 g), grilovaná zelenina jako příloha (obvykle se dává alespoň 200 g), ke svačině banán a večeři řešíme podobně jako oběd, doporučená dávka je bez problémů dosažitelná.

Dostatek vlákniny

Vlákninu naše tělo potřebuje, avšak ve stravě jí máme zhruba polovinu potřebného množství. Vláknina je důležitá pro správné trávení, pro udržování kvalitního střevního mikrobiomu (mikroorganismy, které osídlují naše střevo), pomáhá zvyšovat objem stravy, přispívá ke snižování cholesterolu a cukru v krvi. Největšími zdroji jsou zelenina, celozrnné výrobky, luštěniny a ovoce.

Omezení tuků, zejména těch s méně výhodným složením

Tuky s převahou nasycených mastných kyselin (za běžných podmínek tuhé – sádlo, máslo, kokosový tuk) je třeba omezovat. Jsou obsaženy i v potravinách, jako jsou tučné maso, masné výrobky, vysokotučné mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo (zejména druhy s plevou či náplní, výrobky z tučného listového nebo plundrového těsta), náhrady mléka a smetany, rostlinné nápoje apod. Upřednostňovat bychom měli tuky bohaté na nenasycené mastné kyseliny (za běžných podmínek tekuté – rostlinné oleje, tuk z ryb, ořechů a semínek a výrobky, které jsou z těchto tuků vyrobené).



Omezení spotřeby jednoduchých sacharidů (cukrů)

Sacharidy jsou nejdůležitějším zdrojem energie. Cukry (jednoduché sacharidy) jsou pro nás sice rychlým zdrojem energie, ale také příčinou tloušťnutí a v případě těch sladkých i zkažených zubů. Mezi nejvýhodnější zdroje sacharidů patří celozrnné obiloviny a výrobky z nich, luštěniny, zelenina, případně ovoce. Naopak pozor na sladkosti, slazené nápoje, ale třeba i obsah cukru v ochucených mléčných výrobcích. **Vypitím dvou litrů slazené limonády vypijeme zároveň i zhruba 220 g cukru, což je několikanásobně vyšší dávka, než je v doporučeních dávka tolerovatelná** (uvádí se max. zhruba 50 g přidaného cukru na den). Nepomůžeme si ani různými alternativními „sladidly“, například ve formě sirupů: jedná se v podstatě vždy o cukr, jen v trochu jiné podobě. Řešením, ale ne jednoznačně pro každého, mohou být nápoje se sladidly, zejména s těmi bez energetické hodnoty. Pokud konzumujeme velké množství cukru, je třeba navýkat si na méně sladkou chuť a od té si konzumaci nápojů se sladidly nepomůžeme (samozřejmě záleží i na množství, ale jejich sladivost je často mnohonásobně vyšší než u cukru). O jednotlivých typech „cukru“ se dočtete na <http://www.fzv.cz/hlavni-vinik-cukr-tiskova-konference-fzv>.

Omezení spotřeby soli

Spotřeba soli je u nás o mnoho vyšší, než by měla být (jako doporučená denní dávka se uvádí 5 g). Ve větším množství ji najdeme v potravinách slaných a solených, ve slaných nálevech, v uzeninách a dalších masných výrobcích, předpřipravených potravinách, kořenících směsích či pastách (výjimkou není například česneková pasta se 40 % česneku a 60 % soli). V rámci přípravy pokrmů je vhodné méně solit a chuť podpořit například přidáním bylinek, hotová jídla už nedosolovat. Pečivo, pokud je součástí vyváženého jídelníčku, není nevýhodnější striktně omezovat, důležité je zaměřit se zejména na výše uvedené potraviny.

Správné zpracování potravin

Součástí správného stravování je dodržovat doporučené zásady, vybírat vhodné potraviny, ale také je správně zpracovat. Důležitá je i chuť, protože když nám zdravý jídelníček nechutná, nemáme šanci dodržovat ho dlouhodobě. Pro úpravu pokrmů platí heslo „v jednoduchosti je krása“. Výhodnější je přírodní úprava, s omezením hutných smetanových omáček, nesmažení (týká se i příloh). Nemusíme se zříkat dalších způsobů úpravy: k těm doporučeným patří vaření, vaření v páře a grilování, omezeně pak opékání a restování, jen příležitostně a v malé míře i smažení. Pokud někdo tápe, je dobré se poradit s odborníky.

Mastné kyseliny

– jak se dělí
a k čemu
jsou dobré



Tahák na **masné kyseliny**



Nasycené – SFA, SAFA

Jejich zvýšená konzumace vede ke zvyšování cholesterolu v krvi, prozánětlivého stavu organismu a dalším negativním vlivům, zejména na náš srdečně-cévní systém.

- nejběžnějším zástupcem je kyselina palmitová

Nenasycené

1. monoenové (mononenasycené)

– MUFA (rostlinné oleje, některé ořechy a semínka)

Mají na koncentraci cholesterolu v krvi a náš organismus obecně neutrální vliv, pozitivní účinky mají, pokud jimi ve stravě nahradíme masné kyseliny nasycené.

- nejčastěji se vyskytuje kyselina olejová

2. polyenové (polynenasycené, vícenenasycené)

– PUFA (některé oleje, ořechy, tuky ryb)

Přispívají ke snižování cholesterolu v krvi, mají protisrážlivé a antiarytmické účinky, příznivě působí nejen na náš srdečně-cévní systém. Některé z nich jsou navíc esenciální, tedy takové, které náš organismus potřebuje, ale neumí si je sám vytvořit, proto musejí být pravidelnou součástí naší stravy.

- příkladem je esenciální kyselina linolová (n-6; omega 6)
- příkladem je také esenciální kyselina linolenová (n-3; omega 3)

3. trans-nenasycené masné kyseliny (trans kyseliny) – TFA

Masné kyseliny, které mají výrazně negativní vliv na naše zdraví, zejména na srdečně-cévní systém a diabetes 2. typu. Vznikají při ztužování (při částečné hydrogenaci) tuků a olejů. Přirozeně jsou obsaženy v mléčném tuku. Díky moderním technologiím ve výrobcích na našem trhu částečně ztužené tuky již téměř nenajdeme.

Správné
stravování **začíná**
u nákupu



Jak číst obaly potravin?

Podle platné legislativy musí mít každý výrobek na svém obalu podrobné složení a také tabulku výživových hodnot s povinnými údaji. Suroviny ve složení jsou uváděny v sestupném pořadí. Na prvním místě je vždy složka, které výrobek obsahuje nejvíce. Výhodnější mohou být výrobky bez zbytečných přísad, vodítkem tedy může být i „jednoduchost“ složení. V tabulce výživových (nutričních) hodnot musí být vždy uvedena energetická hodnota (v kJ a kcal), v gramech množství tuku a z toho nasycených mastných kyselin, množství sacharidů a z toho cukru, množství bílkovin a soli. **Hodnoty musejí být na obalech uvedeny ve 100 g nebo 100 ml, hodnoty jedné běžné porce povinné nejsou.** Je tedy třeba zohlednit velikost balení (např. müsli tyčinky mají okolo 30 g, naopak vanička zmrzliny i více než jeden litr).

Energetická hodnota

Energetickou hodnotu sledujeme v případě, že potřebujeme její množství regulovat (většinou snižovat). V rámci kategorie výrobků (např. mezi jogurty, nápoji apod.) vybíráme ten, který obsahuje energie méně. Vyšší energetická hodnota ve výrobcích v rámci kategorie je dána obvykle vyšší dávkou cukru nebo tuku (nebo obojího).

Každý výrobek má na svém obalu **podrobné složení a tabulku výživových hodnot**

Výživové údaje ve/v

energetická hodnota
837 kJ/200 kcal

tuky
z toho nasycené
mastné kyseliny
sacharidy
z toho cukry

Obsah tuků/nasycených mastných kyselin

Všimáme si množství tuku i podílu nasycených mastných kyselin. Nejvýhodnější složení mají ty, které obsahují nasycené mastné kyseliny do jedné třetiny z celkového obsahu tuku. Pokud si budeme chtít na zpestření ke kávě dopřát sušenku, najdeme takové, které mají ve 100 g 27 g tuků a z toho více než polovinu (14 g) nasycených mastných kyselin (často ty s polevou či náplní), ale i takové, které mají tuků 16 g a nasycených mastných kyselin z toho necelé 2 g. U mléčných výrobků a výrobků z masa bude sice podíl nasycených mastných kyselin vyšší, ale výrobky se výrazně liší celkovým obsahem tuku. **Např. jogurty mohou mít obsah až 12 % tuku** (12 g tuku ve 100 g jogurtu), **ale i okolo 3 % tuku, na každém snědeném jogurtu (150 g) tak můžeme ušetřit 13,5 g tuku.**

Obsah sacharidů/cukrů

Množství cukru je třeba věnovat pozornost u nápojů, ochucených mléčných výrobků (mají vždy výrazně více cukru než ty neochucené). **Kefírové mléko neochucené obsahuje cca 4 g cukru** (mléčný cukr, přirozeně obsažený v mléce), **ochucené už 11 g ve 100 g. V jednom balení (500 g) je tak rozdíl 35 g cukru.**

Obsah bílkovin

Zdrojem živočišných bílkovin je libové maso, ryby a produkty z nich, vejce, mléko a mléčné výrobky. Rostlinné bílkoviny lze nejlépe získat z luštěnin (sója, hrách, čočka, fazole, cizrna), obilovin a pseudoobilovin (žito, pšenice, quinoa, hnědá rýže, pohanka, amarant) a výrobků z nich. Potravinou obsahující živočišné bílkoviny jsou velice hodnotné díky složení bílkovin, ale také obsahem důležitých látek – vápník, železo, vitamin B12. Je ale třeba vybírat jejich libové/méně tučné varianty. **Šunka nejvyšší jakosti může mít ve 100 g více než 18 g bílkovin a necelých 6 g tuku, na stejném místě v obchodě ale můžeme najít šunku, která má stejně (nebo i vyšší) obsah tuku, ale bílkovin jen 12 g.**

Obsah soli

Je to další z povinných údajů na obale, snadno tak vybereme výrobky, které ve své kategorii obsahují soli méně.





plátkový sýr

45 % tuku v sušíně
(obsah sušiny
57 %)

Výživové údaje ve/v 100 g

energetická hodnota
1449 kJ/ 346 kcal

tuky	27 g
z toho nasycené	
mastné kyseliny	17 g
bílkoviny	26 g
sůl	1,2 g



plátkový sýr

30 % tuku v sušíně
(obsah sušiny
47 %)

Výživové údaje ve/v 100 g

energetická hodnota
994 kJ/238 kcal

tuky	14 g
z toho nasycené	
mastné kyseliny	9,8 g
bílkoviny	28 g
sůl	1,8 g

Změna surovin

Z téměř
všech pokrmů
můžeme **vhodným**
výběrem vstupních
surovin

Šunkové koleno

Výživové údaje ve/v 100 g

energetická hodnota
688 kJ/165 kcal

tuky	11,6 g
z toho nasycené	
mastné kyseliny	3,2 g
bílkoviny	14,5 g
sůl	1,9 g

Šunka pro děti

Výživové údaje ve/v 100 g

energetická hodnota
388 kJ/92 kcal

tuky	2,7 g
z toho nasycené	
mastné kyseliny	0,8 g
bílkoviny	15,7 g
sůl	1,9 g

a způsobem
úpravy připravit
pokrm dietnější.

Máslo

energetická hodnota
ve 100 g 3061 kJ/732 kcal

tuky	82 g
z toho nasycené	
mastné kyseliny	54 g
bílkoviny	0,8 g
sůl	0,02 g

Pokud to nelze,
řešením je **zmenšit**
jeho množství
nebo snížit frekvenci
konzumace.

Rostlinný roztíratelný tuk (70%)

energetická hodnota
ve 100 g 2607 kJ/631 kcal

tuky	70 g
z toho nasycené	
mastné kyseliny	17 g
bílkoviny	< 0,5 g
sůl	0,32 g

Jogurt

smetanový
ovocný



Výživové údaje v/ve 100 g
energetická hodnota
600 kJ/144 kcal

tuky	8,4 g
z toho nasycené mastné kyseliny	5 g
bílkoviny	2,7 g
sacharidy	14,5 g
z toho cukry	13,9 g

Jogurt

bílý
(2,7 % tuku)

Výživové údaje v/ve 100 g
energetická hodnota
260 kJ/62 kcal

tuky	2,7 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,6 g
bílkoviny	4,9 g
sacharidy	4,5 g
z toho cukry	4,5 g

Müsli tyčinka

s kousky ovoce
v jogurtové polevě



Výživové údaje v/ve 100 g
energetická hodnota
1798 kJ/428 kcal

tuky	16,4 g
z toho nasycené mastné kyseliny	13,1 g
bílkoviny	5,1 g
sacharidy	62,7 g
z toho cukry	36,6 g

Müsli tyčinka

s ovocem

Výživové údaje v/ve 100 g
energetická hodnota
1557 kJ/369 kcal

tuky	7,6 g
z toho nasycené mastné kyseliny	3,1 g
bílkoviny	5,9 g
sacharidy	66 g
z toho cukry	27,2 g

Sušenky

s polevou



Výživové údaje v/ve 100 g
energetická hodnota
2146 kJ / 513 kcal

tuky	27 g
z toho nasycené mastné kyseliny	14 g
bílkoviny	6,7 g
sacharidy	60 g
z toho cukry	23 g

Sušenky

s podílem
z celozrnných
obilovin

Výživové údaje v/ve 100 g
energetická hodnota
1845 kJ/440 kcal

tuky	14,5 g
z toho nasycené mastné kyseliny	3,3 g
bílkoviny	7,5 g
sacharidy	37 g
z toho cukry	28 g

Nezapomeňte
zkontrolovat
velikost
balení

Hotové pokrmy

Řízek z vepřové krkvice

smažený na sádle

Výživové údaje v porci

energetická hodnota
2955 kJ/706 kcal

tuky	59 g
z toho nasycené mastné kyseliny	22 g
bílkoviny	21 g
sacharidy	22 g
z toho cukry	1 g



Řízek z kuřecích prsou

smažený na řepkovém oleji

Výživové údaje v porci

energetická hodnota
2121 kJ/507 kcal

tuky	36 g
z toho nasycené mastné kyseliny	4 g
bílkoviny	26 g
sacharidy	22 g
z toho cukry	1 g



Jablečný závin z lisového těsta

Výživové údaje v porci

energetická hodnota
1389,9 kJ/332,2 kcal

tuky	15 g
z toho nasycené mastné kyseliny	6,6 g
bílkoviny	44,9 g
sacharidy	21,6 g
z toho cukry	4,9 g



Jablečný závin tažený

Výživové údaje v porci

energetická hodnota
961,6 kJ/229,8 kcal

tuky	5,6 g
z toho nasycené mastné kyseliny	2 g
bílkoviny	41,2 g
sacharidy	21,7 g
z toho cukry	3,8 g

Zdravější vaření



Jablečný tažený závin



Tažený závin s jablky

Suroviny na 10 porcí

Těsto:

200 g hladká mouka

1/2 ks vejce

sůl

10 g olej

50 ml voda

Náplň:

800 g jablka

100 g cukr krupice (můžeme dát i méně nebo vůbec)

skořice

rozinky (nemusí být)

100 g strouhanka

100 g máslo/rostlinný tuk

20 g hladká mouka – vál

20 g moučkový cukr – posyp

Postup: Z mouky, vejce, oleje, vody a špetky soli vypracujeme hladké těsto, vytvoříme z něj bochánek, dáme na vál, přiklopíme miskou nebo kastrůlkem a necháme alespoň 15 minut odpočinout.

Mezitím oloupeme a zbavíme jádřinců jablka. Nakrájíme nadrobno, smícháme s cukrem a skořicí.

Těsto vyválíme dotenka na pomoučeném válu (tato dávka těsta je na dva závin, těsto tedy rozdělíme před vyvalováním napůl). Posypeme polovinou strouhanky a pokapeme cca třetinou rozpuštěného tuku.

Na těsto rovnoměrně rozprostřeme jablka, zasypeme strouhankou a pokapeme druhou třetinou tuku. Opatrně srolujeme v závin (konce zahneme) a přendáme na plech vyložený pečicím papírem.

Závin ještě potřeme zbytkem rozpuštěného tuku a dáme péct do předem vyhřáté trouby dozlatova. Hotový závin necháme zchladnout a sypeme moučkovým cukrem.

Příklad jídelníčku

Snídaně: celozrnný chléb s pomazánkou z pečených paprik. **Přesnídávka:** sýrové chuťovky s ovocem. **Oběd:** kuřecí špíz s grilovanou zeleninou a bramborem.

Svačina: domácí müsli (ovesné vločky, sušené meruňky, ořechy) s jogurtem. **Večeře:** Zeleninový salát se ztraceným vejcem, knäckebrot.



Pomazánka z pečených paprik

Suroviny na 2 porce:

150 g červená paprika – kapie
100 g sýr (např. Lučina)
bazalka čerstvá
lžíce olivového oleje
sůl, pepř
celozrnný chléb

Postup: Papriky omyjeme, podélně rozkrojíme, zbavíme semínek a nakrájíme na kousky cca 3×3 cm. Vyskládáme slupkou vzhůru na plech vyložený pečícím papírem a dáme péct do předem rozehráté trouby, dokud nezačne slupka tmavnout. Upečené papriky necháme vychladit, zbavíme slupky a dáme do mixéru společně se sýrem, olivovým olejem a pár lístky bazalky. Vše umixujeme dohladka. Dochutíme solí a čerstvým mletým pepřem a mažeme na plátky celozrnného chleba.



Grilovaná zelenina

Suroviny na 2 porce:

100 g mrkev
100 g paprika – různě barevné druhy
100 g cuketa
40 g cibule
40 g žampiony
200 g brambor
10 g česnek
Sůl, pepř, tymián
Olivový nebo řepkový olej

Postup: Mrkev oškrábeme a nakrájíme na šikmá kolečka, cuketu nakrájíme také tak, papriku zbavenou semínek na větší kusy, cibuli na výseče. Brambory oškrábeme (nové můžeme nechat se slupkou, pouze důkladně omyjeme) a také nakrájíme na výseče. Přidáme oloupané stroužky česneku (celé) a oloupané žampiony (větší překrojíme). Vše smícháme v plechu vyloženém pečícím papírem, osolíme, opepříme, přidáme drhnuté lístky čerstvého tymiánu a několik lžic olivového oleje. Vše důkladně promícháme a dáme péct/grilovat do předem rozehráté trouby. Podáváme jako přílohu ke kuřecímu špízu.



**Jak vybírat
potravinu** v rámci
potravinových
skupin



Maso

- ✓ libové, například drůbež bez kůže, králík, telecí, vepřová kýta či plec zbavená viditelného tuku, hovězí kýta či roštěná apod.
- ✗ tučné (s výjimkou ryb)



Ovoce, zelenina

- ✓ všechny druhy
- ✗ proslazené (kandované), s přídavkem cukru – ovoce
- ✗ ve slaných nálevech – zelenina



Mléčné výrobky

- ✗ vysokotučné
- ✓ všechny ostatní, přednostně nedoslazované a neochucené



Masné výrobky

- ✓ libové, s vysokým procentem masa, jednoduchým složením
- ✗ tučné, s nízkým obsahem masa, s vysokým obsahem soli



Tuky

- ✓ s převahou nenasycených mastných kyselin, za běžných podmínek tekuté (oleje a výrobky z nich)
- ✗ tuky s převahou nasycených mastných kyselin (za běžných podmínek tuhé)



Chléb, pečivo

- ✓ přednostně v celozrnné variantě
- ✗ jemné a trvanlivé – sladké, zejména s plevou či náplní



Přílohy

- ✓ brambory
- ✓ celozrnné varianty (těstoviny, rýže)
- ✗ smažené, zejména ty konzumované mimo domov



„Ke kávě“, občasnému mlsání

- ✗ výrobky z listového, plundrového těsta, zejména s plevou či náplní
- ✗ sušenky s plevou či náplní
- ✓ výrobky z piškotového těsta s ovocem
- ✓ neplněné a nemáčené sušenky, ideálně z celozrnné mouky
- ✓ sušené ovoce (ne kandované, ne máčené)



Co je v rámci prevence důležité?

Zásady správné výživy by měly být doplněny také pravidelnou pohybovou aktivitou. Počítá se jakýkoli pohyb. Všechna zdravotní rizika výrazně zvyšuje kouření.



- **Dodržuji pitný režim**, předcházím pocitu žízně.
- Nepřeháním to s alkoholem.
- **Jím pravidelně.**
- **Nepřejídám se.**
- Ke každému jídlu nebo jako jeho součást mám **ovoce nebo zeleninu**.
- Z jídelníčku **nic nevynechávám**, jen vybírám vhodnější potraviny v rámci skupiny.
- **Nedosluji**, omezuji sůl při přípravě a vyhýbám se potravinám, které mají sůl v názvu.
- **Čtu složení** potravin, snažím se porovnávat hodnoty.
- **Omezuji spotřebu cukru** a sladkostí, se slazenými nápoji zacházím velmi opatrně.
- Z tuků dávám přednost těm, které jsou za běžných podmínek tekuté (a případně výrobkům z nich).
- **Vařit** se snažím z **čerstvých surovin**, vysoce zpracované potraviny významně omezují.
- **Když nevím**, nenechám se zlákat módními dietami, ale **poradím se** s nutričním terapeutem.
- Snažím se **pravidelně hýbat**.
- Snažím se **zvládat stres** jinak než jídlem.
- **Nekouřím.**

Zlaté zásady



Správné stravování má tolik podob, že si v něm něco svého najde opravdu každý a přesvědčí se o tom, že zdravá strava může být i velmi chutná.

Chcete se
léčit účinně?
Lečte se správně



Co je to **adherence**?

Slovem adherence označujeme míru spolupráce pacienta při léčbě. Důležité je především to, jestli se pacient řídí doporučením lékaře a/nebo lékárníka, jak užívat léky a jaká dodržovat režimová opatření. Spolupráce pacienta je totiž pro úspěch léčby zásadní. Pokud se pacient radami lékaře či lékárníka neřídí, mluvíme o tzv. non-adherenci (nespolupráci). Ta významně narušuje snahu zdravotníků pacientům pomoci a nutno říci, že se s ní bohužel setkáváme velmi často.

Jaké jsou nejčastější důvody **non-adherence**?

Důvodů, proč pacient nespolupracuje, je hned několik. Jednou z nejčastějších příčin je nepochopení léčebného režimu. Proto by se pacienti neměli bát lékaře nebo lékárníka zeptat, pokud něčemu nerozumějí; některé léčebné postupy bývají poměrně složité, pacient musí užívat více léků v různou dobu a v různých lékových formách, a proto určitě není namístě stydět se říct, že něčemu nerozumíme.

Velmi často se ale stává, že pacient léčbě nepřikládá význam – zapomíná brát léky nebo se mu jednoduše nechce dodržovat režimová opatření. Většinou se to týká chronicky nemocných, například lidí s vysokým krevním tlakem, zvýšenou hladinou cholesterolu, cukrovkou nebo obezitou. Tyto nemoci totiž nebolí, a tak člověk snadno zapomene, že mu něco je, a léčbu nepovažuje za důležitou. Až se nemoc projeví, bývá už ale většinou pozdě a může to také skončit trvalými následky nebo i hůře. Proto je mimořádně důležité, aby pacienti všechna doporučení zdravotníků důsledně dodržovali – jen tak je naděje, že léčba bude úspěšná.

Jak dosáhnout dobré adherence –

Desatero pro pacienty

1. Vyslechněte si **všechny informace**, které vám lékař poskytuje.
2. Pokud čemkoliv nerozumíte, **nebojte se zeptat**.
3. **Uchovejte si** a využívejte všechny informační materiály, které vám lékař poskytl.
4. Snažte se **léky užívat přesně** tak, jak vám lékař předepsal.
5. Používejte nějakou formu **upomínek** (například v mobilním telefonu), abyste nezapomínali léky užívat.
6. Snažte se **dodržovat zásady** zdravého životního stylu.
7. Dodržujte **všechna** další doporučení lékaře.
8. Pokud vám léčba z nějakého důvodu nevyhovuje nebo se u vás objeví nežádoucí účinky, **informujte** o tom lékaře.
9. **Mluvte** o své nemoci a léčbě se svými blízkými.
10. Mějte na paměti, že pokud budete doporučení lékaře dodržovat, bude léčba **úspěšná a pomůže** vám.

Umožňujeme
lidem prožívat
lepší dny

Léky neúčinkují u pacientů,
kteří je neužívají.

C. Everett Koop

Když máte jistotu,
že léky užíváte správně,
máte lepší den.

teva

Nové obaly Teva přinášejí



Snadnější orientaci



Bezpečnější užívání



Úsporu času



Piktogram vám ukazuje
typ, tvar a možnosti dělení
lékové formy a dále
množství účinné látky.



10 mg



Na zadní straně obalu
najdete přehledné
dávkování a rychlé
informace o produktu.

☑ Jedna tableta obsahuje 1 mg účinné látky.
Perorální podání. Přečtěte si příbalovou
informaci dříve, než začnete přípravek užívat.
Výdej léčivého přípravku vázán na lékařský předpis.

ⓘ Uchovávejte při teplotě do 30 °C.
Nepoužitelné léčivo vraťte do lékárny.

⚠ Uchovávejte mimo dohled a dosah dětí.

V Opavě jsme doma

Společnost Teva Czech Industries s.r.o. (dříve známá jako Galena) má ve svém portfoliu jak generické léčivé přípravky, tak i léčiva vyvinutá ve svých laboratořích.

Teva zaměstnává
přibližně
1500
zaměstnanců.

Teva je jedním z největších výrobců
léčiv v České republice.

Na co můžeme být hrdí

I tyto přípravky umožňují
prožívat lepší dny.

Stoptussin®

Správná volba proti kašli díky
2 účinným látkám.

Na začátku tiší dráždivý kašel
a obnovuje ochranný film
na sliznici dýchacích cest, ředí hlen
a tím napomáhá odkašlávání.



Olfen®, gel

Ulevuje od bolesti zad, svalů
a kloubů rychlým účinkem,
vysokou koncentrací v místě
bolesti a silou osvědčené
účinné látky.



Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou
informaci. Stoptussin®, perorální kapky,
roztok a Stoptussin® sirup jsou léčivé přípravky
k vnitřnímu užití. Olfen®, gel je léčivý přípravek k zevnímu
použití, obsahuje diclofenacum natrium.
O správném použití se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem.



Jedna Teva

Výrobní závod
Teva Czech Industries s.r.o.
Ostravská 29
747 70 Opava, Komárov

Komerční jednotka
Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o.
Sokolovská 651/136A
180 00 Praha 8

www.teva.cz

teva

Kapitoly o zdraví

teva

Nejste v tom sami!

Navštivte stránky Kapitoly o zdraví
a přečtěte si příběhy ostatních.
I s cukrovkou, vysokým tlakem
a zvýšeným cholesterolem
se dá prožít kvalitní
život.

Teva –
partner
adherence



cukrovka



vysoký
tlak



vysoký
cholesterol

www.kapitolyozdravi.cz

teva

Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o.
Business park Futurama, Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha

