

# ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL



# PROČ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL?

- zdravý životní styl ovlivňuje naše zdraví
- pouhá změna správným směrem může výrazně pomoci snížit riziko civilizačních onemocnění
  - obezita
  - cukrovka
  - srdečně-cévní onemocnění
  - nádorové onemocnění, ...
- prevence i léčba

# ZÁSADY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

- 1. Dostatek spánku**
- 2. Nekouření**
- 3. Limitovaná konzumace alkoholu**
- 4. Zdravá výživa**
- 5. Pohybová aktivita**

# 1. SPÁNEK

## POTŘEBNÝ

- dobrá psychická i fyzická kondice
- dobrá výkonnost

## POKUD CHYBÍ

- zvýšený krevní tlak
- zvýšená chuť k jídlu
- přibývání na váze
- oslabení imunitního systému
- zhoršení paměti

## NEGATIVNÍ VLIV

- stres (kortizol)
- technologie (melatonin)

VĚK	DOBA SPÁNKU
0-3 měsíce	14-17 h
4-11 měsíců	12-15 h
1-2 roky	11-14 h
3-5 let	10-13 h
6-13 let	9-11 h
14-17 let	8-10 h
18-25 let	7-9 h
26-64 let	7-9 h
65 a více let	7-8 h

### ZDRAVÝ SPÁNEK:

7-8 h

### NEZDRAVÝ SPÁNEK:

méně než 6 h

více než 10 h

# 2. KOUŘENÍ

- jednoznačně negativní vliv na zdraví
- škodlivé jak aktivní, tak i pasivní kouření
- horší výkonnost

## DŮSLEDKY

- horší průběh akné
- horší stav pokožky vč. vrásek
- zápach z úst, vlasů
- zažloutlé prsty a nehty
- nižší výkonnost ve sportu
- zhoršení onemocnění (alergie, astma)

## POMOC PRO ODVYKÁNÍ

- pomůcky a léky  
(náplasti, žvýkačky, nosní spreje, tablety, terapie)

## STATISTIKY

- ročně umírá cca 4 miliony lidí
- v ČR 250 000 osob pod 18 let
- v ČR kouří zhruba 25 % osob nad 15 let

## ONEMOCNĚNÍ

- 1/3 nádorové onemocnění
- 3/4 chronické plicní onemocnění
- 1/4 onemocnění srdce a cév  
(infarkt myokardu)

# 3. ALKOHOL

- doporučená úplná abstinence
- nebo „rozumná“ konzumace

## STROP PRO PRAVIDELNOU KONZUMACI

- do 20 g 100 % etanolu denně pro muže
- do 10 g 100 % etanolu denně pro ženy.

- konzumace s jídlem (nikoliv na žízeň)
- nikdy nepřesáhnout 40 g alkoholu
- velké množství kalorií

## POJMY

- abstinent
- tvrdý alkohol
- lihovina

### 10 g ČISTÉHO ALKOHOLU

0,04 l tvrdého alkoholu

1 dcl vína

300 ml světlého 10° piva

## STATISTIKY

- ročně umírá cca 3,3 miliony lidí
- v ČR 10 % obyvatel rizikově užívá alkohol
- v ČR 20 % obyvatel se sklonem v závislosti
- 600 000 os. v ČR konzumuje alkohol denně

# 4. VÝŽIVA

- omezit konzumaci nevhodných potravin
- nevhodné potraviny“ nahradit „doporučenými potravinami“

## DŮLEŽITÁ PRAVIDLA

- omezit konzumaci živočišných tuků**  
(máslo, sádlo, tučné a uzené maso, mléčné výrobky s vysokým obsahem tuků – šlehačka, smetana, smetanové jogurty, majonézy, sýry nad 30 % tuku v sušině, zmrzlina, ...)
- minimalizovat bílé a sladké pečivo**  
(vánočka, listové těsto, loupáky, koláč, koblihy)
- vyřadit konzumaci jednoduchých cukrů**  
(sladkosti, dorty, čokoláda, moučníky, sušenky)
- pokrmu nesmažit, nepřisolovat, nezahušťovat jíškou, smetanou**
- dostatečný příjem neslazených tekutin (1,5-2 l) v průběhu dne**
- vyvarovat se „zobání“**  
(salámy, brambůrky, ...)

## NÁHRADA NEVHODNÝCH POTRAVIN:

- zvýšit konzumaci nenasycených mastných kyselin**  
– rostlinné tuky a oleje, ryby, libové bílé maso (kuřecí, králičí), sója, nízkotučné mléčné výrobky (mléko, jogurty, tvaroh, zakysané mléčné výrobky do 3% tuku, sýry do 30 % tuku v sušině)
- zvýšit příjem vlákniny**  
– **každý den 5 porcí čerstvé zeleniny nebo ovoce**  
(přispívá nejen ke snížení „špatného“ cholesterolu v krvi, ale také zlepšuje proces trávení);



### TIPY NA NÁKUP

- 1 Kupujte potraviny v co nejpřírodnějším stavu.
- 2 Nakupujte potraviny s co nejmenším množstvím obalů.
- 3 Koupíte-li zabalené potraviny, vyberte si ty s nejkratším seznamem ingrediencí a co nejméně zabalené.

# 5. POHYB

- zrychluje spalování tuků
- zpevňuje svalstvo
- odbourává stres
- zlepšuje celkovou kondici
- umožňuje zachování obratnosti a pohyblivosti ve vyšším věku

## DOPORUČENÍ

- 30 minut denně mírné tělesné aktivity (chůze, práce na zahradě)
- intenzitu postupně navyšovat



# ZDROJE

- Ústavní lékárna IKEM, 2018. *Zásady zdravého životního stylu* [online]. Vydání. Místo: nakladatel, datum publikování [cit. 2021-02-01]. Dostupné z: <https://www.ikem.cz/cs/zdravy-zivotni-styl/a-3367/>
- MUSELES, E. *Energie pro zdravý životní styl: whole food*. Přeložila Eva FUKOVÁ. V Praze: Metafora, 2016. ISBN 978-80-7359-492-3, s. 12

# ZAJÍMAVÉ ODKAZY

- **SPÁNEK**

<https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/vse-co-potrebujete-vedet-o-spanku/>

<https://www.ikem.cz/cs/zdravy-spanek/a-2011/>

- **KOUŘENÍ:**

<https://www.novinky.cz/domaci/clanek/kuraku-v-cesku-ubyva-40325748>

- **ALKOHOL:**

<https://native.seznamzpravy.cz/mladi-lide-a-alkohol/>

- **VÝŽIVA**

<https://www.kaloricketabulky.cz/>

- **POHYB**

<https://casprozdravi.cz>