



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



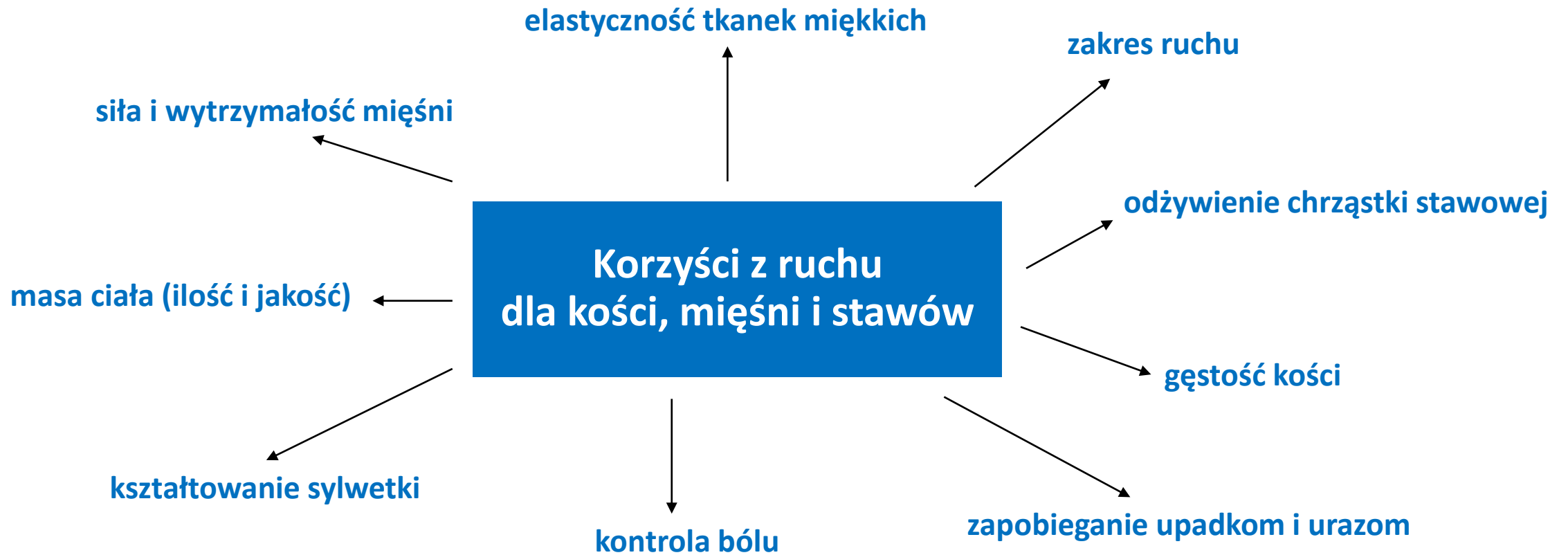
SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Rehabilitacja dla Ciebie!

Zapobieganie urazom – ruch, dieta, sen

DOROTA DOLECIŃSKA

Dlaczego ruch?



Jaki ruch?



Jaki ruch?

DOROŚLI w wieku 18 – 64 lat oraz SENIORZY w wieku 65 lat i powyżej

Korzyści zdrowotne:



Tygodniowo co najmniej...

lub

od 150 do 300
minut aerobowej
aktywności
fizycznej

o umiarkowanej
intensywności

od 75 do 150
minut aerobowej
aktywności
fizycznej

o dużej
intensywności

lub ich równoważne połączenie

Dodatkowe korzyści zdrowotne:



Przez co najmniej
2 dni
w tygodniu

ćwiczenia
wzmacniające
mięśnie

o umiarkowanej lub
większej intensywności,
obejmujące wszystkie
główne grupy mięśni

Aktywność o umiarkowanej intensywności powoduje przyspieszenie tętna i szybszy oddech.

Aktywność o dużej intensywności sprawia, że oddech staje się ciężki i szybki.

World Health Organization 2021

Jaki ruch?

SENIORZY w wieku 65 lat i powyżej



Przez co najmniej

3 dni

w tygodniu

zróżnicowana
wieloskładnikowa aktywność
fizyczna, która kładzie nacisk na

**równowagę, koordynację
ruchową i trening siłowy**

o umiarkowanej lub większej
intensywności

Jaki ruch?



Aktywność fizyczna jest dobra dla ciała i umysłu. Może zapobiegać niektórym chorobom i wspomagać ich leczenie, a także poprawić ogólne samopoczucie.



Każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna. Wszyscy dorośli powinni być aktywni fizycznie co najmniej 150-300 minut tygodniowo.



Liczy się każda aktywność fizyczna. Można ją podejmować w ramach pracy, sportu, wypoczynku, przemieszczania się, codziennych obowiązków domowych.



Wzmacnianie mięśni przynosi korzyść każdemu. Osoby w wieku 65 lat i powyżej powinny dodatkowo podejmować aktywność fizyczną wzmacniającą równowagę i koordynację ruchową, co pomaga w zapobieganiu upadkom.



Zwiększenie aktywności fizycznej i ograniczenie czasu spędzonego w pozycji siedzącej może przynieść korzyści każdemu.

Jaki ruch?

- Pozostań aktywnym fizycznie do 20 minut po zakończeniu ćwiczeń.
- Aktywuj mięśnie łydek (pompę mięśniową), aby wspomagać przepływ krwi.
- Kompresja, również po wysiłku, może wspomóc przepływ krwi.
- Masaż wykonany w ciągu 2 godzin po wysiłku przez co najmniej 10 minut z umiarkowaną intensywnością może przynieść korzyści tkankom miękkim.
- Natychmiast po wysiłku wykonaj rozciąganie mięśni z umiarkowaną intensywnością.
- Chłodna lub naprzemienna kąpiel (10-15 min, 5-6 serii po 1-2 min) może przynieść ulgę zmęczonym mięśniom.
- Przestrzegaj zaleceń dotyczących ilości i jakości snu.
- Uzupełnij $1,5 \times$ ilość utraconych płynów.
- Pamiętaj, aby umożliwić odnowienie węglowodanów i odtworzenie białek.

regeneracja

Dlaczego dieta?

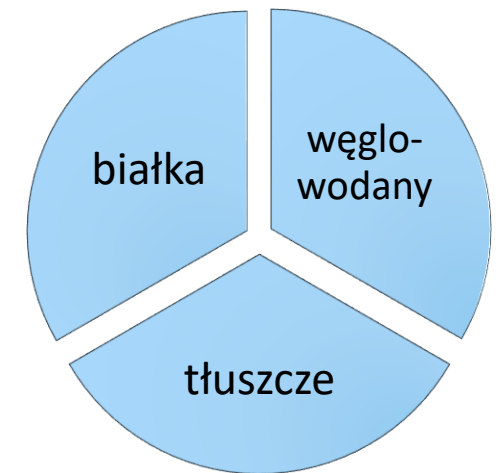


Jaka dieta?



Co lubi układ ruchu?

- ✓ białko (w tym kolagen)
- ✓ wapń, potas, magnez
- ✓ kwasy tłuszczowe omega-3
- ✓ witamina D, K
- ✓ witaminy z grupy B
- ✓ przeciwutleniacze (w tym witamina C, E)
- ✓ związki siarkowe
- ✓ woda



Jaka dieta?

- Stanowią jedno z podstawowych źródeł energii dla organizmu, w szczególności dla układu nerwowego, sercowo-naczyniowego, mięśniowego i dla wątroby.
- Uzyskana z nich energia służy m.in. do utrzymania ciepłoty ciała, pracy narządów wewnętrznych oraz aktywności ruchowej.
- Stanowią materiał zapasowy, wchodzi w skład DNA i RNA, budują komórki wraz z białkami i tłuszczami, regulują mechanizmy odczuwania głodu i sytości, uczestniczą w przemianach białek i tłuszczów, mogą być wykorzystywane do syntezy aminokwasów, poprawiają czynność jelit i zapobiegają zaparciom.
- Jeden gram węglowodanów dostarcza 4 kcal.
- Dzielimy je np. na proste i złożone, przyswajalne i nieprzyswajalne.

Jaka dieta?

NORMY SPOŻYCIA WĘGLOWODANÓW DLA DOROSŁYCH:

- codzienne zapotrzebowanie na węglowodany – nie mniej niż 130 g,
- zalecany poziom węglowodanów w diecie – 45-65% energii,
- osoba, której codzienne zapotrzebowanie energetyczne wynosi 2000 kcal, powinna spożywać od 225 g do 325 g węglowodanów.

ŹRÓDŁEM WĘGLOWODANÓW POWINNY BYĆ:

- warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe (pieczywo, ryż, kasza), nasiona roślin strączkowych, chude i półtłuste mleko i naturalne przetwory mleczne.

OGRANICZYĆ NALEŻY:

- pieczywo cukiernicze, słodzone płatki zbożowe, wyroby cukiernicze i słodkie napoje.

Jaka dieta?

- 2 banany
- 250 g borówek amerykańskich
- 3-4 średnie ziemniaki
- 3 kromki chleba żytniego
- 2 kromki chleba z dżemem lub miodem
- 80 g kaszy jaglanej lub gryczanej (3/4 szklanki)
- 80 g płatków owsianych górskich (3/4 szklanki)
- 1 kubek zupy warzywnej i bułka
- 500 ml soku owocowego (2 szklanki)
- 2 naleśniki (po 80 g)
- 2 batoniki zbożowe



50 g węglowodanów

Jaka dieta?

- Stanowią materiał budulcowy organizmu i zapewniają właściwe funkcjonowanie każdej komórki.
- Służą do budowy, odnowy i naprawy tkanek. Wchodzą w skład wielu enzymów i hormonów (np. adrenaliny, noradrenaliny, hormonów tarczycy). Odgrywają kluczową rolę w pracy układu odpornościowego, w transporcie tlenu (hemoglobina), niektórych witamin i składników mineralnych np. żelaza (transferyna) oraz leków. Biorą udział w utrzymaniu bilansu wodnego oraz utrzymują właściwy odczyn płynów ustrojowych i treści przewodu pokarmowego, wchodzą w skład mięśni, kości, chrząstki stawowej i mają swój udział w procesie widzenia.
- Jeden gram białka dostarcza 4 kcal.
- Dzielimy je np. na endogenne i egzogenne, zwierzęce i roślinne, pełnowartościowe i niepełnowartościowe.
- Białka wchodzą w skład niemal wszystkich produktów spożywczych, ale ich wartość odżywcza jest bardzo różna.

Jaka dieta?

NORMY SPOŻYCIA BIAŁKA DLA DOROSŁYCH:

- dzienne zapotrzebowanie na białko – 0,9 g/kg masy ciała/dobę dla zdrowej osoby dorosłej o przeciętnej aktywności fizycznej, znanym wieku i stanie fizjologicznym, 1 g/kg masy ciała/dobę dla seniorów ≥ 65 lat, więcej – w przypadku różnych schorzeń oraz uprawiania sportu,
- zalecany poziom białka w diecie – 10-20% energii dla osób dorosłych i 15-20% energii dla seniorów ≥ 65 lat,
- osoba, która waży pomiędzy 45 a 85 kg, powinna spożywać od 41 do 77 g białka na dobę.

ŹRÓDŁEM BIAŁKA POWINNY BYĆ:

- jaja, mięso zwierząt rzeźnych, drób, ryby, produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych, orzechy i produkty zbożowe.

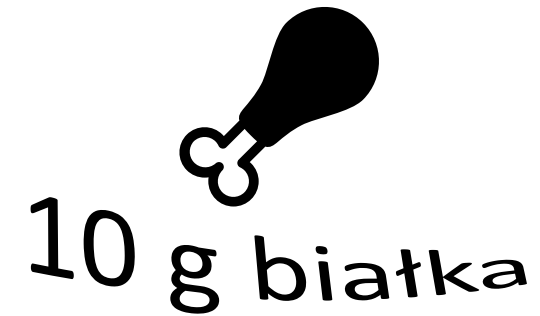
Jaka dieta?

Zawartość białka [g] w 100 g produktów spożywczych pochodzenia zwierzęcego		Zawartość białka [g] w 100 g produktów spożywczych pochodzenia roślinnego	
Tuńczyk świeży	23,7	Słonecznik	24,4
Schab surowy	22,9	Fasola biała suche nasiona	21,4
Rostbef wołowy	21,5	Ciecierzycza suche nasiona	20,5
Pierś z kurczaka	21,5	Orzechy włoskie	16,0
Kiełbasa śląska	20,7	Kasza gryczana (sucha)	12,6
Makrela wędzona	20,7	Makaron dwujajeczny (suchy)	12,0
Szynka wiejska	20,4	Kasza manna (sucha)	8,7
Sery żółte	20-29	Musli z suszonymi owocami	8,4
Pierś z indyka	19,2	Chleb pszenno-żytni jasny	7,0
Ser biały półtłusty	18,7	Ryż biały (suchy)	6,7
Mintaj świeży	16,6	Chleb żytni razowy	5,9
Panga świeża	13,0	Brokuły	3,0
Jaja kurze	12,5	Ziemniaki	1,9
Parówki z kurczaka	10,8	Papryka czerwona	1,3
Mleko 2%	3,4	Pomarańcza, morele, truskawki, jabłka	< 1

Institut Żywności i Żywienia 2019
Kunachowicz 2017

Jaka dieta?

- 40 g gotowanej kurczaka, wołowiny, wieprzowiny lub baraniny
- 40 g tuńczyka z puszki lub gotowanej ryby
- 300 ml mleka
- 200 g jogurtu
- 1,5 plastra (30 g) żółtego sera
- 2 jajka
- 120 g tofu
- 4 kromki chleba
- 50 g fasoli
- 60 g orzechów



Jaka dieta?

- 250-300 ml koktajlu mleczno-owocowego
- 300 g ryżu ze śmietaną
- 1-2 batoniki wysokoenergetyczne
- 1 duża miska płatków śniadaniowych z mlekiem (2 kubki)
- 2 małe batoniki zbożowe i 200 g jogurtu owocowego
- 2 tosty z pieczoną fasolą
- 1 bułka z żółtym serem lub szynką i bananem
- 300 g (miska) sałatki owocowej i 200 g jogurtu
- 2 naleśniki z masłem orzechowym i 250 ml mleka
- 250 g ziemniaków, serek wiejski i kubek mleka

przekąski węglowodanowo-białkowe



Jaka dieta?

- Stanowią najbardziej skoncentrowane źródło energii niezbędnej do zapewnienia prawidłowego rozwoju i utrzymania funkcji życiowych organizmu.
- Tłuszcze są niezbędne do rozwoju i funkcjonowania układu nerwowego oraz produkcji i syntezy hormonów. Stanowią nośnik smaku oraz umożliwiają wchłanianie witamin A, D, E, K. Budują błonę komórkową wszystkich komórek organizmu. Tkanka tłuszczowa pełni funkcję magazynu energii i składników odżywczych, stanowi izolację termiczną, a dodatkowo zabezpiecza organy wewnętrzne przed urazami.
- Jeden gram tłuszczu dostarcza 9 kcal.
- Dzielimy je np. na zwierzęce i roślinne, nasycone i nienasycone (jednonienasycone i wielonienasycone)

Jaka dieta?

NORMY SPOŻYCIA TŁUSZCZÓW DLA DOROSŁYCH:

- zalecany poziom tłuszczów w diecie – 20-35% energii,
- spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych oraz izomerów trans kwasów tłuszczowych powinno być tak niskie, jak to jest możliwe, należy zwiększyć spożycie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych,
- zalecane spożycie tłuszczu może wahać się od 48 g (kobieta, 45 kg, > 75 lat, mała aktywność fizyczna) do 145 g (mężczyzna, 85 kg, 19-30 lat, duża aktywność fizyczna) na dobę.

ŹRÓDŁEM TŁUSZCZÓW POWINNY BYĆ:

- oleje roślinne (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany), awokado, orzechy (np. włoskie), nasiona (np. siemię lniane), tłuste ryby morskie (np. łosoś, śledź), owoce morza.

UNIKAĆ NALEŻY:

- tłuszczów zwierzęcych (np. smalec), przetworów mięsnych (i mlecznych), ciastek i wyrobów cukierniczych, chipsów, frytek i innego fast-food, tłuszczu kokosowego i palmowego, „tłuszczów lub olejów roślinnych częściowo utwardzonych”.

Jaka dieta?

Produkt o dużej zawartości tłuszczu	Ilość tłuszczu (g)/100 g produktu	Produkt o małej zawartości tłuszczu	Ilość tłuszczu (g)/100 g produktu
Mleko spożywcze 3,5% tł.	3,2	Mleko spożywcze 0,5% tł.	0,5
Pieczyno tostowe	4,7	Chleb graham	1,7
Ser twarogowy, tłusty	10,1	Ser twarogowy, chudy	0,5
Pączek	15,5	Drożdżówka z serem	6,7
Frytki smażone	17,4	Ziemniaki gotowane	0,1
Szynka wieprzowa	20,3	Polędwica z piersi indyka	0,7
Kotlet schabowy w panierce	23,8	Schab pieczony ze śliwką	16,5
Śmietanka 30% tł.	30	Śmietanka 9% tł.	9
Majonez	71,8	Jogurt naturalny 2% tł.	2
Masło	82,5	Margaryna miękka	60

Instytut Żywności i Żywienia 2019
Kunachowicz 2017

woda

Jaka dieta?

NORMY SPOŻYCIA WODY DLA DOROSŁYCH:

- Kobiety: 2000 ml wody dziennie (8 szklanek × 250 ml).
- Mężczyźni: 2500 ml wody dziennie (10 szklanek × 250 ml).
- Zaleca się picie przede wszystkim wody, a także herbatek owocowych oraz soków warzywnych.
- Można wypić 1 szklankę soku dziennie ze względu na zawartość cukrów.
- Źródłem wody może być również herbata (czarna, zielona) i kawa.
- Napojów nie powinno się słodzić.



Dlaczego sen?



Jaki sen?

Grupa wiekowa	Zalecany czas snu (liczba godzin na dobę)
młodzi dorośli (18 – 25 lat)	7 – 9
dorośli (26 – 65 lat)	7 – 9
starsi dorośli (powyżej 65 lat)	7 – 8



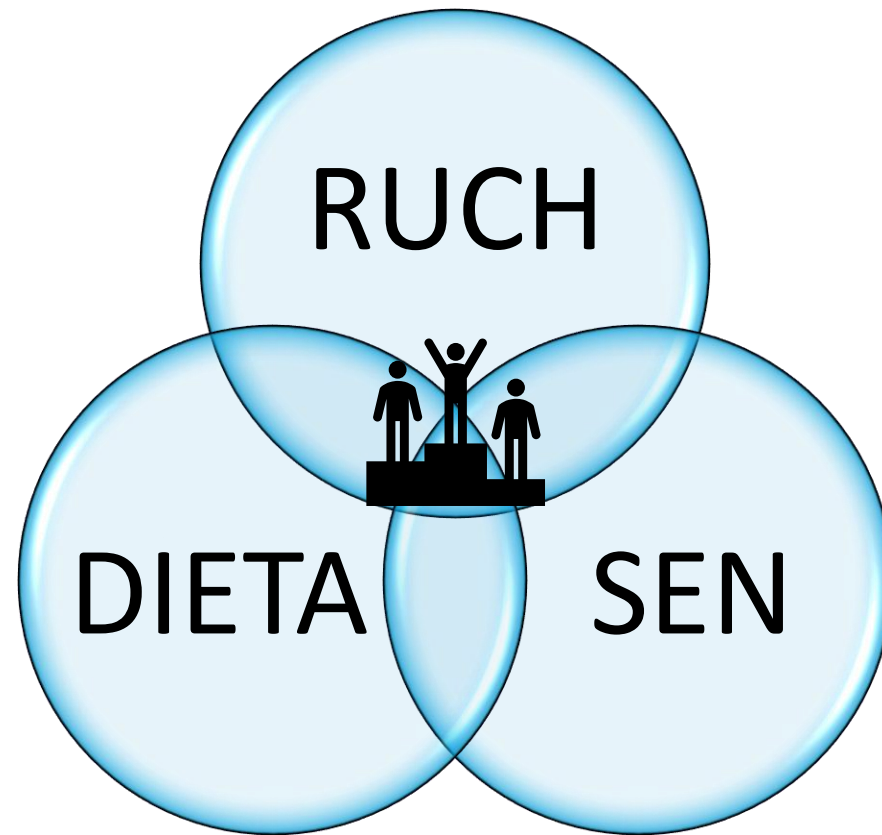
Aktywność fizyczna co najmniej 5 dni w tygodniu przez co najmniej 30–60 minut, w ciągu dnia w świetle słonecznym.

Jaki sen?

- Temperatura w pokoju powinna być niska (19-21°C), pomieszczenie zaciemnione i wyciszone.
- Ważne są wygodne łóżko i poduszki.
- Unikaj oglądania telewizji w łóżku oraz nie korzystaj z laptopa lub smartfona przed snem.
- Unikaj produktów zawierających kofeinę o później porze dnia.
- Nie pij dużo płynów przed snem, gdyż spowoduje to wybudzenie w celu skorzystania z toalety.
- Zасыпaj i budź się codziennie o stałej porze.
- Rozpocznij przygotowania do snu około 30 minut przed położeniem się do łóżka.
- Unikaj zerkania na zegarek podczas zasypiania. Nie rób tego w trakcie chwilowych przebudzeń w nocy.
- Bądź zorganizowany i powtarzalny w swoim codziennym rytuale przygotowania do snu.
- Użyj technik relaksacyjnych i kontroli rytmu oddechowego.
- Jeśli nie będziesz w stanie zasnąć do 20 minut, to wstań z łóżka i wykonaj nużące czynności, dopóki nie poczujesz się ponownie senny, następnie wróć do łóżka.



Podsumowanie



Literatura

- 1) Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie. Kopenhaga 2021.
- 2) Brukner P, Khan K. Kliniczna medycyna sportowa. Tom 1 Urazy. DB Publishing, Warszawa 2024.
- 3) Jarosz M, Sajór I, Gugała-Mirosz S, Nagel P. Czy wiesz, ile potrzebujesz węglowodanów? Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2019.
- 4) Jarosz M, Charzewska J, Wajszczyk B, Chwojnowska Z. Czy wiesz, ile potrzebujesz białka? Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2019.
- 5) Szponar L, Mojska H, Ołtarzewski M. Czy wiesz, ile potrzebujesz tłuszczów? Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2019.
- 6) Kunachowicz H, Przygoda B, Nadolna I, Iwanow K. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, Warszawa 2017.
- 7) Mukherjee S, Patel SR, Kales SN i wsp. American Thoracic Society ad hoc Committee on Healthy Sleep: An official American Thoracic Society statement: the importance of healthy sleep: recommendations and future priorities. Am J Respir Crit Care Med, 2015; 191: 1450–1458.

KONIEC