



Teva

Portfolio

Cena

Adherence

Servis

Digital



Pilíře životosprávy

teva

Pilíře životosprávy

Pilíře životosprávy patří mezi **dobře ovlivnitelné rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění (KVO)**. Bez úprav životního stylu nebude správně fungovat ani ta nejlepší léčba.

Výživa

- Dodržujte zásady **vyvážené racionální diety** se zastoupením všech živin (**bílkoviny, tuky, sacharidy**) a vlákniny.
- Celkový denní **příjem kuchyňské soli by neměl přesáhnout 5 g** (včetně obsahu v slaných výrobcích, sýrech, uzeninách a hotových pokrmech).
- Upřednostňujte **celozrnné varianty** pečiva i obilovin.



Více
o soli a jejich
náhradách a výběru
potravin na portálu
kapitolyozdravi.cz

Kapitoly
zdraví



Konzumujte denně:

- **5–7 porcí čerstvého ovoce a zeleniny** (středně velké jablko, rajče, banán, miska krájené zeleniny);
- **5 porcí brambor nebo obilovin** (2 středně velké brambory, 250ml hrnek vařené rýže nebo těstovin, rohlík, krajíc chleba);
- **3 porce mléčných výrobků** (150 g bílého jogurtu, 250 ml mléka, plátek polotvrdého sýra);
- **2 porce potravin s vyšším obsahem bílkovin** (100 g syrového masa nebo ryby, 2 vejce, 250ml hrnek vařené luštěniny);
- **potraviny s vysokým obsahem „zdravých“ tuků** (hrst ořechů či semen, olivový olej, 10 g roztíratelného tuku);
- dbajte na přísun **vlákniny v rozmezí 28–35 g/den** z celozrnných výrobků, ovoce a zeleniny.



Více
o zdravém
stravování na portálu
kapitolyozdravi.cz

Kapitoly
zdraví

- Mléčné výrobky volte **nízkotučné a neochucené** a do jídelníčku zařaďte **zakysané mléčné výrobky**.
- Maso nekonzumujte každý den, ale spíše **zařaďte více rostlinných zdrojů bílkovin** (luštěniny, tofu, cizrna).
- Zvyšte podíl protizánětlivých **nenasycených mastných kyselin omega-3** obsažených v rostlinných tucích (ořechy, semínka, luštěniny, losos, tuňák, mořské plody, olivový olej).

Více
o tucích a výběru
potravin na portálu
kapitolyozdravi.cz

Kapitoly
zdraví



- **Omezte dosolování a doslazování.**
- Slazené nápoje, polotovary, smažená jídla, cukrovinky je nejlepší **nekonzumovat vůbec**.
- Pijte čistou neslazenou vodu, tekutiny doplňujte pravidelně během dne.
- Pivo, víno a další alkohol jsou toxické a škodí vašemu zdraví, vyvarujte se pravidelné konzumace a snižte množství do **100 g alkoholu týdně** (1 dcl vína obsahuje 18 g, pivo 4 g, destiláty 40 g).



Více
o pitném
režimu na portálu
kapitolyozdravi.cz

Kapitoly
zdraví



Zdravá střeva půl zdraví

- V tenkém **střevě žijí miliardy bakterií**, které se podílejí na **štěpení potravy, správném trávení** a mají velký vliv na lidské zdraví.
- Mikrobiom může zásadně ovlivnit **vstřebávání a účinnost farmakoterapie** (léčby) řady onemocnění.
- **Vyvážená strava, dostatek pohybu, spánku i pitný režim** prospívají růstu prospěšných kvasných kmenů bakterií (*Lactobacillus*, *Bifidobacterium*).
- Mikrobiomu **škodí kouření, alkohol, smažené, zpracované potraviny, nadbytek soli a cukru**, nedostatek pohybu, vlákniny a tekutin.
- Zařaďte do jídelníčku fermentované potraviny (kimči, kefír, zákys, acidofilní mléko, kysané zelí).

Více
o významu
mikrobiomu
na portálu
kapitolyozdravi.cz

Kapitoly
zdraví



**Bakterie
v tenkém střevě**
se podílejí na štěpení
potravy a správném
trávení



Pohyb

- Pravidelná fyzická aktivita ovlivňuje celkovou kondici, funkci mozku i kvalitu spánku, snižuje krevní tlak, riziko srdečního infarktu (IM) a cévní mozkové příhody (CMP) a je důležitá v redukcii tělesné hmotnosti.
- Nejzdravější pohyb je ten přirozený – být aktivní během dne (chůze, domácí práce, úklid).
- Hýbejte se **minimálně 150–300 minut týdně ve střední** aerobní intenzitě, při které zvládnete vést rozhovor, nebo zvolte **75–150 minut vysoké intenzity**.
- **Dvakrát** týdně zařaďte **odporový trénink** (posilování, trénink s vlastní vahou).
- Vyberte si takový pohyb, který vás **bude bavit**, zvládnete jej vykonávat **pravidelně a dlouhodobě**.
- **Každý pohyb se počítá.**

Více
o odporovém
tréninku a dalším
pohybu na portálu
kapitolyzdravi.cz

Kapitoly
zdraví



nízká intenzita	střední intenzita	vysoká intenzita
chůze	tanec	tenis
badminton	běh na střední tratě	veslování
pomalý běh	míčové hry	kruhový trénink
golf	in-line bruslení	hokej
jóga	rekreační cyklistika	běžecké sprinty
rekreační plavání	alpské lyžování	ragby

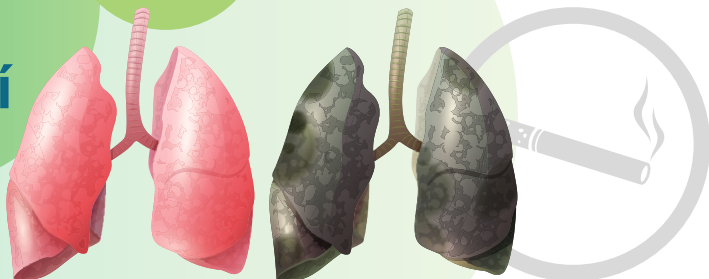
Nekouřit je normální

- **Zanechte kouření cigaret i všech tabákových výrobků** (vodní dýmka, elektronické cigarety).
- Nikotin poškozuje cévy a přispívá k riziku infarktu a CMP a k mnoha rakovinotvorným procesům a dýchacím obtížím.
- **Nebojte se říct si o pomoc** v centrech pro odvykání kouření (www.sltz.cz).

Více
o tom, co se
ve vašem těle děje,
když kouříte, na portálu
kapitolyozdravi.cz



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>.