

ZWIĘKSZ SPOŻYCIE BIAŁKA DLA ZACHOWANIA ZDROWIA

Czy wiesz, że organizm potrzebuje białka do prawidłowego funkcjonowania? Niewiele osób ma świadomość znaczenia białka w swojej diecie. Niespożywanie wystarczającej ilości białka ma negatywny wpływ na zdrowie, układ odpornościowy i funkcjonowanie organizmu, powodując na przykład utratę masy mięśniowej, zwiększone ryzyko upadku lub utratę codziennych sprawności. Tak więc spożywanie wystarczającej ilości białka i aktywność fizyczna mogą pomóc w zachowaniu zdrowia. Niestety, badania **PROMISS** pokazują, że ponad 25% osób starszych mieszkających w domu spożywa zbyt mało białka.

Dlaczego białko jest ważne?

Organizm składa się z komórek, które zawierają białko, na przykład w naszych mięśniach, kościach, chrząstkach i skórze. Białko służy również do transportu tlenu, zapewnia optymalne funkcjonowanie układu odpornościowego i pomaga w powrocie do zdrowia po chorobie.

Jakie powinno być spożycie białka?

**1g białka na kilogram masy ciała
dziennie**

$$\begin{array}{ccccccc} \text{📅} & \times & \text{📦} & = & \text{🍴} & \text{🍴} & \\ 1\text{g} & & 60\text{kg} & & & & 60\text{g} \end{array}$$

Na każdy kilogram masy ciała należy spożywać co najmniej 1g białka dziennie, ponieważ wpływa ono korzystnie na nasze funkcje fizyczne. Tak więc, ważąc 60kg, należy spożywać 60g białka dziennie. Ważne jest również, aby spożywać 30g białka z każdym posiłkiem, należy więc jeść dwa posiłki zawierające 30g białka w celu uzyskania jego wystarczającej ilości. Ważąc ponad 60kg, należy zwiększyć spożycia białka. Osoby cierpiące na choroby przewlekłe powinny zwiększyć spożycie białka do poziomu zalecanego przez lekarza lub dietetyka.

W jaki sposób uzyskać 30g białka w posiłku? Oto kilka przykładów:

jogurt, płatki owsiane przygotowane z mlekiem i 2 jajkami = 30g



chleb pełnoziarnisty z serem i mleko = 30g



pierś z kurczaka z ryżem i sałatką z zielonych liści = 30g



Wskazówka: w celu uzyskania przepisów na bogate w białko posiłki należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem lub odwiedzić stronę internetową **PROMISS**: www.promiss-vu.eu

Jak sprawdzić, czy powinniśmy zwiększyć spożycie białka?

Strona internetowa Protein Screener (www.proteinscreener.nl) może pomóc ustalić jaka ilość spożywanego białka jest wystarczająca. Jest ona dostępna w języku angielskim, holenderskim i fińskim, a w przyszłości będzie dostępna w innych językach.

W celu omówienia wyników takiego testu oraz kwestii konieczności zmiany diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem. W przypadku braku możliwości skorzystania z Internetu, należy omówić ilość spożywanego białka bezpośrednio z lekarzem lub dietetykiem.

Jak zwiększyć ilość spożywanego białka?

1. Pokarmy o niskiej zawartości białka należy zastąpić pokarmami o wysokiej zawartości białka, zmieniając je w każdym posiłku.

10g białka zawierają:



Ryby

50g wędzonego łososia
4 sardynki w puszcze
45g pieczonego pstrąga



Ser

0,5 miski serka wiejskiego
2 plasterki mozzarelli
1,5 plasterka sera Gouda



Mięso

1,5 plasterka gotowanego tofu
33g gotowanej wątróbki
33g gotowanej piersi z kurczaka
3 plasterki szynki
2 plasterki wołowiny pieczonej
4 plasterki piersi z kurczaka



Produkty spożywcze na bazie warzyw

2 garście orzechów
16 łyżek stołowych płatków owsianych
400g gotowanego ryżu
250g ugotowanego makaronu
125g gotowanej soczewicy
3 kromki chleba



2 jajka



1,5 plasterka ugotowanego tofu
1,5 szklanki mleka
1,5 miski jogurtu

2. W celu zwiększenia masy ciała należy dodać do diety dodatkowe produkty zawierające dużą ilość białka.
3. Regularne posiłki zastąpić specjalnie wzbogaconymi w białko produktami, które mają takie same wartości odżywcze, jak zwykłe jedzenie, ale zawierają dodatkowe ilości białka, np. chleb wysokobiałkowy, desery wysokobiałkowe lub napoje wysokobiałkowe. Można je znaleźć w zwykłym supermarkecie.



Wskazówka: napoje wysokobiałkowe mogą pomóc uniknąć uczucia sytości lub wzdęcia.

Wskazówka: żywność lub przekąski wzbogacone w białko mogą być szczególnie korzystne w pozyskiwaniu większej ilości białka, w przypadku słabego apetytu lub diety wegetariańskiej/wegańskiej.

4. Do niektórych regularnych pokarmów w diecie można dodać białko w proszku. Można je kupić w dużych supermarketach, lokalnych drogeriach lub aptekach. Proszek ten należy wymieszać ze zwykle spożywanym, miękkim lub płynnym jedzeniem, na przykład zupą, jogurtem lub deserem, zgodnie z przepisem na opakowaniu lub zaleceniami dietetyka.
5. Wskazówki te można łączyć.



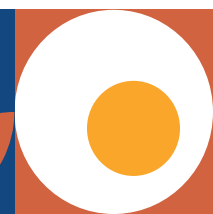
Dodatkowa wskazówka dla zwiększenia spożycia białka

Korzystanie z (cyfrowego) dziennika ułatwi regularne monitorowanie ilości białka spożywanego w ciągu dnia! Tabela zawartości białka może pomóc w określeniu ilości spożywanego białka. Taką tabelę można znaleźć na stronie internetowej **PROMISS: www.promiss-vu.eu**.

Zrównoważone białko

Chociaż białko można znaleźć zarówno w produktach roślinnych, jak i zwierzęcych, spożywanie produktów roślinnych jest lepsze dla środowiska. Nie trzeba być weganinem czy wegetarianinem, aby odżywiać się w sposób bardziej zrównoważony. Można spróbować:

- Spożywać więcej białka pochodzenia roślinnego, takiego jak rośliny strączkowe, zboża, orzechy i nasiona;
- Zmniejszyć spożycie wołowiny, jagnięciny i przetworzonego mięsa;
- Spożywając mięso wybierać kurczaka lub wieprzowinę;
- Jeść ryby nie częściej niż raz w tygodniu (100-150g) i wybierać ryby z certyfikatem zrównoważonego rozwoju.



Ćwiczyć

Oprócz zdrowego odżywiania, ważna jest aktywność fizyczna i ruch.

- Aktywność fizyczna powinna trwać co najmniej 30 minut dziennie. Jeśli wydaje się to trudne, warto uświadomić sobie, że każda aktywność jest lepsza niż żadna! Każdy krok ma znaczenie!
- Im dłuższa, częstsza i/lub bardziej intensywna aktywność fizyczna, tym więcej korzyści dla zdrowia.
- Należy łączyć różne rodzaje ćwiczeń: oprócz treningu wytrzymałościowego, ćwiczyć równowagę i siłę.
- Ograniczyć czas spędzany w pozycji siedzącej tak bardzo, jak to możliwe.



Przykłady treningów



Trening wytrzymałościowy

Chodzenie

Wykonywanie prac domowych, takich jak odkurzanie, sprząatanie lub prace w ogrodzie

Jazda na rowerze

Pływanie



Trening równowagi

Utrzymywanie równowagi na jednej nodze

Chodzenie od pięt do palców

Chodzenie bokiem

Czując się niepewnie na początku, można przytrzymać się krzesła lub ściany.



Trening siłowy

Ściskanie piłki tenisowej

Unoszenie ramion nad głowę (stojąc lub siedząc na krześle)

Zmiana pozycji z siadu do stania (z krzesła i powtórzenie)

Unoszenie nóg na boki w pozycji stojącej

Podnoszenie się na piętach

Czując się niepewnie na początku, można przytrzymać się krzesła lub ściany.



Więcej informacji



Więcej informacji na temat spożywania białka można uzyskać od lekarza lub dietetyka. Na stronie internetowej **PROMISS** znajdują się dodatkowe informacje, praktyczne narzędzia, takie jak przepisy bogate w białko i plakaty z ćwiczeniami, a także można sprawdzić, skąd pochodzą wyniki projektu: www.promiss-vu.eu.



Ten projekt otrzymał dofinansowanie z unijnego programu „Horyzont 2020” w zakresie badań i innowacji, grant nr 678732.