

## JEZTE VÍCE BÍLKOVIN, ABYSTE ZŮSTALI ZDRAVÍ

Víte, že Vaše tělo potřebuje bílkoviny, aby správně fungovalo? Jen málo lidí ví o důležitosti bílkovin v naší stravě. Nedostatek bílkovin má negativní důsledky pro vaše zdraví, imunitní systém a úroveň fungování, například vede ke ztrátě svalové hmoty nebo ke zvýšení rizika pádu nebo ztrátě běžných schopností. Jíst dostatek bílkovin a být fyzicky aktivní Vám tedy může pomoci zůstat zdraví. Výzkum **PROMISS** bohužel ukazuje, že více než 25% starších lidí žijících doma konzumuje příliš málo bílkovin.

### Proč jsou bílkoviny důležité?

Naše tělo je tvořeno buňkami, které obsahují bílkoviny, například ve svalech, kostech, chrupavkách a kůži. Bílkoviny se také používají k přenosu kyslíku a zajišťují optimální funkci našeho imunitního systému a pomáhají zotavit se z nemoci.

### Kolik bílkovin potřebujeme?

#### 1g bílkovin na kilogram tělesné váhy denně

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

Na kg tělesné váhy potřebujete sníst alespoň 1g bílkoviny denně, jelikož to prospívá fyzické funkčnosti. Pokud tedy vážíte 60kg, měli byste sníst 60g denně. Zároveň je důležité jíst 30g bílkovin na jedno jídlo, proto byste měli jíst dvě jídla s 30g bílkovin, abyste dosáhli dostatečného příjmu bílkovin. Pokud vážíte více než 60kg, měli byste zvážit další zvýšení příjmu bílkovin. Lidé s chronickým onemocněním by měli zvýšit příjem bílkovin na úroveň doporučenou lékařem nebo odborníkem na výživu.

Nejste si jisti, jak dosáhnout 30g bílkovin v jednom jídle? Zde je několik příkladů:

Jogurt, ovesná kaše připravená s mlékem a 2 vejci = 30g



Celozrnný chléb se sýrem a mlékem = 30g



Kuřecí prso s rýží a zeleninovým salátem = 30g



**Tip:** požádejte svého lékaře nebo dietologa o recepty bohaté na bílkoviny nebo navštivte webové stránky PROMISS:  
[www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu)

## Jak zjistíte, zda potřebujete jíst více bílkovin?

Protein Screener ([www.proteinscreener.nl](http://www.proteinscreener.nl)) Vám pomůže přijít na to, zda jíte dostatek bílkovin. Je k dispozici v angličtině, holandštině a finštině a bude k dispozici ve více jazycích.

Poradte se s lékařem nebo dietologem o výsledcích vašeho testu a o tom, zda potřebujete změnit vaši stravu. Pokud není možné použít internet, neváhejte a promluvte si o svém příjmu bílkovin přímo se svým lékařem nebo dietologem.

## Jak můžete zvýšit příjem konzumovaných bílkovin?

1. Nahradte potraviny s nízkým obsahem bílkovin potravinami s vysokým obsahem bílkovin s obměnami pro každé jídlo.

### 10 g bílkovin je v:



#### Ryby

50g uzeného lososa  
4 sardinky v konzervě  
45g pečeného pstruha



#### Sýry

0,5 misky sýru cottage  
2 plátky mozzarely  
1,5 plátku sýru Gouda



#### Maso

33g vařeného hovězího  
33g vařených jater  
33g vařených kuřecích prsou  
3 plátky šunky  
2 plátky hovězí pečeně  
4 plátky kuřecích prsou



#### Potravinové výrobky rostlinného původu

2 hrstky oříšků  
16 lžic ovesné kaše  
400g vařené rýže  
250g vařených těstovin  
125g vařené čočky  
3 krajíce chleba



#### 2 vejce



1,5 plátku vařeného tofu  
1,5 sklenice mléka  
1,5 misky jogurtu

2. Pokud potřebujete přibrat na váze, přidejte do své pravidelné stravy další produkty, které obsahují hodně bílkovin.
3. Nahradte své běžné jídlo speciálními potravinami obohacenými o bílkoviny, které jsou stejné jako vaše běžné jídlo, ale obsahují extra bílkoviny, například chléb s vysokým obsahem bílkovin, dezerty s vysokým obsahem bílkovin nebo nápoje s vysokým obsahem bílkovin. Najdete je v běžném supermarketu.



**Tip:** Nápoje s vysokým obsahem bílkovin Vám mohou pomoci vyhnout se pocitu plnosti nebo nadýmání.

**Tip:** Potraviny nebo svačinka obohacené o bílkoviny mohou být obzvláště užitečné při získávání více bílkovin, pokud máte špatnou chuť k jídlu nebo jste vegetariáni/vegani.

4. Přidejte proteinový prášek do některých běžných potravin ve vaší stravě. Proteinový prášek si můžete koupit ve velkých supermarketech, místních drogeriích nebo lékárnách. Smíchejte prášek s běžným měkkým nebo tekutým jídlem, například s polévkou, jogurtem nebo dezertem, podle receptu na obalu nebo podle pokynů vašeho dietologa.
5. Kombinujte alespoň dva tyto tipy.



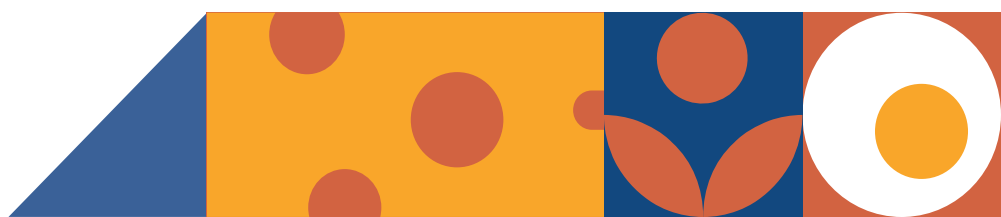
### Extra tip pro zvýšení příjmu bílkovin

Pomocí (digitálního) deníku pravidelně sledujte, kolik bílkovin denně sníte! Tabulka bílkovin vám může pomoci spočítat množství bílkovin, které sníte. Takovou tabulku najdete na webových stránkách **PROMISS**: [www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu).

## Udržitelné bílkoviny

Ačkoli bílkoviny lze nalézt v rostlinných i živočišných produktech, konzumace rostlinných produktů je pro životní prostředí lepší. Pokud chcete jíst udržitelněji, nemusíte být vegany nebo vegetariány. Zkuste:

- Jíst více rostlinných bílkovin, jako jsou luštěniny, obiloviny, ořechy a semínka;
- Snížit příjem hovězího, jehněčího a zpracovaného masa;
- Si při konzumaci masa vybrat kuřecí nebo vepřové maso;
- Jíst ryby ne více než jednou týdně (100–150g) a vybírejte ryby s udržitelným certifikátem.



# Cvičte

Kromě zdravého stravování je důležité být fyzicky aktivní a mobilní.

- Budte fyzicky aktivní alespoň 30 minut denně. Pokud je to těžké, uvědomte si, že jakákoli aktivita je lepší než žádná! Každý krok se počítá!
- Čím déle, čím častěji a/nebo čím intenzivněji jste fyzicky aktivní, tím větší přínos to bude mít pro Vaše zdraví.
- Kombinujte různé typy cvičení: kromě vytrvalosti trénujte také rovnováhu a sílu.
- Zkraťte dobu sezení, jak jen to půjde.



## Příklady tréninku



### Vytrvalostní cvičení

Chůze

Domácí práce, jako je vysávání, uklízení nebo práce na zahradě

Jízda na kole

Plavání



### Trénink rovnováhy

Balancování na jedné noze

Chůze od paty ke špičce

Boční chůze

*Pokud se zpočátku cítíte nejistě, držte se židle nebo zdi.*



### Silové cvičení

Mačkání tenisového míčku

Zvedání horní paže (stojící nebo sedící na židli)

Vstát ze sedu (ze židle a opakovat)

Boční zdvih nohou, když stojíte

Zvedání pat

*Pokud se zpočátku cítíte nejistě, držte se židle nebo zdi.*



## Více informací



Další informace o příjmu bílkovin získáte u svého lékaře nebo dietologa. Webová stránka PROMISS Vám poskytne některé další informace, praktické nástroje, jako jsou recepty bohaté na bílkoviny a cvičební plakáty, a můžete se podívat na zdroj poznatků projektu: [www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu).



Tento projekt získal finanční prostředky z programu Evropské unie pro výzkum a inovace Horizont 2020, grant č. 678732.