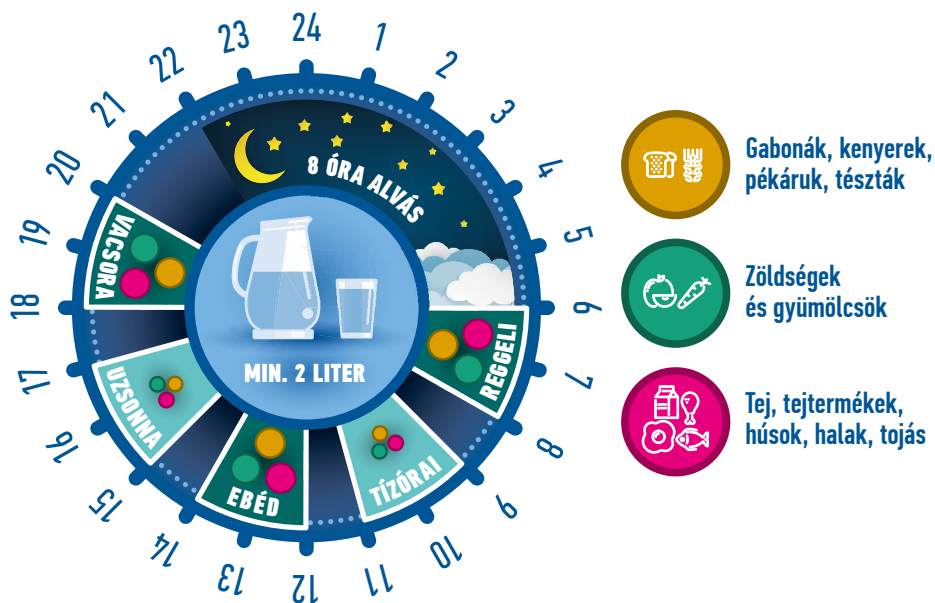


Táplálkozási ajánlás időseknek

Ebben segít az egészséges táplálkozás

- ▶ növeli az egészségben eltöltött életevek számát
- ▶ csökkenti az elhízás, túlsúly, cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegségek, daganatos és egyéb krónikus betegségek kockázatát
- ▶ segít elkerülni a betegségek súlyosbodását
- ▶ gyorsítja a felgyógyulást

Ismerje meg az NNGYK új táplálkozási ajánlását!



- ▶ Étkezzen 2-4 óránként, naponta 5-ször.
- ▶ A reggelihez, ebédhez, vacsorához lehetőleg minden élelmiszercsoportból válasszon összetevőket.
- ▶ Tízórára és uzsonnára egyen kevesebbet, mint a főétkezésekkor, de a vízivásról ekkor se feledkezzen el.



Az egészséges táplálkozás **8 alapszabálya** időskorban

1. Energiaegyensúly
2. Zöldség, gyümölcs, minden nap
3. Teljes értékű gabona, minden nap
4. Állati eredetű fehérje (hal, hús, tojás, tej, tejtermék), lehetőleg minden főétkezéskor
5. Tej, tejtermék minden nap
6. Napi 2 liter folyadék
7. Kevesebb só, hozzáadott cukor és telített zsír
8. Változatosság, idényszerűség, helyi termékek előnyben részesítése

Testsúlya optimalizálásához, a kiegyensúlyozott étrend kialakításához kérjen tanácsot kezelőorvosától, dietetikustól, hogy étrendje tartalmazza a fontos tápanyagokat. Különösen fontos ez betegség, ételallergia vagy -intolerancia és csökkent étvágy esetén.

Mozogjon mindennap!

Végezzen aktív testmozgást az egészségi állapotnak megfelelően (pl. napi 30 perc séta vagy izomcsoportokat dolgoztató torna hetente legalább 3x). Ha eddig nem mozgott rendszeresen, egyeztessen kezelőorvosával.

A rendszeres testmozgással

- ▶ javítható az egészségi állapot, az emésztés, a keringés, légzés, az idegrendszer működése
- ▶ csökkenthető a betegségek kialakulásának, a túlsúlynak és az elhízásnak a kockázata
- ▶ megfelelő fehérjebevitel mellett mérsékelhető az időskori izomvesztés, ezáltal az esések, törések kockázata is.

Keresse fel az NNGYK weboldaldalát, ahol bővebb információkat, további tippeket, receptötleteket talál:

www.merokanal.hu/60pluszegesseg

Az OGYÉI új, időseknek szóló nemzeti táplálkozási ajánlása a Széchenyi 2020 programban megvalósuló EFOP-1.8.10-VEKOP-17-2017-00001 azonosító számú, Komplex egészségvédelem és szemléletfejlesztés a táplálkozás és gyógyszerfogyasztás területén című kiemelt projekt, T02 Kardiiovaszkuláris és onkológiai kliensutak mentén idősek helyes táplálkozási szokásainak fejlesztése nevű munkacsomagban zajló munka eredménye.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE