

2017.

Testmozgás időskorban

„A teljesítőképességünk határa sokkal messzebb van annál, mint amit gondolunk magunkról.”

/Kemény Dénes/

„A sport a test útján nyitja meg a lelket.”

/Szent-Györgyi Albert/

„Az egycsoda, ahogy az ember csak beköti a cipőfűzőjét, és elindul a szabadba mozogni. Ez mossa át az ember lelkét a legjobban, mert ilyenkor csak önmagára és a belső világára gondol.”

/Kiss Mari/



Kedves Olvasó!
Döntsön és járjon! Mozduljunk!

Mindenki tanulta és tudja, hogy hatvan éves kor után is elhagyhatatlan a rendszeres testedzés, hiszen a testmozgás is végigkíséri életünket, függetlenül attól, ki hány éves, ki hol lakik, kinek mennyi a nyugdíja, és egyedül vagy társával unokázik.

Mindenki tanulta és tudja, hogy a rendszeres testedzés, például a gyaloglás, a kerékpározás, a gimnasztika vagy a tánc orvosság is időskorban. Így jó megoldás – akár naponta – gyalogolni egy félórát. Közösségbentársakkal, de egyedül is.

Az olvasó is érzi vagy tudja, hogy a sport mindenkié, valamint apró „lépésekkel” könnyebb célt érni, mint nagy „ugrásokkal”!

Gyalogoljunk együtt!

Monspart Sarolta

„Asport megtanít becsületesen győzni vagy emelt fővel veszíteni. Asporttehat mindenre megtanít.”

/Ernst Hemingway/

Monspart Sarolta

Az időskori testedzés

A sport mindenkié: akár idős, akár fiatal, akár szegény, akár gazdag, akár nő, akár férfi, akár falavezér vagy remete típusú valaki, sőt érdeklődési területe sem számít! Jó, ha mindenki tudja, hogy a rendszeres gyaloglás, sportolás, edzés eredménye többek között az edzettség, a jó kondíció, a kreativitás, az önismeret, az alkalmazkodóképesség és az egészség is.

I. Az idősödő test

Az élet során a test állapota, a fizikai erő és az egyén élettani működése, alkalmazkodóképessége is változik, a csecsemőkortól az idős korig folyamatosan. Az egyik legnagyobb változás, hogy a zsírmentes testtömeg csökken a vázizomzat leépülése miatt. Kivéve, ha van rendszeres testedzés, mivel akkor sokkal-sokkal lassabb a folyamat. A test víztartalma is csökken átlagosan, a közismert 80%-ról 60–70%-ra. Az alapanyagcsere – mint fő energia-felhasználó – is 9-12%-kal kevesebbet használ fel 70 éves korban, mint a fiatal felnőtteknél. Ezért is lenne jó elfelejteni a kiadós vacsorát már 50 éves kortól. Viszont az időskori fizikai aktivitás mérsékli az izomerő és az izomtömeg csökkenési folyamatát. Így a rendszeres testmozgás mellett megengedhető a féladagos esti étkezés. Idős korban a rendszeres fizikai aktivitásnak fontos szerepe van az izomtömeg és az izomerő megtartásában,

a hajlékonyság, a mozgáskoordináció javításában és a csonttömeg csökkenésének lassításában.

A testedzés célja ekkor már nem az állóképesség teljesítményközpontú edzése, hanem a keringési, mozgató és idegrendszer érintő degeneratív folyamatok ellensúlyozása, az önálló életvitelhez – és a megszokott életminőséghez – szükséges feltételek minél hosszabb időn át való megtartása.

Idős korban az egyéni adottságok mellett általában az alacsony intenzitású, a lehetőségekhez képest optimális környezeti feltételek között végzett és minimális sérülésveszéllyel járó mozgásformák ajánlhatók. Az egyik legtekintélyesebb testmozgás a gyaloglás, amely majd mindenki számára megvalósítható edzésforma.

II. Egészségügyi ajánlások

Az időskori testedzés, testmozgás kezdése előtt – ha nincs lehetőség állapotfelmérésre – kérjük ki a családorvos tanácsát. Javaslatot tehet a testmozgás formájának, intenzitásának, időtartamának, gyakoriságának és fokozatosságának kivitelezésére. Általában a nagy izomcsoportokat igénybe vevő, folyamatos, ciklikus testmozgások, mint a gyaloglás, kerékpározás, úszás, evezés, futás, sífutás, táncolás, és a különböző gimnasztikai vagy kondicionáló tornák ajánlhatók az időseknek. Ha mozgásszervi korlátozottság esetén a gyaloglás nem megfelelő mozgásforma, akkor jó például a szobakerékpár is. Tavasztól őszig lehet kint az udvaron vagy a kertben felállítva, míg télen a kissé nyitott ablak az elegendő oxigén biztosítója.

A fokozatosság elve még fontosabb ebben a korban, mint a fiatalabbaknál. Míg a harmincasok-negyvenesek terhelésüket hetente 5-10%-kal is emelhetik, addig ez az ajánlott szám időseknek csak 1-5%.

A testmozgás	Idős ember kb. 65-70 évig	Idős ember kb. 65-70 év felett
Gyakorisága	2- 5 nap hetente	2- 3 nap hetente
Intenzitása	180 mínusz az életkor percenkénti pulzusszámmal	Alacsonyabb pulzusszámmal percenként, mint 180 mínusz az életkor (mínusz még 10-15)
Időtartama	30-60 perc	20-30 perc
Sportformája	Gyaloglás, úszás, kerékpározás, futás, tánc, evezés, lépcsőjárás, idősgimnasztika, vízitorna	Gyaloglás, úszás, kerékpározás, speciális gimnasztika, tánc
Közösségi lehetősége, szervezeti formája	Klubban, baráti körben, lakóhelyi egyesülésben, családdal, egyedül	Klubban, családdal, baráti körben, lakóhelyi társakkal, egyesületben, esetlegesen betegklubban

III. Általános tanácsok

Testedzést kezdő, egészséges, idősödő ember számára általános javaslat, amely egyénre alakítandó.

IV. Ajánlott sportágak idősödőknek

- A gyaloglás mindenkor, mindenhol, majd' mindenkinél!
- A Nordic Walking néhány alkalmas oktatással könnyen elsajátítható.
- A természetjárás, a kirándulás (akár a helyi zöldben tájékozódási gyaloglás, térképpel) csodálatos élmény, nemcsak társas és gyalogló testedzés.
- Az úszás, a vízi-torna az úszni tudóknak ajánlott.
- A gimnasztika, a gerinctorna szakember vezetésével szórakozás is a testedzés mellett.
- A futás az akaraterős idősöknek akár verseny-sport-tevékenysége is lehet.
- Haladj a futókörön! Vagy mellette (gyalog, futva, kisunokával...!)

- A kerékpározás egyéni sebességgel függetlenségérzést ad a tekerőnek.
- A szalontánc és a néptánc – a tapadós bo-lerótól a fergegetes csárdásig – testedzés, szórakozás és „testkulturális”, társasági tevékenység.
- A sítúrázás – fiatalkori virtusok nélkül – jó mozgásforma az unokákkal, ahol a nagyszülő vezette útvonal elkerüli a meredek részeket.
- A labdajátékok a szupernagyszülők csapatá-ban rendszeres testedzést és hosszú beme-legítést igényelnek. Ilyen például az asztali-tenisz, a tenisz, a tollaslabda, kosárlabda vagy a kispályás labdarúgás.
- A lovaglás, a tájfutás, az evezés, a korcsolyázás, a golf többek között olyan sportágak, melyeket korábbi sportmozgás ismeretek alapján kortól függetlenül, de egyéntől függően lehet űzni idősebb korban is.
- A jóga és a keleti mozgássorok is hasznosak, csak tudni kell, hogy idős korban nehezebben és lassabban sajátíthatóak el az új sportmoz-gások.

A photograph of three elderly people walking away from the camera on a paved path in a park. The path is flanked by green grass and trees, including a large weeping willow on the left. The people are dressed in casual outdoor clothing. The overall scene is peaceful and suggests a healthy, active lifestyle for the elderly.

V. Az idős(ödő) emberek sporttevékenységének elősegítői

- sportegyesület, nyugdíjas klub, családi vagy baráti társaság, civil szervezet, lakóközösség, egyes sportünnepek gyalogló vagy gimnasztika programjai,
- korosztályos versenyek és a folyamatos felkészülés rájuk alkalmi csoportosulással,
- különböző döntéshozók példamutatása: polgármester, családorvos, sportklub-vezető, nyugdíjasház-vezető, iskolaigazgató, plébános és a helyi média szakemberei például,
- a nő, a „szupernagyi”, mint a családi egészséges életmód karmestere,
- az írott és az elektronikus média idősödőknek szóló rendszeres és folyamatos testedzést, testmozgást motiváló üzenetei.

„Az időskor az az életszakasz, amelyben egyre több dolog történik meg velünk utoljára, és egyre kevesebb fordul elő először”

/Idős gyalogló/

Gyalogoljunk együtt!

Országos Gyalogló Idősklub (OGYIK)

Az egyik legegyszerűbb, legolcsóbb és hatékony „kitörés” az egészség fejlesztésére a közösségi, együttes testedzés. Ennek jó megoldása, az egyre nagyobb számú idősödő lakosság esetében a gyaloglás. Az együttes gyaloglás, klubrendszerben, mint közösségi tevékenység különösen hasznos idős korban. A gyalogló testedzés pozitív hatásai mellett a közösség segítő szerepe, a társasági kapcsolatok kialakítása, a rendszeres találkozások mind-mind egyéni kommunikációs eszközök is. Ezért fontos a nem túl költséges Országos Gyalogló Idősklub (OGYIK) hálózat létrehozása.

I. A program célja

A gyaloglóhálózat kiépítését az a gondolat vezérelte, hogy minden 60 év feletti, idősödő személy a lakóhelye közelében találhasson szervezett gyaloglóközösséget. A hálózat célja, hogy ingyenesen biztosítsa többek között:

- a szervezett, szakember vezette sporttevékenységet, azaz a rendszeres, közös gyaloglást;
- az egészség fejlesztését;
- a jobb közérzetet a közösségben végzett rendszeres testmozgás örömeivel;
- előadásokat az életmódra vonatkozó tanácsokkal – táplálkozás, lélek és test harmóniája stb. témákban –, s ezzel a nagyobb önismeretet s a jobb megjelénést a 60 év felettieknek is;

- az esetleges kihívásokat elfogadhatóvá és teljesíthetővé tenni az edzettséggel;
- a nagyobb alkalmazkodóképességet, a szélesebb körű kreativitást, az elegendő küzdőképességet, a tágabb kapcsolati tőkét;
- a település idős lakosai részéretesztésben gazdagabb mindennapokat;
- a kornak megfelelő edzettség elérését, mely elősegítheti az egészségesebb életéveket, a megfelelőbb életminőséget, a jobb közérzetet;
- az idősbarát társadalmi környezet kialakítását: amelyben a nyugdíjasok könnyebben meg tudják őrizni aktivitásukat, függetlenségüket, társadalmi részvételüket és emberi méltóságukat.

A hálózat a vén Európa magyar „egyharmados társadalmának” nyújtott lehetőség, amelyben az egészségben eltöltött nyugdíjas életévek száma növekszik. A Népegészségügyi Program egyik megvalósítási lehetősége.

II. A program célcsoportja

A célcsoport a hazai idősödő, 60 év feletti nyugdíjas lakosság közel 3 milliós rétege.

A megvalósításhoz szükséges:

- az önkormányzat megfelelő szakterületű, helyi döntéshozói,
- a helyi klubvezetők,
- a helyi médiaszakemberei,
- a már meglévő nyugdíjas/idősklubok vezetői,
- az önkormányzatok különböző szövetségei, valamint
- egyes országos irányító szervezetek szakemberei – különösen az EMMI különböző államtitkárságai, valamint a már most működő egészségfejlesztési irodák (EFI-k).

III. Első lépések

- Alakítsunk egy helyi gyaloglóklubot az önkormányzat és az EMMI segítségével.
- Szükséges egy klubvezető edző, valamint egy önkéntes, aki a tartalék helyettes.
- Egy állandó találkozóhely mellékhelyiséssel, fedett résszel, központi helyen.
- Egy rendszeres, közös gyaloglást biztosító gyalogló program heti – minimum – egy alkalommal, későbbiekben tanácsolt a heti két alkalom.
- A gyalogló programban télen 4-5 hét (Mikulástól január közepéig), nyáron 8-10 hét (az iskolai vakáció idején) szünet szükséges/lehetséges, hogy a nagyszülők ráérjenek az unokákkal való közös játékra, mozgásra, utazásra, együttlétre.
- Rossz időjárás estén is javasolt a gyaloglás rövidebb távon: esernyővel, esőköpenyben, vízálló cipőben, gumicsizmában. Közismert, hogy csak az ázik el, aki cukorból van...
- Egy-egy klubfoglalkozáson a közös – könnyű – 10-15 perces bemelegítés után 2-3 csoportban érdemes útnak indulni egy kisebb, kb. 3 km-es és egy nagyobb, 5 km-es gyaloglásra. Esetenként ennél hosszabban is gyalogolhatnak az önként jelentkezők. A gyaloglás befejezése, a hazatérés az egyéni szabadidő függvényében történik.
- A gyaloglás bemelegítése előtt felolvasható a www.ezenanapon.hu oldalon olvasható történet legérdekesebb, kiemelt 6-8 híre, amelyet a klubvezető edző készíthet elő az előző napon.
- Havonta egyszer vagy negyedévente életmód-előadás tartása a közös gyaloglás után a klubtagoknak, s ehhez előadó és helyszín biztosítása az önkormányzat segítségével.
- Időközönként a helyi média meghívása: híradás, toborzás, hasznos életmód-üzenetek.

- Esetenként vendéglátogatás, közös gyaloglás a közeli gyalogló klub(ok) tagjaival.
- A klubvezetők rendszeresen kapnak hírlevelet hasznos tippekkel, receptekkel, stb.

IV. A gyaloglás sportöltözete

- jó sportcipő (túracipő vagy futócipő);
- szabad mozgást biztosító és az időjárásnak megfelelő sportos öltözet (a nadrág jobb, mint a szoknya);
- a réteges öltözet a célszerű, derékre köthető anorákkal/pulóverrel;
- gyalogláskor sem ajánlott semmilyen szoros ruhanemű (öv, melltartó, nadrágtartó stb.),
- ne cipeljünk felesleges terheket gyalogláskor, ha nem szükséges.

V. A gyaloglás technikája

A gyaloglás nem más, mint a járás, csak nagyobb mozgássebességgel.

A gyaloglás során a törzs a talajhoz képest lehetőleg függőleges legyen.

A lábfejek egyenesen, előre néznek.

A lépés az egyik láb saroktámaszával kezdődik, majd a gördítés során a sarokról a talp közepén át a lábujjpárnákra érünk, és végül elrugaszkodunk a talajtól. A lépő láb a levegőben fokozatosan előrehalad az elrugaszkodás pillanatától az újabb talajfogásig a sarokkal.

A karok mozgásai ellentétesek a lábak mozgásaival, azaz az elől lévő lábbal azonos oldalon lévő kar mozgása hátrafelé történik, míg a hátul lévő lábbal azonos oldalon lévő kar előre mozog. A gyorsabb lábmunkát, azaz a gyorsabb gyaloglást erőteljesebb karmunka kíséri. A felső végtag a test mellett – egy síkban szinte – derékszögben hajlított könyökben, mint afutónál.

VI. Ki gyalogoljon rendszeresen?

Mindenki, kortól függetlenül, még az is, aki hosszú évek óta nem sportol. Aki talán még testnevelésből is felmentett volt az iskolában, de nem szív- és keringési betegség miatt. Aki túlsúlyos, de szeretne egészségesebben élni, többet mozogni. Aki ma még nem fér el kényelmesen a saját bőrében.

A rendszeres gyaloglások alakítják az életmódot, segítik a jobb időkihasználást. Az edzések mellett arra is jut idő, amire korábban sosem!

Kezdjük heti egy gyaloglással, bár kettő sokkal többet érne. Sőt, a heti harmadik edzés lehetne valamilyen tetszőleges sportmozgás, például gimnasztika, kallanetiks, vízitorna, gerinctorna, ÖTYE-torna (Öreg Tyúkok Egyesülete), tánc vagy joga. Amihez kedv van és elérhető a lakóhely közelében.

A gyaloglás nem séta, hanem sietősebb léptek. A gyorsabb gyaloglás kicsit lendületesebb lépésekkel már-már futás, de mégsem az!

Az egészség megőrzéséhez idősödőknek tanácsolt a heti két/ három testedzés is. De az egy is több mint a semmi!

Érdemes edzésnaplót írni vagy a naptárba bejegyezni, mennyit – táv és időtartam – gyalogolt az edzésen.



A testmozgás, testedzés, s különösen a gyaloglás előnyei

A fentiekben érzékeltettük, miért elengedhetetlen idős korban (is) a rendszeres testmozgás, testedzés, de nézzünk meg még néhány szempontot, amely rávilágít a sokrétű hatékonyságára:

- egészségügyi hatásai többek között:
 - karbantartja az emberi testet;
 - biztosítja a jó közérzetet;
 - fokozza a fizikai munkavégzés teljesítőképességét;
 - erősíti a szív- és érrendszert;
 - segíti a szervezet alkalmazkodási hatékonyságát;
 - javítja a tüdő, a légzés hatékonyságát;
 - növeli az izomtömeget és az izomerőt;
 - csökkenti az zsírtömeget;
 - növeli a csontsűrűséget.
- mentális és lelki hatásai többek között:
 - személyiséget formál és fejleszt;
 - örömszerző tevékenység (többnyire);
 - fokozza a szellemi teljesítőképességet;
 - könnyíti a feszültségek feloldásában;
 - közösséget, társat vagy épp egyedüllétet tud nyújtani;
 - gyorsítja és segíti az alkalmazkodást;
 - rendszerezi, formálja az életmódot;
 - segítheti a játékos „Homo ludens” előterbe kerülését;
- az orvostudomány szerint több betegség kockázatát hatékonyan csökkenti, mint például:
 - a szív- és érrendszeri betegségeket;
 - a krónikus mozgásszervi betegségeket;
 - a csontok meszhiányát;
 - a gerinc és az ízületek porckopását;
 - a lelki eredetű betegségeket;
 - a kövérséget;
- az orvosi tevékenység egyik preventív eszköze; valamint mozgásterápia egyes betegségek után a rehabilitációban;
- társadalmi és/vagy társasági élmény is:
 - a jobb megjelenés biztosítója;
 - az önbizalom „doppingszere”;
 - az állandó fogyókúra helyettesítője;
 - unalmas, megszokott életmód színesítője;
 - a kihívások elfogadásának feltétele;
 - az időződés lassítója;
 - a stressz oldószere (problémakibeszélés lehetősége);
 - a társasági élet egyfajta lehetősége (magányosság ellen);
 - az életmód alapeleme;
 - az energiaegyensúly fele (táplálkozás ó testmozgás).



Energiaegyensúly-táblázat 1.

kb. 100 kalória	100 kalóriával egyenértékű testmozgás / kilogrammos személyenként
1 kicsi (tojás nagyságú) főtt burgonya	50 kg-os személy majdnem 2 órán át fekszik
5 evőkanál burgonyapüré	55 kg-os személy ½ órát nyújtó- gimnasztikázik
1 kis banán	55 kg-os személy 30 perc alatt evez 1 km-t
1 kis fürt szőlő	60 kg-os személy 20 percig keringőt táncol
1,5 evőkanál 20%-os tejföl	60 kg-os személy 50 percig öltözködik
1 db baromfi virsli	60 kg-os személy 15 percig kertetés
3 vékony szelet szalámi	60 kg-os személy 10 percig rohan az állomásra
4 vékony szelet szárazkolbász	70 kg-os személy 1 órán át számítógéppel ír
1 db mini vaj, mini margarin	70 kg-os személy 1 órán át értekezleten ül
1 evőkanál lekvár	70 kg-os személy fél óra alatt gyalogol 2 km-t
1 db 18 g-os tejszokoládé	70 kg-os személy egy órán át sorban áll
1 db 30 g-os Túró Rudi	75 kg-os személy 12 percig intenzíven úszik
4 db édes keksz (Albert, háztartási, omlós)	80 kg-os személy ½ óráig sétál 1,5 km-t
5 db sós keksz (sajtos tallér, Tere-fere)	80 kg-os személy 20 percig sietősen gyalogol 2 km-t
1/2 csomag ropi	85 kg-os személy ¼ óráig korcsolyázik 3 km-t
2 gombóc gyümölcsös fagyalt	85 kg-os személy fél óráig porszívózik
2,5 dl Coca-cola, Pepsi-Cola	90 kg-os személy 20 percig gyümölcsöt szed
2 dl sör	95 kg-os személy 20 percig gyomlál
1.5 dl pezsgő	100 kg-os személy 20 percig nyújtó- gimnasztikázik

Energiaegyensúly-táblázat 2.

kb. 200 kalória	200 kalóriával egyenértékű testmozgás / kilogrammos személyenként
0,5 kg-os kalácsból 1 vastag szelet	50 kg-os személy 2 órán át kórházban ágyaz
1 db sós, vajas, töpörtyűs pogácsa (47 g)	53 kg-os személy 1 óra alatt sietősen gyalogol 6 km-t
1 db almás, meggyes pite (67 g)	55 kg-os személy 2 órán át gépír
1 marék dió, mogyoró, mandula, tökmag	60 kg-os személy 10 órán át leveleket söpör össze
1 pár baromfivirsl	60 kg-os személy 15 percen keresztül birkózik
1 db vagdalt pogácsa (fasírozott)	65 kg-os személy 2 órán át mosogat
1 kis adag sült burgonya	70 kg-os személy 1 órán át 4 km-t gyalogol
½ db dupla sajtburger	70 kg-os személy 1 órán át biliárdozik
1 evőkanál majonéz	70 kg-os személy fél órán át havat lapátol
2,5 dl csokis vagy karamellás tej	73 kg-os személy 1 órán át lassan gyalogol 3 km-t
1 adag puding	75 kg-os személy 35 percig kapál a gyümölcsösben
1 doboz 10 dkg-s ízesített krémtúró	77 kg-os személy fél órát tangóttáncol jó partnerrel
5 db szaloncukor	80 kg-os személy 40 percig autót vezet
1/3 db tejszokoládé 10 dkg-s táblából	80 kg-os személy 40 percig várost néz idegenben
1 db pálcás jégkrém	85 kg-os személy 40 percig asztalasmunkát végez
1 csomag ropi	90 kg-os személy 1 órán át sáros talajon traktort vezet
5 dl Cola, Fanta, Sprite	92 kg-os személy 15 perc alatt kerékpározik bő 5 km-t
eper vagy vaníliás ízesítésű shake (kicsi)	95 kg-os személy 1 órán át zuhanyozik
4 dl vörös bor, 2 cl Bailey's	100 kg-os személy 40 percig kézzel feji a kecskét

Az idősek emberek egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozásában – életkoruknak, alkaturuknak, aktivitásuknak, és szellemi tevékenységüknek – megfelelő mennyiségű, minőségű és arányú tápanyagbevitelre van szükség. Időskorban a változatos étrend összeállítása során vegyük figyelembe, hogy az öregedés folyamata, az életkori sajátosságok befolyásolják a táplálkozási szokásokat és igényeket.

Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek

Az egészséges táplálkozás egyetlen étel vagy ételismiszer tilalmát sem jelenti. Igaz, vannak olyan ételismiszerek, amelyekből gyakrabban, míg másokból ritkábban szabad fogyasztani.

A változatosság gyönyörködtet

A változatos, a sokféle nyersanyagból, kímélő ételkészítési módszerekkel összeállított étrend minden fontos tápanyagot megfelelő arányban biztosít a szervezet számára, és emellett örömforrás is.

A zsiradékok mennyiségére és minőségére ügyelni kell

Az étrendben alacsonyabb zsírtartalmú ételismiszerek szerepeljenek, mivel 65 éves korfelett általában 25 %-kal kisebb az energiaigény, mint

25 éves korban, a lassuló anyagcsere folyamatok miatt. Érdemes zsírszegény ételkészítési módokat választani, főzéshez-sütéshez inkább növényi zsiradékot használni.

Az édességek, desszertek fogyasztása csak mértékkel javasolt

Édesség, desszert az étkezések befejező fogásaként, mértéktartóan szerepeljen az étrendben, hetente legfeljebb egy-három alkalommal, inkább piskótafélék (túrós, lekváros), lepények (gyümölcsös), palacsinták, pudingok.

Legyen szívügye a sófogyasztás mérséklése

Mellőzze az utólagos sózást és a nagy sótartalmú ételismiszerek fogyasztását. A nátriumbevitelt – főként konyhasó bevitelt – idős korban a vese lassúbb működése miatt ajánlott csökkenteni.

Használja ki a fűszerek előnyeit

Használja ki a zöldség- és gyümölcsfélék természetes ízesítő hatását, a zöld- és szárazfűszerek választékát, amelyek a só helyettesítésén túl fokozzák a nyál-, az emésztőenzimek és a gyomorsav elválasztását, a máj és veseműködést, ezáltal segítik a rágást, a nyelést, az emésztést idős korban.

Fűszer neve	Szervezetre gyakorolt hatása
Ánizs	Hurutoldó, emésztést serkentő, szélhajtó, étvágyjavító
Babérlevél	Emésztést serkentő
Bazsalikom	Szélhajtó, émelygést csökkentő, étvágygerjesztő
Borsikafű (csombor)	A borsnál enyhébb hatóanyag tartalom, étvágygerjesztő
Citromfű	Citromhoz hasonló illat és aroma, emésztést serkentő
Kakukkfű	Étvágygerjesztő, görcsoldó, köhögéscsillapító, szélhajtó
Köménymag	Szélhajtó, köhögéscsillapító, görcsoldó, étvágygerjesztő
Metélőhagyma	Magas C-vitamin tartalom, étvágyjavító
Zöldpetrezselyem	Magas C-vitamin tartalom, emésztést serkentő
Rozmaring	Kesernyés ízű, étvágygerjesztő, frissítő
Tárkony	Étvágygerjesztő, emésztést serkentő, frissítő
Vasfű	Sószegény étrendben kiváló konyhasópótló

Teljes értékű gabonafélék alkossák az étrend alapját

Teljes kiőrlésű lisztből készült pékárut, gabonapelyhet, barna rizst és tészta stb. naponta szükséges fogyasztani, melyek a zöldségfélék mellett a legfontosabb ételmirost-forrásaink, így elkerülhető az idősök körében gyakori bélrendszeri renyeség, székrekedés.

Zöldséget és gyümölcsöt naponta többször is kell enni

Zöldségféléket és gyümölcsöt idénynek megfelelően frissen vagy fagyaszta, esetleg savanyúság, befőtt formájában ajánlott fogyasztani, naponta összesen 50 dkg mennyiségben.

Tej, tejtermék fogyasztása naponta ajánlott

Fél liter sovány tej vagy azzal egyenértékű kefir, joghurt, sajt illetve tehéntúró mindennap szerepeljen az étrendben. A tej és a tejtermékek rendszeres fogyasztása a megnövekedett kalciumigény fedezésében is fontos szerepet játszik. A kalcium bevitelt rosszabb felszívódása és a csonttritkulás fokozott kockázata miatt is érdemes növelni.

Sovány húsok, húskészítmények, halak és a tojás fontos alkotóelemei az étrendnek

Ajánlott naponta fogyasztani húsféléket, hetente tengeri halat fehérje-, vitamin- és ásványianyag tartalma, valamint a halak esetében kedvező zsírsavtartalma miatt. Tojásból hetente három-négy darabot, májat havonta két-három alkalommal tartalmazzon az étrend. Idős korban rosszabb a szervezet fehérjehasznosítása, ezért kellő gondot kell fordítani a megfelelő minőségű és mennyiségű fehérjebevitelre, melyen belül elsősorban a metionin- és a lizinszükséglet nő, amit leginkább halak, húsok és sajtok tartalmaznak.

A szomjúság legjobban az ivóvízzel oldható. A napi kb. 2 liternyi folyadékigény főként vízzel, ásványvízzel, rostos gyümölcs- és zöldséglével, teával, tejjel fedezhető, de a leves, kefir, joghurt, friss zöldség és gyümölcs is része a folyadékbevitelnek. A kor előrehaladtával a szomjúság érzése csökkenhet az agyi szomjúságkeltő központ működésének lassulása miatt, így az idős ember szervezete sokkal érzékenyebb a kiszáradásra. Ennek megakadályozása érdekében fontos, hogy minden étkezésben szerepeljen valamilyen folyadék – víz, ásványvíz, gyümölcslé, tea –, amit akkor is fogyasszon el az idős ember, ha nem érzi magát szomjasnak.

Az egészséges táplálkozás a vásárlással kezdődik

A megvásárolandó élelmiszer friss és kifogástalan minőségű legyen, Olvasson címkét, tájékoztatót.

Nem csak az a lényeges, hogy mit eszik, hanem hogy hogyan

Az ideális étkezés nyugodt körülmények között, kényelmesen, megterített asztal mellett történjen, az étkezésre elegendő időt szánva.

Fontos a helyes étkezési ritmus

A napi négy-ötöszi étkezés az ideális, de legalább háromszor étkezzen, s ha lehet mindig hasonló időpontban.

Diéta esetén

A diétát igénylő betegségek, mint például a cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegségek, vesebetegség stb. esetén az étrendben, ha szükséges, változtatásokat kell tenni, de ennek mértéke mindig az adott állapottól függően.

Étrend-kiegészítés

Változatos, minden élelmiszercsoportot tartalmazó étrenddel az idők tápanyag-szükséglete is kielégíthető. Szupplementációra, kiegészítésre csak abban az esetben van szükség, ha azt az állapotuk (alultápláltság, betegség) indokolja.

Konyhatechnika

Az idők étkezésében fontos tényező a fogazat esetleges hiánya miatt kialakuló rágási, illetve nyelési nehézség. A különböző ételkészítési, konyhatechnológiai eljárások alkalmazása segítséget jelent a megfelelő mennyiségű és minőségű táplálkozásban.

Energiaegyensúly: testmozgás és táplálkozás

Különbözőek vagyunk, és ez úgy igaz a haj- és a szem-színünkre, a testmagasságunkra, a testtömegünkre, mint a mozgékonyaságunkra, pl. a gyaloglásunk ütemére is. A szükséges energiaegyensúly fenntartása: az elfogyasztott és a felhasznált kalóriák egyensúlya. A következő táblázatban 55 kg-tól 90 kg-ig, a 4 km/órás tempójú sétától a 6 km/órás ütemben történő gyaloglásig láthatják, hogy 1 óra gyaloglás alatt mennyi energiát égethetünk el, és ez az elégetett energia mennyi ételnek felel meg.

Testtömeg	adott testtömeggel 4 km/óra sebességgű gyaloglással 1 óra alatt elégetett energia mennyiség kcal-ban	a 4 km/órás gyaloglással elégetett energiamennyiség ételben kifejezve
55 kg	157,3 kcal	szederturmix korpás keksszel: szeder – friss v. mirelit (220 g) + sovány joghurt (1,5 dl) + citromlé + csöppnyi méz + 2 db korpás keksz (155 kcal)
60 kg	171,6 kcal	1 db Túrórudi + 3 db korpás keksz (172 kcal)
65 kg	185,9 kcal	félzsíros tehéntúró (60 g) + 4 db korpás keksz + 4 db retek (100 g) (186 kcal)
70 kg	200,2 kcal	1 db korpás pogácsa (47 g) + gyümölcs tea édesítőszerrel (198 kcal)
75 kg	214,5 kcal	kifli (1 db) + kivi (2 db közepes) + gépsonka (1 vékony szelet) (215 kcal)
80 kg	228,8 kcal	tejeskávé: 1,5%-os tej (1 dl) + kávéfőzet + édesítőszer + 1 db pirított zsemle + margarin (10 g) (228 kcal)
85 kg	243,1 kcal	bakonyi barnakenyér (40 g) + juhtúró (15 g) + 1 nagyöldpaprika (100 g) (245 kcal)
90 kg	257,4 kcal	2 közepes nagyságú (300 g) héjában sült burgonya + 2 dl gyümölcs tea édesítőszerrel (260 kcal)

4 km/óra

adott testtömeggel 5 km/óra sebességű gyaloglással 1 óra alatt elégetett energia mennyiség kcal-ban	az 5 km/órás gyaloglással elégetett energiamennyiség ételben kifejezve	adott testtömeggel 6 km/óra sebességű gyaloglással 1 óra alatt elégetett energia mennyiség kcal-ban	az 6 km/órás gyaloglással elégetett energiamennyiség ételben kifejezve
180,4 kcal	almás zabpehely: alma (100 g) + zabpehely (20 g) + 1,05%-os tej (1,5 dl) + fahéj, citromlé, édesítőszer (177 kcal)	203,5 kcal	2 db tükörtojás + 2 db korpás Abonett + uborka (100 g) (202 kcal)
196,8 kcal	1 db Túró Rudi + 2 dl 100%-os multivitamin gyümölcsle (197 kcal)	222,0 kcal	1 db korpás kifli + sovány sajt (20 g) + alma (150 g) (219 kcal)
213,2 kcal	rozskenyér (50 g) + krémsajt (20 g) + karalábé (100 g) (215 kcal)	240,5 kcal	töltött sült alma: alma (150 g) + félzsíros te- héntúró (30 g) + kefir (0,5 dl) + méz (20 g) + dió (10 g) (238 kcal)
229,6 kcal	joghurt (2 dl) + 1 db almás müzliszelet (230 kcal)	259,0 kcal	paradicsomlé (2 dl) + 1 db korpás kifli + 1 db főtt tojás + csemege uborka (200 g) (256 kcal)
246,0 kcal	spenótfőzelék főtt tojással: spenót (300 g) + 1,5%-os tej (1 dl) + durumliszt (10 g) + napraforgóolaj (5 g) + 1 db tojás (246 kcal)	277,5 kcal	1 (1,75 dl) pohár 0%-os gyümölcsjoghurt + 1 db mákos zsemle + 1 ká- véskanál light margarin (5 g) + 2-3 db retek (150 g) (276 kcal)
262,4 kcal	zöldséges hal: tonhal (150 g) + sárgarépa (50 g) + kukorica (50 g) + zöldborsó (50 g) + kara- lábé (50 g) (266 kcal)	296,0 kcal	2 dl rostos őszibaracklé + 3 db light D sajt + 3 db búzacsírás Abonett (296 kcal)
278,8 kcal	1 db szezámmagos zsemle + 1 közepes sze- let sovány Óvári sajt (30 g) + 1 kávéskanál light margarin (5 g) + 1 közepes sárgarépa reszelve (150 g) (278 kcal)	314,5 kcal	1 adag grill csirkemell párolt brokkolival: csirkemell (120 g) + olaj (1 kávéskanál) + brokkoli (300 g) + olaj (1 evőkanál)
295,2 kcal	ásványvíz + 1 szelet tökmagos kenyér (7 dkg) + 2 vékony szelet paprikás felvágott (40 g) + savanyúkáposzta (150 g) (298 kcal)	333,0 kcal	lecsós csirke kenyérral: csirkemell (150 g) + vöröshagyma (5 g) + zöldpaprika (150 g) + paradicsom (50 g) + barna kenyér (50 g) (331 kcal)

5 km/óra

6 km/óra



Levezető gondolatok gyalogló idősödőknek

Felejtjük el időskorban (is)

- a magatehetetlenséget,
- az elesettség és a fölöslegesség érzését,
- a szellemi leépülést,
- a testmozgásban szegény mindennapokat,
- a fiatalkori táplálkozás mennyiségét,
- a dohányzást,
- a mértéktelen alkoholfogyasztást,
- a fiatalkori száguldozást az élet sok területén,
- a magány és az unalom belépését életünkbe.

Ne felejtjük el időskorban (se)

- a rendszeres testedzést,
- a sportjátékokat,
- az időskori bolondozást,
- a nemi életet,
- a tanulást,
- az agytornát,
- a fiatalos gondolkodást,
- a kihívások fogadását,
- a testsúlyellenőrzést,
- a biztos lépéseinket,
- a megszokott életminőséget,
- a bölcsességet,
- a megfontoltságot,
- és azt, hogy, aki kevesebbet eszik és minimum napi félórát gyalogol, az valószínűleg tovább él.



Sosem késő elkezdeni a rendszeres testmozgást, testedzést!

Ezt ♥ lelje meg!

- Tervezze meg előre étrendjét és vásárlását!
- Nincsenek tiltott, egészségtelen ételek, csak kerülendő mennyiségek.
- Acsomagoláson mind nézze meg az összetételt és a szavatosságot!
- Minden nap egyen az évszaknak megfelelő friss zöldséget, gyümölcsöt!
- A tejtermékek közül keresse a zsírszegény fajtákat, és fogyassza naponta!
- A kenyérfélékből válassza a rostdúsát!
- Legalább hetente egyszer fogyasszon halat, párolva vagy roston!
- A húsokról az ételkészítés előtt vágja le a látható zsíradékot! Csirkét, pulykát a bőre nélkül készítse!
- Vegye figyelembe a felvágottak, sajtok, egyes tejtermékek, fagyaltok, jégkrémek, chipsek rejtett zsírtartalmát!
- Édességet csak módjával! Sok benne a cukor, a zsír és a kalória.
- Mérlegeljen: mennyit evett, mennyit mozgott!
- Az elhízás nem csak „szépészeti” kérdés, hanem számtalan betegség okozója.
- Az éves örömforrás, de (m)értékkal (v)étkezzen!
- Az ételek ízesítésére használjon friss és szárított fűszernövényeket só helyett!
- Friss vagy aszalt gyümölccsel, esetleg sótlan olajos magvakkal jutalmazza önmagát, gyermekét!
- Az edzést étkezés után egy-két órával tanácsos elkezdni.
- Minden edzés bemelegítéssel kezdődik és levezetéssel ér véget.
- A fokozatos kezdésnél a kis izomláz jó jel, a kimerültség nem.
- Lázasan, betegen tilos a sportolás!
- Az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás jó közérzetet ad, fokozza a teljesítmőképességet, erősíti a szív- és érrendszert, csökkenti a zsírtömeget, növeli a csontsűrűséget és az izomerőt.

Javaslat az edzéstervre

Hét	1. edzésnap	2. edzésnap	3. edzésnap hétvégén
1-2.	30 perc gyaloglás kényelmes tempóval	40 perc gyaloglás kényelmes tempóval	tetszőleges sportmozgás fél- vagy egy óra
3.	30 perc gyaloglás kényelmes tempóval	pihenő	hétvégén kirándulás a közeli természetben 1 óra
4-5.	40 perc gyaloglás kényelmes tempóval	45 perc gyaloglás kicsit lendületesebb lépésekkel a közepső 15 perc	tetszőleges sportmozgás fél- vagy egy óra
6.	40 perc gyaloglás kényelmes tempóval	pihenő	hétvégén kirándulás a közeli természetben 1,5 óra
7-8.	45 perc gyaloglás kényelmes tempóval	40 perc gyaloglás kicsit lendületesebb lépésekkel a közepső 15 perc	tetszőleges sportmozgás fél- vagy egy óra
9.	45 perc gyaloglás kényelmes tempóval	pihenő	hétvégén kirándulás a közeli természetben 2 óra
10.	karácsonyi előkészületek: vásárlás, sorban állás stb.	karácsonyi előkészületek: sütés, szaloncukor készítés	karácsonyi előkészületek: minden, ami a szokásos, mindenkinek a sajátja!

Használati utasítás

- 3 hetes mikro-ciklusokban írt az edzésterv, amikor minden harmadik hét a regenerálódásé úgy a testnek, mint a léleknek és az „akaróknak”, azaz a 2 erősebb terhelésű hét után mindig egy könnyebb harmadik következik.
- kényelmes tempóban gyaloglás – közben beszélgetés a társakkal, nézelődés is lehet;
- tetszőleges sportmozgás – választható a lehetőségek az egyéni adottságok szerint;
- kicsit lendületesebb lépések – gyorsabb gyaloglás, kevesebb beszélgetéssel, de nyitott szájjal a nagy levegővétel miatt;
- hétvégi kirándulás – váltakozó sebesség: felfelé lassabban, síkon lehet kicsit gyorsabban. Családdal, unokákkal lehet végig kényelmes a tempó, játékos a sportos szórakozás.
- egy közös gyaloglás esetén az első 3 hét az első edzés adagjai, míg a 4. héttől legyen a második edzések az adagok. Érdemes tanácsolni egyéni megoldásban vagy kis mikroközösségben a hétvégi testmozgást a klub tagjainak.
- Nem szenvedni kell, hanem gyalogolni!



ERŐSEBB ÉLMÉNYEK
KÖZÖSSÉGEI

IDŐSEK
TANÁCSA

