

Novine

živimo zdravo

leto 8, številka 13, oktober 2015



"Staranje je kot vzpenjanje na goro: višje kot greš, več moči je potrebne, a toliko lepši postane razgled"

2

Zgodba o uspehu

3

Bodimo aktivni tudi po upokojitvi

3

Preprečimo padce

4

Kaj je dobro vedeti o prehrani v tretjem življenjskem obdobju?

4

Težave z žvečenjem in požiranjem

6

Sladkor naj bo le začimba

6

Voda je ključnega pomena za dobro zdravje in počutje

7

Bolezni ustne votline in skrb za ustno zdravje

7

Kako preprečiti in odpraviti zaprtje?

9

Skrb za zdravje nekoč in danes

9

Naši štirinožni ljubljenci pozitivno vplivajo na zdravje, počutje in kvaliteto življenja

10

Tudi v tretjem življenjskem obdobju bodimo pozorne na rak rodil

11

Kako preprečiti ali zgodaj odkriti rak debelega črevesa in danke?

12

Lahko jem pri visokem krvnem tlaku

12

"Prosim, pošljite naprej."

13

Recepti

14

"Staranje je kot vzpenjanje na goro: višje kot greš, več moči je potrebne, a toliko lepši postane razgled"

Tudi starost je lahko polna izzivov. Zakaj jih ne bi sprejeli? Da bomo temu kos, skrbimo za svoje zdravje, ne glede na to, koliko smo stari.

(Ingmar Bergman)

Skrb za zdravje je zelo pomembna tudi v starejšem obdobju. Tudi če imamo zdravstvene težave ali bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, artritis ali podobne bolezni, še vedno lahko naredimo kaj dobrega za svoje zdravje. In ko že govorimo o starosti se lahko vprašamo: Koliko je stara »starejša oseba«? Starejše obdobje ali tretje življenjsko obdobje se začne s 65. letom starosti in jo delimo na zgodnjo (od 65. do 74. leta), srednjo (od 75. do 84. leta) in pozno (po 85. letu). To je tako imenovana kronološka starost. Na njo ni možno vplivati. Funkcionalna starost pa nam pove, v kolikšni meri je posameznik sposoben samostojno opravljati osnovna življenjska opravila. Le ta zajema biološko, psihološko in socialno starost.

Kako skrbeti za svoje zdravje v poznejši življenjski dobi? Predvsem vzemimo življenje z njegove lepše strani. Ne pozabimo, da je v življenju veliko več dobrega kot slabega. Le včasih dopustimo, da gre mimo nas, ne da bi to sploh opazili. Bodimo pozitivni. To nam omogoča boljši pogled na življenje in krepi naš imunski sistem.

Vzemimo si čas za prijatelje, sorodnike, znance... Bodimo aktivni v okolju v katerem živimo. Pri tem ne pozabimo na zdrave hobije, pomoč drugim, prijateljstva... Priložnosti je nešteto.

Za zdravje je ključnega pomena zdrav način življenja. Po svojih zmožnostih bodimo vsak dan telesno dejavni. In ne pozabimo, v družbi je vedno zabavnejše, lepše in prijetnejše. Prehranjujemo se zdravo. Dobrote z domačega vrta so še kako dobrodošle. Kajenje in čezmerno uživanje alkohola ne sodita v zdrav način življenja. Izogibajmo se tudi pasivnemu kajenju, ki je enako škodljivo kot če sami kadimo. Stres lahko omilimo na različne načine (telesna dejavnost, hobi, druženje, vaje sproščanja, glasba...). Prijetno s koristnim, lahko rečemo.

Odzovimo se na preventivne programe, kot je na primer program SVIT (zgodnje odkrivanje raka na debelem črevesu in danki). Starejše obdobje je tisti čas, ko potrebujemo svojega izbranega zdravnika. Upoštevajmo njegove nasvete in priporočila. Če jemljemo zdravila, pazimo da jih jemljemo redno.

Nekaj koristnih nasvetov in priporočil najdemo tudi v tej številki časopisa, ki smo ga v Pomurskem društvu za boj proti raku pripravili in natisnili ob finančni podpori Ministrstva za zdravje RS.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.



Izdajo omogočili:

- Pomursko društvo za boj proti raku
Arhitekta Novaka 2 b
9000 Murska Sobota
- RKS Območno združenje Murska Sobota
Ulica Staneta Rozmana 3
9000 Murska Sobota
- Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije
Štefanova 5
1000 Ljubljana

Odgovorna urednica:
Zdenka Verban Buzeti

Uredniški odbor:
Branislava Belović,
Ema Mesarič,
Zdenka Verban Buzeti,
Jadranka Jovanović

Pregled besedila:
Jasmina Papić,
Zdenka Verban Buzeti

Oblikovanje:
Modriš
Tisk: Eurograf
Naklada: 5.000 izvodov

Murska Sobota,
Oktober 2015



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU



Območno združenje
Murska Sobota

Projekt sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Zgodba o uspehu

Zgodbo smo si sposodili v najnovejši publikaciji z naslovom "Uspješne priče" ("Zgodbe o uspehu") našega čezmejnega partnerja Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije. V publikaciji je prikazano delovanje Posvetovalnice za preventivo čezmerne telesne teže in debelosti, v ospredju pa so zgodbe udeležencev, ki so s svojo vztrajnostjo in prizadevnostjo ter ob podpori strokovnjakov dosegli in obdržali zavidljive rezultate. Ena izmed takšnih zgodb je tudi zgodba gospe Nade Taradi, 57 letne gospodinje, ki jo je sama zapisala.

"S čezmerno težo se borim že trideset let. Pred 23 leti mi je s pomočjo akupunkture uspelo shujšati. Zaradi nepoznavanja pravih načina prehranjevanja in uživanja prevelikih količin hrane so se kilograme postopno povrnil. Leta 2007 sem s pomočjo UN diete v manj kot enem letu shujšala 20 kg. Pritegnila sem tudi soproga, ki je zaradi preveč kilogramov imel kup težav (bolečine v hrbtenici, kolkah in kolenih ter visok krvni tlak). Tudi on je v šestih mesecih shujšal zavidljivih 20 kg. Zaradi narave dela se soprogi ni mogel v celoti držati diete. Ko se je čez nekaj časa upokojil se je začel "normalno prehranjevati". Sem so med drugim sodili nočni obiski hladilnika. Ko so soprogo ugotovili sladkorno bolezen, so mu svetovali, da se vključi v Posvetovalnico za preventivo čezmerne teže in debelosti. Januarja 2014 sva oba obiskala posvetovalnico ter opravila meritve in pogovor z zdravnico, ki naju je spodbudila k novemu bolj zdravemu načinu življenja. Začela sva se prehranjevati po napotkih nutricionistke. Tako sva krenila v boljše, kvalitete

tnejše in bolj zdravo življenje. Po dobrem premisleku sva se pričela zavedati, da ne potrebujemo takšnih količin hrane in energije kot sva bila vajena. V posvetovalnici sva dobila veliko informacij in pisnih materialov z nasveti, ki so nama bili zelo v pomoč. Naj omenim, da pripravljam tradicionalne jedi prilagojene zdravemu načinu prehrane. Tako na primer sama pečem kruh iz polnovredne ali ajdove moke. Za zgostitev enolončnic in golažev uporabljam čebulo in malo ovsene moke (zmeljem navadne ovsene kosmiče v mlinčku za kavo). Vsak dan pripravljam različne zelenjavne juhe. Soprogi je v prvih dveh mesecih shujšal osem kilogramov, tako da je v naslednjih devetih mesecih tehtal 16 kg manj. Sedaj ima več energije, je bolj okreten, dobro se počuti in se je ves navdušen ponovno začel ukvarjati s priljubljenim hobijem. Oba sva se naučila nordijske hoje ter redno hodiva. Tudi sama sem v zadnjih devetih mesecih shujšala 10 kilogramov. Zelo sem zadovoljna in neizmerno hvaležna strokovnjakom, ki delajo v Posveto-



Avtorji publikacije "Uspješne priče"

valnici za preventivo čezmerne telesne teže in debelosti. Sedaj z lahkoto opravljam gospodinjska dela, kolesarim, uporabljam pa tudi sobno kolo. Takšen način življenja bo **ostal** naš način življenja. Priporočam vsem, ki imajo podobne težave, da obiščejo posvetovalnico ter si s podporo odličnih in prijaznih strokovnjakov zastoj povrnejo ali izboljšajo svoje zdravje. Vedno znova se veselim obiska v posvetovalnici, srečanja s člani skupine pa tudi novim kuharskim receptom".

Posvetovalnice za preventivo čezmerne telesne teže in debelosti

O delu Posvetovalnice za preventivo čezmerne telesne teže in debelosti je vodja posvetovalnice Renata Kutnjak Kiš, dr. med. in specialistka epidemiologije iz Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije med drugima zapisala:

"Model Posvetovalnice za preventivo čezmerne telesne teže in debelosti na Zavodu za javno zdravstvo Međimur-

ske županije vključuje multi disciplinaren pristop, ki temelji na principih kognitivno-bihevioralne obravnave. Posvetovalnica deluje kot samostojna enota za promocijo zdravja ter vključuje preprečevanje in obravnavo debelosti in drugih bolezni ob podpori tima strokovnjakov.

Ob upoštevanju strokovnih priporočil si vedno prizadevamo, da si vzamemo dovolj časa za vsakega, ki obiskuje posvetovalnico. Zlasti pa poskušamo upoštevati njihova stališča, potrebe in želje, jim biti v podporo, veseliti se majhnim in velikim uspehom ter sprejemati vzpone in padce. Zavedamo se, da so motivacija, trdo delo, disciplina, požrtvovalnost, znanje in brezpogojna strokovna podpora ključni v procesu spreminjanja vedenja ter sprejemanja novih znanj in veščin. Zato v posvetovalnici poskušamo uporabljati in razvijati pristope, ki prispevajo k čim bolj uspešnemu delu".

Renata Kutnjak Kiš, dr. med.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

Bodimo aktivni tudi po upokojitvi

Enkrat zdravstveni delavec, za vedno zdravstveni delavec. Tudi po upokojitvi. Mar ne bi bilo škoda, da znanja in bogate izkušnje kar odložimo na polico pozabe?

Tako smo se namreč vprašale upokojene medicinske sestre, ki smo že v svoji aktivni delovni dobi bile prostovoljke Rdečega križa. Kot prostovoljke smo bile vključene v program promocije zdravja "Živimo zdravo" v naši regiji, ki je zaslovel po celotni Sloveniji in celo širše. Pred desetimi leti smo

pri Območnem združenju Rdečega križa Murska Sobota ustanovile skupino za samopomoč. Naša glavna naloga je svetovanje o zdravem načinu življenja. V ospredju so meritve dejavnikov tveganja kot so krvni tlak, telesna teža, indeks telesne mase, telesne maščobe in holesterol. Temu sledi svetovanje, največkrat o zdravem načinu prehranjevanja, redni telesni aktivnosti, obvladovanju stresa, vključevanju v preventivne programe ter upoštevanju priporočil in rednem jemanju zdravil, pri tistih, ki se zdravijo zaradi kroničnih bolezni.

Tako tudi po upokojitvi nadaljujemo svoje delo in poslanstvo medicinske sestre. Veselimo se sleherne srede in srečanj na Območnem združenju Rdečega križa Murska Sobota. Dela seveda ne zmanjka. Po potrebi delamo tudi na terenu. Prijetno utrujene in polne novih vtisov nadaljujemo z druženjem. Ta del je "za dušo". Koristno z ugodnim, lahko rečemo. Ali kori-



Članice skupine za samopomoč in meritve

stno za prebivalstvo in "zdravilno" za nas upokojene sestre.

Po vzoru na našo skupino za samopomoč so v krajevnih organizacijah Rdečega križa Černelavci, Grad, Lipa, Lipovci, Kuzma, Moravske Toplice in Tišina nastale nove skupine.

Pomembno je, da smo čim bolj in več vključeni v naše skupnosti. To prispeva k kvaliteti našega življenja. Ne nazadnje tudi opravičuje vsak dan izrečeno "od kar sem v pokoju nimam časa".

Anica Benkovič, višja med. sestra

Območno združenje RK Murska Sobota



Foto: www.halthealthy.org

Preprečimo padce

Kaj povečuje tveganje za padce?

To so največkrat spremembe vida, ravnotežja, mišično skeletnega in srčnega sistema, bolezni, uživanje zdravil ter bivalno in zunanje okolje, ki ni varno (kopalnica in stopnice so še posebej nevarni).

Kako se zaščititi?

Vhod v hišo: Prag na vhodu je običajno visok nekaj centimetrov, zato je nevarno, da se obenj spotaknemo. Odstranimo ga ali pa označimo s svetlo barvo, da ga bomo lahko pravočasno opazili. Dohodna pot naj bo razsvetljena.



Povišica za toaletno školjko

Predsoba, hodnik: Poskrbimo za dovolj stikal, da lahko hitro prižgemo luč. Odstranimo preproge ali pa pod preproge namestimo gumijaste mrežice, ki preprečujejo drsenje. Na tleh ne puščajmo čevljev, torb in drugih predmetov.

Sobe: Pohištvo naj bo tako razporejeno, da omogoča čim bolj prosto gibanje. Če preproge drsijo, obvezno namestimo spodaj gumijaste mrežice (dobijo se v vsaki trgovini s preprogami), da preprečimo drsenje.

Spalnica: Ob postelji naj bo luč oziroma stikalo. Ko gremo ponoči v kopalnico, naj bo pot do tja osvetljena. Preden se napotimo tja, malo počakajmo, da se oči privadijo na svetlobo.

Stopnice: Robovi stopnic naj bodo označeni s svetlo barvo, da jih bomo dobro videli pri hoji navzgor in navzdol. Odstranimo preproge s stopnišča. Pomembno je, da so stopnice dobro osvetljene. Pri hoji po stopnicah se vedno držimo za držalo stopniščne ograje in ne hitimo. Ne hodimo po stopnicah z očali za branje.

Kopalnica: Na tla pred umivalnik in kopalno kad položimo kopalniške prepro-

ge, ki so na spodnji strani gumijaste, da na ploščicah ne drsijo. V kopalno kad ali tuš kabino obvezno položimo posebno nedrsečo gumijasto podlogo. Ob kadi in v tuš kabini namestimo vsaj eno ali dve držali. Dober pripomoček je stol za tuš. Vedno pazimo, da so ploščice na tleh suhe in ne drsijo, še posebej, če starejša oseba uporablja bergle.

Stranišče: Ob straniščni školjki namestimo držala. Po potrebi dodajmo povišico za toaletno školjko.

Bodimo pozorni ...

Bodimo redno telesno dejavni. Tako bomo okrepili mišično moč, izboljšali okretnost in prispevali k zdravju kosti in ne nazadnje omilili otekanje in bolečine v



www.sanolabor.si

Stol za tuš – Sanolabor



Nedrseča podlaga za tuš

sklepih, ter tako zmanjšali možnost padcev.

Prehranjujmo se zdravo. Še posebej pazimo na zadosten vnos kalcija (mleko, sir, skuta, jogurt) in vitamina D (mastne ribe, maslo). Posvetujmo se z zdravnikom glede uživanja D vitamina v obliki vitaminskega preparata.

Redno kontrolirajmo vid.

Primerna obutev je zelo pomembna. Nevarne so lahko široke hlače in obleka, ki sega do tal. Po gladkih tleh pa ne hodimo v nogavicah.

Anica Benkovič, višja med. sestra

Albina Knapp, univ. dipl. ekon.

Območno združenje RK Murska Sobota

Zavedajmo se, da se največ padcev zgodi doma in v bližnji okolici, čeprav smo prepričani, da ni nikjer varneje kot doma.

Kaj je dobro vedeti o prehrani v tretjem življenjskem obdobju?

Zavedajmo se, da se pri starejših zmanjšuje potreba po energiji v primerjavi s potrebami v odrasli dobi. Toda potrebe po hranilih in zaščitnih snoveh ostajajo enake ali se celo povečajo!

Dnevne energetske potrebe se zmanjšajo za 10 % v obdobju med 51 in 75 let starosti. Nato se zmanjšajo še za približno 10% na desetletje.

Razmerja hranilnih snovi so enaka kot pri priporočilih o zdravi prehrani odraslih.

Zakaj se potrebe po energiji s starostjo zmanjšujejo?

S starostjo se zmanjšuje mišična masa (mišice so potrošniki energije), zmanjšuje pa se tudi telesna aktivnost.

Pomembno je, da je naša prehrana pestra. Zato uživajmo živila iz skupin zelenjava in sadje, škrobna živila – žita in žitni izdelki, mleko in mlečni izdelki, ribe, meso in zamenjave. Maščobe naj bodo pretežno rastlinske, a le v zmernih količinah. Sladkor naj bo le začimba v naši vsakdanji prehrani.

Zelenjava in sadje

- Vitamini: A, B3, B6, B9, C, E, K
- Minerali: kalcij, natrij, kalij, magnezij, železo, fosfor, žveplo, baker, mangan, kobalt, jod, nikelj, bor ...
- Antioksidanti: vitamini C, E, betakaroten, flavonoidi ...
- Vlasknine (topne in netopne)
- Ogljikovi hidrati (škrob, sladkorji)



Nasvet:

Kako povečati količino zelenjave in sadja v vsakdanji prehrani?

- V kremno zelenjavno juho lahko skrijemo 10 dag ali več zelenjave po porciji.
- Pripravimo sestavljene solate iz različnih vrst zelenjave ali zelenjave in sadja.

- Pri pripravi mesnih omak, paprikaša, golaža in podobnih jedi dodajmo pretlačeno zelenjavo (palični mešalnik).
- Mesni juhi dodajmo kuhano zelenjavo.
- Namesto sladice ponudimo sveže ali suho sadje, domači sadni sladoled, sladice iz sadja in manj mastnega jogurta, želeje iz svežega ali vložnega sadja, kompote, pečeno sadje ...
- Sadni jogurt pripravimo sami – dodajmo mu sveže ali zamrznjeno sadje.

Vsak dan uživajmo zelenjavo in sadje vseh barv! Zeleno, rumeno-oranžno, rdečo!

Uživajmo svežo zelenjavo in sadje! Prednost dajmo sezonski zelenjavi in sadju, po možnosti lokalno pridelani! Zamrznjena zelenjava in sadje sta prav tako dobra izbira, še posebej v zimskih mesecih!

- Zaužijmo vsaj 40 dag zelenjave in sadja dnevno.
- Kadarkoli je možno, uživajmo zelenjavo in sadje iz lokalnega okolja.
- Surova zelenjava in sadje sta zelo pomembna v vsakdanji prehrani. Primer: solate iz več vrst zelenjave ali zelenjave in sadja.
- Izberimo vloženo zelenjavo z manj soli.
- Izberimo vloženo sadje z manj sladkorja.

- Zelenjavo vedno dajmo kuhat v vrelo vodo ter jo kuhamo pokrito.
- Kuhana zelenjava naj ostane čvrsta (*al dente*).
- Kuhanje v sopari sodi med najbolj zdrave načine priprave zelenjave.

Škrobna živila – žita, žitni izdelki, krompir ...

- Škrob in drugi sestavljeni ogljikovi hidrati
- Vitamini: B1, B3, B5, B6
- Minerali: kalcij, fosfor, magnezij, natrij, kalij, molibden, silicij, krom, jod, baker, selen, silicij ...)
- Vlasknine (topne, netopne)



Nasvet:

Vsaj polovica žit in žitnih izdelkov naj bo polnovrednih. Takšna živila vsebujejo več mineralov, vitaminov in vlaknin.

Kako povečati količino polnovrednih žit in žitnih izdelkov?

- Uživajmo polnovredni kruh (iz integralne moke, rženi, pirin ...).
- Polnovredni kosmiči (ovseni, ječmeni, ajdovi, pirini ...) so odlična izbira za zajtrk.
- Navadni beli riž čim pogosteje zamenjajmo za polnovredni riž.
- Uživajmo integralna žita kot so pira, kamut, ajda, prosena kaša, amarant, kvinoja.
- Namesto riža za spremembo pripravimo piro.
- Pri pripravi palačink del bele moke nadomestimo z integralno moko. Lahko pa jih pripravimo samo z integralno moko. Poskusimo s pirino moko.
- Tudi pri peki biskvita del navadne moke zamenjajmo z integralno moko.
- Izkoristimo bogato ponudbo integralnih testenin (rezanci, makaroni, špageti, testo za lazanje, testo za zavitke ...).

Mleko in mlečni izdelki (skuta, sir, jogurt, kefir, kislo mleko, pinjenec)

- Beljakovine
- Vitamini: B6, B9, B12, A, D, E
- Minerali: kalcij, fosfor, natrij, kalij, magnezij, železo, baker, cink, mangan ...)
- Mlečna maščoba
- Mlečni sladkor



Nasvet:

Uživajmo mleko in mlečne izdelke z manj maščob!

- Zdrav in okusen preliv za solato naredimo iz manj mastnega jogurta z dodatkom sesekljanih svežih dišavnic. Za spremembo dodamo žličko gorčice.

Kakšna naj bo prehrana starejših?

Veljajo načela zdrave prehrane! Zato upoštevajmo preprosta priporočila:

1. V jedi uživajmo!
2. Jejmo pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora!
3. Bodimo vsak dan telesno dejavni in jejmo toliko, da bo naša telesna teža primerna!
4. Večkrat na dan jejmo kruh, žita, testenine, riž in krompir, najboljše pri vsakem obroku! Izbirajmo polnozrnatne izdelke!
5. Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejmo veliko zelenjave in sadja!
6. Jejmo čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe (npr. mesne izdelke, namaze ...)! Omejimo količino mesa in mesnih izdelkov! Izbirajmo puste vrste mesa! Enkrat ali dvakrat na teden uvedimo brezmesni dan.
7. Dnevno uživajte manj mastno mleko in manj mastne mlečne izdelke!
8. Čim redkeje uživajmo slaščice in sladke pijače (sladkane sokove, gazirane in negazirane)!
9. Hrano solimo čim manj in omejimo uživanje že pripravljenih slanih jedi!
10. Hrano pripravljajmo na zdrav način in higiensko neoporečno! Hrano dušimo, kuhamo ali pecimo, vendar je ne cvrimo. Dodajajmo ji čim manj maščob, soli in sladkorja!

- Jogurt, kislo mleko, kefir ali pinjenec lahko dodamo slanim in sladkim jedem.
- Okusen sadni jogurt ali smuti naredimo iz manj mastnega jogurta in poljubnega sadja (svežega ali zamrznjenega).
- Manj mastno mleko ali jogurt, poljubno sadje in malo medu, so osnova zdrave variante panna cote (italijanskega deserta).
- Koruzni žganci ali polenta z manj mastnim mlekom so odličen tradicionalen zajtrk.

Meso, ribe, jajca, stročnice



- Beljakovine
- Vitamini: A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, D, E
- Minerali: železo, cink, magnezij, selen, jod, brom, kalcij, kalij, fosfor ...
- Maščobe (večina v obliki nasičenih maščob)
- Vlasknine (stročnice)
- Omega 3 maščobne kisline (ribe)



Nasvet:

- Uživajmo beljakovine živalskega in rastlinskega izvora.
- Uživajmo ribe vsaj dvakrat dnevno.
- Losos, tuna, skuša ali sardele so bogate z omega 3 maščobnimi kislinami.
- RIBE pripravljajmo na zdrav način: pecimo jih, dušimo ali kuhamo.
- Zdrava prehrana vključuje tudi brezmesne dneve (1–2 krat tedensko).
- Kombinacija stročnic in žit/žitnih izdelkov lahko zamenja meso.

- Iz čičerike, pire in zelenjave pripravimo okusno enolončnico.
- Po receptu za rižoto pripravimo različne stročnice z različnimi žiti in zelenjavo.
- Na enak način pripravimo različne sestavljene solate.
- V brezmesnih dneh lahko ponudimo jedi s skuto.
- Odlična izbira so jedi s tofu sirom.

Maščobe

- Maščobne kisline
- Vitamin E, fenoli, beta sitosterol ... (olja)
- Maščobne kisline (nasičene in nenasičene)
- Transmaščobne kisline



Nasvet:

- Uživajmo pretežno rastlinske maščobe.
- Dajmo prednost olju (olivno, sončnično, repično ...).
- Za solate po možnosti uporabljajmo hladno stiskano olja.
- Izogibajmo se praženju.

Jedi pripravljajmo na zdrav način

Prehranjevati se zdravo pomeni skrbno izbirati raznovrstna živila in jih prav tako skrbno in na zdrav način pripraviti. Zakaj sploh toplotno obdelujemo živila? S toplotno obdelavo se povečujeta prebavljivost in užitnost. S toplotno obdelavo se zmeščajo mišična in celulozna vlakna, ter sproščajo aromatične snovi. Uničijo se tudi škodljivi mikroorganizmi.

Med zdrave načine priprave jedi štejemo: kuhanje, dušenje, pečenje in pripravo jedi v sodobni posodi (brez maščob in vode).

Pečenje v večji količini maščobe imenujemo praženje v globoki maščobi (cvrtje) Tako pripravljena živila se prepojijo z maščobo, so težje prebavljiva in seveda zelo kalorična. Pogosto uporabo takšnega načina priprave jedi odsvetujemo. Pri segrevanju maščob na višje temperature se ustvarjajo zdravju neprijazne snovi. Če že cvremo, uporabljajmo olja, ki so deklarirana kot olja za cvrtja. Dobimo jih v vsaki trgovini. Takšna olja namreč prenesejo višje temperature. Ne priporočamo večkratnega cvrtja v istem olju. Kljub priljubljenosti priprave jedi s pomočjo cvrtja (jed je mastna in slastna) se raje odločimo za druge, zdravju prijaznejše načine priprave.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

Sladkor naj bo le začimba

Previdno s sladkorjem

Ste se kdaj vprašali koliko sladkorja zaužijete dnevno? Odgovor je preprost. Veliko. Preveč. In koliko naj bi ga zaužili? Vnos sladkorja naj ne bi presegal 10 % energijskega vnosa. Kaj to pomeni? Na splošno naj ne bi zaužili več kot 90 g sladkorja dnevno. Tukaj moramo upoštevati tako dodani sladkor kot tudi tisti, ki je že naravno prisoten v živilih.

Bodimo pozorni na količino dodanega sladkorja. Dodani sladkor ni samo tisti, ki ga v obliki kristalnega sladkorja (beli, rjavi), sadnega sladkorja, medu, koruznega sirupa, javorovega sirupa, slada, melase in podobno dodajamo hrani. Veliko dodanega sladkorja je skritega v industrijskih izdelkih in že pripravljeni hrani. Dodan je večini izdelkov: od pijač, sladic, pekovskih izdelkov, vložnega sadja, omak do salam in raznih že pripravljenih jedi.

100 g živila	Vsebnost sladkorja	
	v gramih	v žličkah
gazirane in negazirane pijače	10–20	2–4
pijače z okusom	4–7	1–1,5
sadni jogurt	15–20	3–4
kečap	25	5
žitni kosmiči z dodanim sladkorjem	30	6
polnozrnat keksi s čokolado	28	5,5
sadna rezina	51	10
gumijasti bomboni	68	13,5
mlečna čokolada	50	10
vložena rdeča pesa	10	2

Količine se seveda razlikujejo od izdelka do izdelka. Zato vedno berimo označbe na živilih. Sladkor je lahko označen kot sladkor, glukoza, fruktoza, saharoza.

Po možnosti izberimo tiste izdelke, ki vsebujejo manj kot 5 g sladkorja na 100 g izdelka. Previdni pa bodimo pri tistih izdelkih, ki vsebujejo več kot 10 g sladkorja na 100 g živila. Priporočam, da imamo zaradi lažjega branja drobnih črk na označbah živil, vedno pri roki lupo (dobite jo za par evrov v vsaki knjigarni).

Zavedajmo se, da je sladkor naravna sestavina živil kot so sadje, zelenjava, žita. Tako na primer 100 g jabolka vsebuje okrog 10 g sladkorja (2 žlički), grozdja 15 g (3 žličke), korenčka 5 g (1 žlička) ...

Zakaj Svetovna zdravstvena organizacija svari pred čezmernim vnosom sladkorja (več kot 10 % dnevnega kaloričnega vnosa)? Ker imamo danes trdne dokaze, da čezmerno uživanje sladkorja škodi zdravju. Prispeva k razvoju kroničnih bolezni srca in ožilja, debelosti z vsemi njenimi posledicami ter drugih kroničnih bolezni. Kako zmanjšati količino sladkorja v prehrani, če pa nam je sladko tako okusno?

Okusno in zdravo z manj sladkorja

Le redki ne posegajo po sladica oziroma sladkih jedeh. Kaj pa lahko naredimo vsi tisti, ki imamo radi sladice in se jim težko odpovemo? Kako lahko zmanjšamo vnos sladkorja? Zadeve se lotimo postopoma. Najprej se navadimo brati etikete (deklaracije) na vseh



prehranskih izdelkih, ki jih kupujemo. Le tako bomo spoznali kateri izdelki vsebujejo sladkor, in seveda koliko ga vsebujejo. Začnimo že pri naslednjem nakupu.

Postopno zmanjšujemo količino sladkorja, ki ga dodajamo kavi, čaju, sladcam ... Zakaj ne bi uživali v čudovitih naravnih aromah sadnih in zeliščnih čajev brez dodanega sladkorja? Kavi pa dodajmo ščepec sladkorja. Le toliko, da poudari njeno armo. Pri peki peciva in drugih sladic lahko v vsakem receptu zmanjšamo količino sladkorja na polovico. Nekaterih pa niti ni potrebno sladkati. Kot na primer jabolčni zavitek, saj jabolko že vsebuje naraven sladkor. Če dodamo še začimbe, ki poudarijo sladek okus, kot so cimet, klinčki in vanilja, malo rozin ali suhih marelic ter malo limonine lupine, bomo dobili enkratno in zdravo sladico. Za zavitek ali pogačo s slivami potrebujemo le malo ali nič sladkorja ter začimb. Tudi kompote pripravimo brez sladkorja oziroma jim dodamo malo suhega sadja. Suho sadje je odličen nadomestek za sladice. Lahko ga zaužijemo samega ali pa iz njega pripravimo izvrstne in enostavne sladice (kroglice, rezine ...).

Pridobimo si dobro navado in sladice zamenjajmo s sadjem. Svežim in suhim. Pečena jabolka so prava poslastica. Lahko jih obogatimo tudi z orehi, žličko medu ... Izvrstne zdrave sladice naredimo iz jogurta in sadja ali skute in sadja. Seveda brez dodanega sladkorja.

Sladicam, še posebej tistim tradicionalnim, in podobnim dobrotam se ob praznikih in drugih priložnostih ni potrebno odpovedati. Zaužijmo jih le v zmernih količinah.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.



Foto: www.hd-wallpapersdownload.com

Težave z žvečenjem in požiranjem

Če se pojavijo težave z žvečenjem in požiranjem, se posvetujmo z zdravnikom in zobozdravnikom.

Nasveti

Živila (zelenjavo, sadje) narežimo na majhne koščke ali jih naribajmo.

Zelenjavo in sadje (surovo ali kuhano) sesekljam v električnem mešalniku (blender).

Kuhano zelenjavo in sadje lahko spremenimo v popoln pire s pomočjo paličnega mešalnika.

Palični mešalnik naj bo obvezen del kuhinjske opreme.

Izberimo bolj mehko sadje (marelice, breskve, jagode, ribez, maline, češnje ...).

Pripravimo kompot. Preden ga postrežemo dodajmo še sveže sadje. Primer: kompotu iz jabolk in hrušk dodajmo narezane jagode.

Prav tako lahko ohlajeni kompot obogatimo s pirejem iz svežega sadja.



Žita in žitni izdelki: za pripravo jedi uporabimo drobne testenine (domače ali kupljene), riž, kvinojo, amarant, proso, kašo, ajdo, polento (bela ali rumena), pšenični ali pirin zdrob, različne kosmiče (ovsene, koruzne, pirine, pšenične, ječmenove ...).

Kruh: z obrokom zaužijmo mehkejšo sredico. Skorjico lahko narežemo in jo dodamo vročem mleku.

Krompir: pripravimo pire krompir. Lahko ga kombiniramo s pretlačenim grahom, korenčkom, brokolijem, cvetačo ali drugo poljubno zelenjavo.

Meso in zamenjave: pripravimo jedi z mletim mesom, skuto, jajci, lečo, fižolom, čičeriko, sojo.

Mleko in mlečni izdelki: jedi z mlekom (polenta, zdrob ali riž mlekom, mlečne kaše), jedi z jogurtom ali kislim mlekom, puding ...

Zelenjava: bogate zelenjavne kremne juhe (lahko jih obogatimo s fižolom, ribanim sirom, jogurtom, skuto).

Požirek tekočine (voda, mleko, čaj ...) vam bo pomagal, da boste hrano lažje zaužili.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.



Voda je ključnega pomena za dobro zdravje in počutje

Ste vedeli, da veliko ljudi ne zaužije dovolj tekočine – vode? Ste vedeli, da je med njimi veliko starejših oseb? Voda je nepogrešljiva za delovanje vseh funkcij telesa, zdravje in dobro počutje. Zavedati se moramo, da vsak dan izgubimo okrog 2,5 l tekočine z dihanjem, znojenjem ter izločanjem z urinom in blatom.

Če našemu telesu primanjkuje tekočine govorimo o dehidraciji. Le-ta se začne pri izgubi 1–2% telesnih tekočin. Pojavi se žeja, glavobol, vrtoglavica, mišična šibkost, slabša koncentracija, zmanjšana pozornost, utrujenost, slabše počutje, zmanjša se količina urina, ki postane temnejši ... Znano je, da dehidracija lahko prispeva k pogostejšim poškodbam starejših zaradi padca, preležaninam in podobno. Ko se pojavi občutek žeje je človek že dehidriran! Koliko vode dnevno potrebuje starejša oseba? Približno 1,5–2 l (okrog 0,2 dl na kg telesne teže).

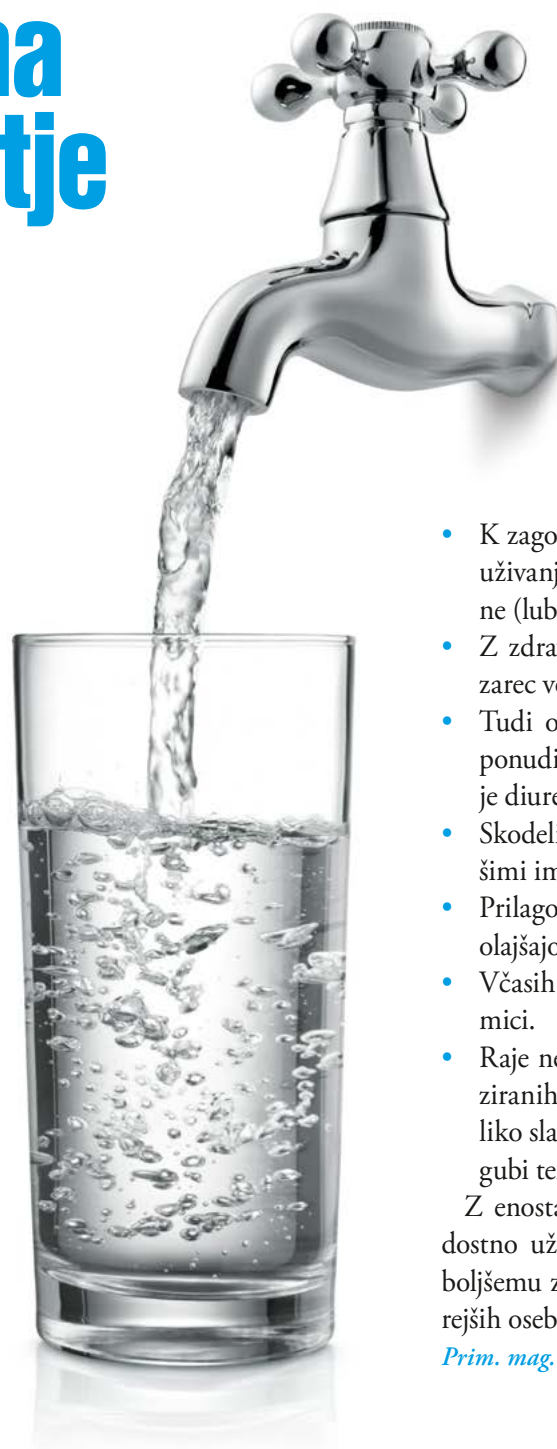
Z leti občutek žeje slabi

Zakaj starejše osebe pogosteje trpijo za pomanjkanjem tekočine? Ko jih vprašamo, če so žejni, je največkrat odgovor nikalen. Z leti namreč občutek žeje slabi. Pomanjkanje tekočine je pogosteje prisotno pri osebah, ki trpijo za določenimi boleznimi (depresija, demenca, stanje po mo-

žganski kapi, slabo urejena sladkorna bolezen, inkontinenca ...). Starejši pogosteje uživajo zdravila, ki pospešujejo izločanje vode. Takšen primer so diuretiki in odvajala. Ne nazadnje starejše osebe velikokrat niso zmožne, da bi si same nalile in popile vodo. Pogosto odklanjajo tekočino, ker zaradi slabe mobilnosti težko pravočasno pridejo do stranišča. Vse to moramo upoštevati pri skrbi za zadosten vnos tekočine pri starejših osebah.

Kako ravnati, da ne bodo trpeli za pomanjkanjem tekočine ali zaradi tega celo zboleli?

- Voda naj bo vedno na dosegu.
- Večkrat dnevno ponudimo vodo.
- Občasno so dobrodošli mineralna voda, čaj ali razredčen 100 % sok.
- Vodi lahko dodamo par kapljic limoninega ali pomarančnega soka, svežo meto in podobno, v poletnem času pa kocko ledu.



- K zagotavljanju tekočine prispeva tudi uživanje sadja, ki vsebuje veliko tekočine (lubenica, pomaranča, kompoti ...)
- Z zdravili vedno ponudimo poln kozarec vode.
- Tudi ob skodelici črne kave obvezno ponudimo kozarec vode (kofein v kavi je diuretik).
- Skodelica čaja, ki jo popijemo s starejšimi ima dvojni učinek.
- Prilagojeni kozarci ali skodelice lahko olajšajo samostojno pitje.
- Včasih oseba raje in lažje pije po slamici.
- Raje ne ponujajmo gaziranih in negaziranih pijač, ki običajno vsebujejo veliko sladkorja in kofeina (prispeva k izgubi tekočine).

Z enostavnimi dejanji in skrbjo za zadostno uživanje tekočine, prispevajmo k boljšemu zdravju in kvaliteti življenja starejših oseb.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

Bolezni ustne votline in skrb za ustno zdravje

Ustna votlina predstavlja začetek prebavne poti in opravlja pomembno vlogo v življenju posameznika. Zobje so pri tem ključnega pomena, saj so potrebni za grizenje in žvečenje, opravljajo pomembno vlogo pri oblikovanju glasov in vplivajo na izgled obraza. Zato ne čudijo ugotovitve znanstvenikov, da zdravje zob ter ostalih struktur v ustih, kar s skupnim imenom imenujemo ustno zdravje, močno vpliva na kvaliteto življenja ljudi. Bolezni v ustni votlini pa imajo tudi vpliv na splošno zdravje posameznika.

Med najpogostejšimi boleznimi ustne votline sta prav gotovo karies in parodontalna bolezen. Bakterije prisotne v zobnih oblogah in njihovi produkti predstavljajo ključni dejavnik pri nastanku obeh najpogostejših bolezni. Karies je bolezen trdih zobnih tkiv, ki je pogojena z načinom prehranjevanja in izvajanjem ustne higijene. Zobne obloge začnejo nastajati na zobnih površinah že nekaj minut po umivanju zob. Bakterije se začnejo pritrjevati na zobno površino in postopoma razmnoževati. Zobne obloge se povečujejo v količini, k čemur prispevajo bakterijski produkti, ostanki hrane in odmrlih celic ustne sluznice ter proteini iz sline. Bakterije, ki so prisotne v zobnih oblogah, presnavljajo enostavne sladkorje iz hrane v kislinske

produkte. Ti produkti pa povzročijo počasno raztapljanje zobne površine. Med enostavne sladkorje spadajo glukoza, fruktoza (sadni sladkor), maltoza (mlečni sladkor) in tudi saharoza (kristalni sladkor). Postopno raztapljanje in razgrajevanje zobne površine napreduje v globino in nezdravljeno povzroči vnetje zobnega živca in na koncu njegovo odmrtnost. Poleg izogibanja enostavnim sladkorjem je za preprečevanje kariesa torej nujno redno umivanje zob z zobnimi pastami, ki vsebujejo fluor. Karies nastane na mestih, kjer so zobne obloge dalj časa prisotne in ravno tem mestom je med umivanjem zob potrebno posvetiti posebno pozornost. Gre za grizne površine zadnji zob in medzobne prostore, kjer si je pri umivanju moramo pomagati s po-





sebnimi pripomočki, kot sta zobna nitka ali medzobna krtačka. Pri preprečevanju nastanka kariesa je zelo učinkovit fluoridi, ki jih vsebujejo zobne paste in ustne vode. Fluoridi preprečujejo raztapljanje zobne površine in pospešuje ponovno utrditev razmehčanih površin in utrditev zobne površine s tvorjenjem kalcijevih soli, negativno pa delujejo tudi na kariogene bakterije. Vsebnost fluoridov je označena na embalaži zobne paste, pogosto v enoti za merjenje koncentracije ppm. Pri odraslih za najvišjo učinkovitost uporabljamo 1–2 cm zobne paste, ki vsebujejo 1450 ppm fluoridov. Otroci za umivanje zob uporabljajo zobne paste z nižjimi koncentracijami fluoridov.

Zobne obloge, ki so prisotne ob zobnem vratu, na meji med dlesnijo in zobom povzročajo bolezen obzobnih tkiv. Prisotnost zobnih oblog in bakterij tam povzroči nastanek vnetja dlesni. Zdrava dlesen je čvrsta in rožnate barve, medtem ko je vnetja dlesen rdeča, mehka in ob dotiku zakrvavi. Krvaveče dlesni so tako pomemben znak vnetja, ki ga posameznik zlahka opazi med umivanjem zob. Vnetje dlesni lahko pozdravimo s pravilnim in rednim umivanjem zob, kjer je potrebno dosledno očistiti zobne površine na meji med zobom in dlesnijo. Kadar so zobne obloge dalj časa prisotne, vnetja dlesni postopno napreduje. Med dlesnijo in zobom nastane globlji žep, kjer se nabirajo zobne obloge, vendar jih z zobno krtačko več ne moremo več dosledno odstraniti. Vnetje dlesni postopno napreduje v globino in povzroči raztapljanje kosti, ki pripenja zob, umik dlesni proti korenini in omajanje zoba. Zobne krone postanejo daljše med zobni pa se pojavijo črni trikotniki, saj dlesen več ne zapolnjuje medzobnega prostora. To bolezen imenujemo parodontalna bolezen. Vnetje postopno napreduje in v skrajnem prime-

ru povzroči izgubo zoba. Zobne obloge, ki jih dalj časa ne odstranimo, postopoma otrdijo zaradi nabiranja kalcijevih solih. Takšne trde zobne obloge imenujemo zobni kamen. Teh oblog več ni mogoče odstraniti z zobno krtačko, zato pomenijo dodaten dejavnik, ki otežuje dosledno odstranjevanje mehkih zobnih oblog. Za odstranitev zobnega kamna je nujno obiskati zobozdravnika, ki zobni kamen odstrani s posebnimi pripomočki. Zagotavljanje zdravje obzobnih tkiv je pomembno ohranitev zob hkrati pa je pomembno tudi za naše splošno zdravje. Znanstveniki so namreč odkrili različne povezave bolezen obzobnih tkiv in slabšega nadzora nad sladkorno boleznijo, boleznimi srca in ožilja ter povezavo z nekaterimi zapleti med nosečnostjo.

Bolezni ustne votline, ki jih ne zdravimo oziroma jih ne zdravimo pravočasno, torej vodijo v izgubo zob. Izgubljene zobe in zobne površine je mogoče nadomestiti z različnimi fiksnimi ali snemljivimi nadomestki in zobnimi vsadki. Ob tem se je potrebno zavedati da omenjene rešitve ne zmanjšujejo tveganja za nastanek bolezen v ustih in ne zmanjšujejo pomembnosti rednega umivanja zob, ampak ga celo povečujejo. Pri fiksnih protetičnih rešitvah, torej ki jih ne moremo sami vzeti iz ust, veljajo enaka priporočila za izvajanje ustne higijene kot pri naravnih zobeh. Manjkajoči zobje, ki jih v fiksnih konstrukcijah nadomeščajo enote, ki se imenujejo členi pa predstavljajo določeno izjemo. Na površinah med dlesnijo in spodnjo stranjo člena je prostor, kjer se lahko nabirajo zobne obloge z bakterijami. Te najlažje očistimo s posebno zobno nitko, ki ima na eni strani trši konec in ga lahko potisnemo pod člen. V sredini so te nitke odebeljene, kar olajša odstranjevanje oblog na spodnji strani člena. Manjkajoče zobe je mogoče nadomestiti tudi s snemnimi rešitvami. Če je



v ustih prisotnih še nekaj zob govorimo o delnih protezah, kadar so odsotni vsi zobje v eni čeljusti pa govorimo o totalnih protezah. Proteze je potrebno redno umivati, pomagamo pa si lahko tudi z različnimi pripomočki. Za ustno higieno je posebno skrbno potrebno skrbeti osebam, ki imajo delne proteze, saj je poleg protez potrebno umivati tudi preostale zobe v ustih. Za higieno ustne sluznice, pa je potrebno skrbeti, tudi če posameznik nima več svojih zob.

Umivanje zob

Zobe umivamo vsaj dvakrat dnevno, nujno pred spanjem. Pri umivanju uporabljamo zobno krtačko, pasto, ki vsebuje fluoride in zobno nitko ali medzobno krtačko. Zobno krtačko zamenjamo vsaj, ko se razporeditev ščetin močneje spremeni. Pozornost posvetimo vsem zobnim površinam, kar pomeni, da mora umivanje trajati vsaj 2 minuti. Pri uporabi fluoridnih zobnih past pri otrocih je potrebno omeiniti, da so njim namenjene posebne paste z nižjimi koncentracijami. Do dveh let starosti tako uporabljamo za grahovo zrno paste s 500 ppm fluoridov, od drugega do 6 leta starosti pa za grahovo zrno paste s 1000 ppm fluoridov. Po šestem letu starosti lahko uporabljamo paste za odrasle, ki jo na ščetko nanesemo v dolžini 1–2 cm. Po umivanju zob se izogibamo obsežnemu splakovanju z vodo, ampak le izpljunemo višek zobne paste.

Ustna higiena pri osebah, ki nosijo proteze

Higiena protez

Za higieno protez moramo skrbeti redno, najbolje je, če protezo takoj po jedi umijemo pod tekočo hladno vodo. Kadar umivamo protezo pazimo, da nam ne pade iz rok. Padec proteze v umivalnik ali celo na tla se lahko hitro konča z prelomi in poškodbami proteze. Učinkovito takšne poškodbe preprečimo, če v umivalnik natočimo nekoliko vode, na rob umivalnika pa položimo brisačo. S tem namreč ublažimo sile, ki nastanejo pri morebitnih padcih. Protezo je priporočljivo vsaj enkrat dnevno očistiti z zobno krtačko. Uporabljamo mehke zobne ščetke ali pa si pomagamo s posebnimi ščetkami, ki so namenjene čiščenju protez. Pri čiščenju lahko uporabimo tudi milnico, izogibamo pa se uporabi običajnih zobnih past. Te namreč vsebujejo grobe delce, ki pomagajo odstranjevati zobne obloge z naravnih zob, a so bistveno pregrobi za umivanje proteze. Ti delci namreč poškodujejo površino zobne proteze, ki je tako veliko bolj dovzetna za nabiranje oblog in zabarvanja. Izogibamo se tudi uporabi drugih agresivnih sredstev in belil, saj tudi te poškodujejo zobno protezo. Skrbno očistimo čisto vse površine proteze. Če uporabljamo pritrdilne paste odstranimo tudi morebitne ostanke paste. Za dodaten učinek čiščenja občasno protezo očistimo tudi s čistilnimi tabletami. Te uporabljamo v skladu z navodili proizvajalcev, dobro moramo splahniti morebitne ostanke čistilnega sredstva pred uporabo. Kadar proteze ne nosimo jo shranimo v posodo ali kozarec v katerem imamo na-



točno vodo. Pri umivanju in shranjevanju proteze se izogibamo uporabi vroče vode, saj lahko poškoduje protezo in spremeni tudi njeno obliko.

Higiena preostalih zob in sluznice

Pri skrbi za ustno higieno osebe, ki nosijo proteze ne smejo pozabiti na preostale zobe v ustih in na skrb za higieno ustne sluznice. Posebej pozorno je potrebno očistiti preostale zobe, saj opravljajo pomembno funkcijo pri stabilnosti proteze. Zaradi prisotnosti kovinskih elementov, ki držijo delno protezo pa so tudi bolj podvrženi nabiranju zobnih oblog. Na ustno higieno tudi ne smejo pozabiti posamezniki, ki več nimajo naravnih zob. Z mehko ščetko ali prstom ovitim v gazo morajo nežno očistiti trdo nebo, lica in jezik. Za umivanje jezika si sicer lahko pomagajo s posebnimi čistilci, ki so izdelani ravno v ta namen. Ustna higiena pri popolni brezobnosti je potrebna za preprečevanje morebitnih vnetij ustne sluznice in preprečevanje slabega zadaha, hkrati pa zaradi masažnega učinka povečuje njeno odpornost.

Uporaba pritrdilnih past

Pacienti s protezami se morajo redno udeleževati kontrolnih pregledov pri zobozdravniku, kar velja tudi za posameznike s totalnimi protezami. Zobozdravnik namreč preveri ustreznost proteze in presodi o nujnosti podlaganja in drugih posegov za izboljšanje funkcionalnosti in stabilnosti. Za izboljšanje nosljivosti proteze so v prodajalnah na voljo različne pritrdilne paste. Za njihovo uporabo se odločimo šele po pregledu in posvetu z zobozdravnikom. Pri uporabi pritrdilnih past se držimo navodil proizvajalca zapisanih na embalaži. To velja predvsem za navodila glede količine uporabljene paste. Kadar uporabljamo take paste pa je potrebno tudi redno in skrbno očistiti ostanke pritrdilnih past na protezi.

Dosledna skrb za izvajanje ustne higijene prispeva k boljšemu ustnemu zdravju in prihrani marsikatero težavo in bolečino. To velja tudi pri posameznikih, ki imajo svoje manjkajoče zobe nadomeščene s protezo. Upoštevanje nasvetov pri nosilcih protez namreč omogoča daljše in uspešnejše nošenje protez in s tem višjo kvaliteto življenja.

Martin Ranfl, dr. dent. med.

Kako preprečiti in odpraviti zaprtje?

Mnogi se vsakodnevno spopadajo z zaprtjem. Neredno odvajanje (običajno redkeje kot 3 krat tedensko), trdo in suho blato, napenjanje pri odvajanju ter krči v trebuhu so najpogostejši znaki zaprtja.

Vzroki zaprtja so številni. Najpogostejše je to sodoben način življenja – nezadostna telesna aktivnost, nepravilna prehrana, nezadosten vnos tekočine, nezmožnost odvajanja ob pojavu dražljaja, stres, nagle spremembe načina življenja (potovanja in bivanje v drugih krajih), nosečnost, bolezni in uživanje določenih zdravil.

Kaj lahko storimo? Prehrana in zadostna telesna aktivnost sta ključnega pomena. Prehrana naj bo pestra, obroki pa redni. Zajtrk uživajmo redno. Zajtrk namreč spodbuja praznjenje črevesa. Izjemno pomembno je, da zaužijemo zadostne koli-

čine vlaknin. Zato za zajtrk zaužijmo polnovredne kosmiče, kruh/pecivo iz polnovredne moke ali mlečno kašo. Sadež bo prispeval dodatno količino vlaknin. Sadja po možnosti ne lupimo. Ne pozabimo suhega sadja. Suhe slive namočimo čez noč in jih zjutraj zaužijmo skupaj s tekočino. Za spremembo lahko občasno dodamo še kakšno suho figo.

Veliko vlaknin vsebujejo: zelenjava, sadje, stročnice, polnovredna žita in žitni izdelki ter semena in oreški. Dnevno zaužijmo vsaj 30 dag zelenjave in 20 dag sadja. Bodimo praktični in ekonomični ter izbirajmo predvsem sezonsko zelenjavo in sadje. Dobrodošla je tudi zamrznjena zelenjava. Ne pozabimo na jabolka, hruške, pomaranče, mandarine, suhe slive ... Črni, rženi ali kateri drugi polnovredni kruh naj bo prva izbira. Odličen kruh iz polnovredne moke, ki ga obogatimo s semeni lahko spečemo sami. Kadarkoli je možno izberimo polnovredni riž. Ponudba polnovrednih testenin je kar pestra. Lahko jih naredimo tudi sami. Le privaditi se je potrebno na nekoliko temnejšo barvo. Okus polnovrednih testenin je odličen. V vsakdanjo prehrano vključimo ajdo, proseno kašo, piro in ješprenj. Odlični so tudi kvinoja, amarant, kamut ... Ne pozabimo na stročnice. Te so med drugim bogate tudi s topnimi vlakninami, ki so še kako pomembne za preprečevanje in od-

pravljanje zaprtja. V kombinaciji s polnovrednimi žiti so nezamenljive.

Mleto laneno seme lahko zaužijemo skupaj s kosmiči ali pa ga dodamo juhi, prikuhi, jogurtu. Vedno kupimo cela semena in jih zmeljimo v kavnem mlinčku. Laneno seme je bogato s sluzjo in vlakninami (tudi z omega 3 maščobnimi kislinami). Te v stiku z vodo nabreknejo in povečajo volumen črevesne vsebine, ter tako pospešijo gibanje črevesa. Podobne učinke kot laneno seme imajo chia semena, ki so obenem izjemno bogata z omega 3 maščobnimi kislinami. Lahko jih dodamo v juho, sok, jogurt in podobno, ter pustimo 10 minut, da se namočijo. Pri uživanju lanenega in chia semen je potrebno zaužiti dovolj tekočine. Vsaj 8 velikih kozarcev vode.

V lekarnah in specializiranih trgovinah lahko kupimo trpotčevo seme. Pomembno je, da se držimo navodil.

Zdrava črevesna flora prispeva k preprečevanju in odpravljanju zaprtja. Zato vsak dan uživajmo fermentirane mlečne izdelke – jogurt, kisló mleko, kefir ... Izberimo tiste z manj maščob. Dodamo jim lahko sveže ali suho sadje, mleto laneno seme ali chia semena.

Izjemnega pomena je, da vsak dan zaužijemo dovolj tekočine. Najboljša je voda ali zeliščni in sadni čaji brez dodanega sladkorja.

Nepogrešljiva je tudi voda Donat Mg, ki je naravno odvajalo. Zaužijmo jo zjutraj na tešče, pogreto na 30–37 °C.

In ne pozabimo na vsakdanjo hojo ali drugo obliko telesne aktivnosti. Tudi ko potujemo, sedimo čim manj. Pred odhodom ali na postaji se lahko sprehajamo. Če potujemo z vlakom ali letalom, občasno vstanimo in naredimo nekaj korakov. Če potujemo z avtobusom ali avtomobilom izkoristimo vsak postanek, ter vstanimo in naredimo nekaj korakov.

Za opravljanje velike potrebe si vzemimo dovolj časa. Najboljše je, da veliko potrebo opravimo vsak dan ob istem času. Po možnosti takrat, ko čutimo potrebo.

Upoštevanje pričujočih priporočil in vztrajnost je garancija za uspešno preprečevanje in odpravljanje zaprtja.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.



Skrb za zdravje nekoč in danes

Zavedajmo se, da se pri starejših zmanjšuje potreba po energiji v primerjavi s potrebami v odrasli dobi. Toda potrebe po hranilih in zaščitnih snoveh ostajajo enake ali se celo povečajo!

Starejši in duševno zdravje

Zbornik "Priroda, človek in zdravje", ki je izhajal v povojnih časih, od leta 1945 naprej, je vseboval in obravnaval različna vprašanja, ter zanimive in tudi za naš čas aktualne članke na temo zdravja, prehrane, narave. Na straneh zbornika je našla svoje mesto tudi tema, ki govori o spremembah na področju duševnega zdravja pri starejši populaciji.

Po besedah dr. Bogomira Magajne "... Ne moremo govoriti o telesu, če ne poznamo duševnosti. Telo in duševnost in vsa priroda, ki se zrcali v duševnosti je šele človek. Vedno bolj vidimo, kako silen vpliv ima duševnost na potek raznih bolezni in ni si mogoče več misliti dobrega internista, ki bi ne bil dober psiholog, in ne dobrega psihiatra, ki bi ne poznal ustroja organizma. Danes zopet vemo, da ne povzročajo

hudih telesnih težav samo direktne okvare, bacili itd. ampak, da jih povzroči lahko pri mnogih duševnost sama ...".

Tudi nam, bralcem iz sodobnega časa, je zelo zanimiv ta skok v preteklost in možnost vpogleda v to, kako so na temo staranja prebivalstva, njihovih težav in stisk gledali pred 70 leti. Če jih primerjamo s sedanjim časom, lahko ugotovimo, da so problemi starostnikov o katerih so pisali v članku iz povojnih časov leta 1945–46, še vedno aktualni.

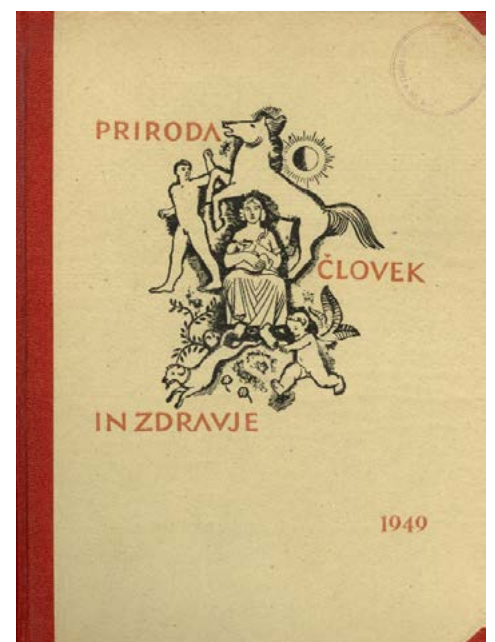
Duševne motnje in blodnje v starosti

Dr. Magajna Bogomir, Zbornik Priroda, človek in zdravje, leto 1945–46, str. 75–82

"Prav je, če zvedo tudi naši bralci take stvari. Dosti manj preprirov, gorja in celo sodnih tožb bi bilo v družinah, če bi le

take stvari bile poznane. Sitnosti, zlobi, sovraštvu in spletkam pripisujemo dostikrat krivdo, ko pa je vzrok vendarle samo starostna blodnja. In nekatere stvari se nam zde strašno smešne, ki jih starci, starke počnejo, in vendar ni v njih nič smešnega, da, prej je v njih nekaj težki žaloigri življenja podobnega. Vedno si predstavljamo, da se tudi komu izmed nas lahko kaj podobnega pripeti, če nam bo usoda dala doživeti pozna leta..

Med najpogostejšimi motnjami v starosti so motnje spomina in zapomnivosti. Dober spomin imeti, se pravi, da doživeto ali naučeno zelo dolgo obdržimo v sebi, dobra zapomnivost pa pomeni, da si nekaj zelo hitro zapomnimo ... Običajno prednjači v starosti pešanje zapomnivosti. Tako se zgodi, da stari pozabljajo skoraj vse, kar sproti doživljajo. Nič ne vedo, kam so pred pičlo uro spravili kako stvar, ne spoznajo niti svoje obleke in se potem srde, da jim je obleko nekdo zamenjal, ne spoznajo ljudi, ki so z njimi pred kratkim govorili, ne vedo niti,



ali je bilo že poldne ali ne, pozabijo, da so kosili pred uro in se srde, kako da še ni kosila: srde se, da jim je nekdo ukradel ključ, ki so ga malo poprej vtaknili v žep, ne znajo poiskati svojega ležišča, se ne znajo niti pravilno obleči ... V splošnem pozabijo stari na doživljaje zadnjih let dosti bolj kot na doživljaje v svoji mladosti. Zato prav na

široko pripovedujejo o starih časih, a vedo malo povedati o novejših ...

Pri popolni izgubi spomina ostanejo še tu in tam drobne lučke spomina, čeprav zelo medle. Popolna izguba spomina sega lahko nekaj dni, nekaj tednov, mesecev, nekaj let nazaj. Včasih sega prav do zgodnje mladosti in naletiš na staro mamico, ki se začne kar naenkrat obnašati kot mlado dekle in se celo imenuje z dekliškim priimkom, ko je popolnoma pozabila, da je bila poročena in imela morda cel kup otrok. Prepevati začne dekliške pesmi, se kititi z rožami, gledati zaljubljeno mlade fante in jim dvoriti, hoče na ples, se začne jokati, da jo je zapustil fant, ki ga nihče več ne pozna. To se zdi okoliči strašno smešno in svojci se je sramujejo čeprav ni reva čisto nič kriva za svoje početje. Star možak, ki komaj še hodi ob palici, začne nenadoma prepevati vojaške pesmi, pozivati na "auf biks" ali iskati pot za kasarno itd.

Zdaj boste razumeli, zakaj leta stara od hiše do hiše in pripoveduje vsem, da ji mla-da niti čaja ali kave ne prinese, da ji kra-de perilo, obleko, da ji izmika denar. Tako lahko stara napravi cel pekel v hiši in očr-ni družino po vsem okraju, dasi družina ni nič kriva. Seveda imajo včasih mimo iz-

gube spomina svoj pomen tudi drugi me-hanizmi duše, ki jih je nepoučenemu tež-ko doumeti. Nekateri na primer se že prej v življenju nagibajo k nekakemu prepriča-nju, da so drugi proti njim, da jim skuša-jo škodovati ali sploh napraviti kaj hudega. Če se pridruži zdaj še starost z izgubo za-pomnivosti in spomina, se tak čut o prega-njanju lahko zelo poveča in stopnjuje v sli-ko prave blaznosti ...

Strah pred obubožanjem mori marsika-terega starca. Istočasno je izgubil zmožnost presoje o vrednosti predmetov. Zato bo za-čel vlačiti v svoje stanovanje vse mogoče nič vredne predmete, ki jih je našel na cesti ali celo na smetiščih. V starosti dostikrat delo-ma ali popolno otopi čut za to kaj je dobro, kaj je zlo, kaj se sme in česa ne ... Mno-gi starci polagoma popolno otopijo. Nobe-na stvar jih več ne zanima. Telesno se za-nemarijajo in ne občutijo svoje revščine. Brez kakega posla čepa dneve in leta v svo-jem kotu. Njihov razumski zaklad vedno bolj usiha ... Pravi revčki so, da jih je tre-ba negovati bolj kot nebogljeno dete ... So pa drugi, pravo nasprotje njim, ko so čili in živahni, prav do dneva svoje pozne smrti. Oni vejo vse najboljše in so hitro užaljeni, če meniš ti, da bi bilo drugače bolje. Vidiš,

da jim je za čudo malo opešal spomin in da ti bodo znali obravnavati dnevne politične dogodke s polno živahnostjo in s silnim sr-dom nad tistimi, ki "furajo" politiko. Tako se obnašajo, kot bi morali živeti vsaj še 50 let. So pa tudi taki, ki se boje, da ne bi osta-reli po svojih idejah in hrabro korakajo z mladino in novo dobo, na tistem prepriča-ni, da so ravno oni sami veliko pripomogli, da je do tega prišlo ...

Moj komentar bo malo drugačen. Ne bom primerjala starih opisov enakih bo-lezni in sprememb pri starejših in jih opi-sovala z medicinskimi termini. Saj vsi prepoznavamo demenco, depresijo, kom-pulzivno obsesivno motnjo ...

Branje članka mi je pričaralo nasmeh na lica pa tudi izvabilo solze v oči. Zakaj? Spomnila sem se kako smo vnuki opazo-vali našo črnogorsko babico, ki je kot star-ka iz članka vedno nekaj iskala in bila sla-be volje. Nas vnuke je vedno "nagnala" s palico iz svoje sobe, da ne bi stikali po nje-ni oguljeni leseni skrinji, v kateri je v oble-delih, dobro zavozlanih cunjicah skrivala svoj zaklad. Spomnila sem se očeta, ki je znal komentirati vse na tem svetu in je ve-dno imel prav, čeprav je iz dna duše sovra-

žil politiko in vojne, poročila in človeško neumnost. Spominjam se moje slovenske babice, ki je bila vedno dobre volje, nasme-jana, glasna, igriva in nagajiva ... S špri-cerjem ali brez – ni bilo razlike.

Težko je pozabiti na zgodbe iz življe-nja sodelavk z ostarelimi sorodniki: o ta-šči prve, ki jo je iz vrhunske kuharice in gospodinje bolezen spremenila v pomo-či potrebno gospo, ki je postregla članom družine juho s surovim mesom in o osta-relem očetu druge, ki je čeprav na berglah na vrtu na kolenih okopaval vrt, ker "kdo bo to drugi naredil, če on ne bo". Prepo-znavam svoje ostarele znance, sorodnike, ki poskušajo obdržati korak s sodobnim svetom in tehnologijo, ter se pogumno spopadajo z internetom, gadgeti, Skypom, Facebookom ... Aktivni so in zajemajo ži-vljenje z veliko žlico. Pa še nekaj ... zame-tke nekaterih lastnosti starejših opisanih v članku vidim tudi pri sebi ... Katere – ne povem.

Starost je lahko tudi lepa mirna, zado-voljna, zdrava in aktivna. Naj bosta duša in telo usklajena in negovana, pa še ščepec dobrih genov in sreče bo pomagalo, da jo doživimo boljše kot naši predniki.

Jadranka Jovanović, prof.

Naši štirinožni ljubljenci pozitivno vplivajo na zdravje, počutje in kvaliteto življenja

Pozitivne učinke živali na telesno in duševno zdravje človeka potrjujejo številne raziskave. V eni od raziskav so znanstveniki zapisali: "Tako zdravi ljudje kot tudi bolniki imajo koristi od raznolikega odnosa med živaljo in človekom."

Dokazano je, da živali pomagajo zmanjševati število bolezni, ljudje, ki imajo psa ali mačko, bistveno redkeje obiščejo zdravnika kot tisti, ki živijo brez štirinožcev. Redno sprehajanje s psom, božanje ali pa samo prisotnost ka-tere koli domače živali pripomorejo k ni-žanju krvnega pritiska, ravni holesterola in srčnega utripa.

Vez, ki je sklenjena med psom in člo-vekom je stara več kot 10.000 let. Spr-va je pes človeku služil le kot čuvaj, spre-mljevalec pri lovu, uničevalec škodljivcev. Skozi tisočletja skupnega življenja se je pes izkazal kot zvesta in zaupanja vredna žival in ga danes uporabljamo kot dru-žabnika, ki je svojega lastnika vedno ve-sel, mu je zvest in mu izkazuje veliko lju-bezni in naklonjenosti.

Prehod v tretje življenjsko obdobje je za večino ljudi eden od najbolj stresnih ži-vljenjskih obdobij, ko se soočamo z do-godki kot so: upokožitev, odhod zadnjega otroka iz družine, smrt enega od zakon-cev, sprememba bivališča, osamljenost. Pri starejših ljudeh se pogosto zgodi, da trpi-jo zaradi občutka osamljenosti in depresije ter pomanjkanja zanimanja za življenje. V takih primerih ima lahko kontakt z žival-mi neizmeren učinek; nudijo brezpogojno ljubezen, so lojalne, nikoli ne obsojajo ose-be, ki ga hrani oziroma ljubkuje.

Starostniku delajo družbo, dajejo mu to-plino in zadovoljstvo, hkrati pa mu pred-stavljajo stik s svetom. Resda žival ne more nadomestiti medčloveških odnosov, kljub temu pa so mnoge študije potrdile, da ži-vljenje s hišnim ljubljencem zmanjšuje



www.chagrinfallsclinic.com



depresijo in občutek osamljenosti. Večina ljudi se ob prisotnosti živali lažje sprosti.

Dokazano je, da aktivnosti (in terapije) z živalmi vplivajo na znižanje krvnega pritiska in frekvence bitja srca, spodbujajo pravilno dihanje, povečan apetit, sprostitve mišic, lajšanje bolečin, krepitev imunskega sistema in prispevajo k bolj zdravemu življenjskemu slogu. Živali zmanjšujejo napetost, tesnobo in depresivnost, izboljšujejo posameznikovo samopodobo in ga pomirjajo. Na socialnem nivoju živali zmanjšujejo občutek osamljenosti, prav tako spodbujajo komunikacijo in interakcijo med posameznikom in zunanjim svetom.

Živali spodbujajo človeka k različnim dejavnostim in urejajo njegov potek dneva. Odgovornost za žival človeka utrjuje, pomaga mu načrtovati dan in premagati samega sebe. Človek mora opravila v zvezi z živalmi opraviti vestno, ne glede na to, kako se trenutno počuti. Ne sme se kar zanemariti in ves dan čepeti pred televizijo. Lastniki psov se gibljejo veliko več kot tisti, ki nimajo psa. Redni sprehodi s psom prispevajo k boljši telesni kondiciji, krepijo srce in ožilje ter zmanjšujejo stres.

Pri večini psov lahko opazimo zelo močno dobro voljo, voljo do življenja, zabave,

vsakdanjih majhnih trenutkov nežnosti. Tudi ko so že zelo bolni, pa se še na trenutke počutijo malo boljše, takoj morajo v tek, v igro. Dajejo nam misliti, kako se je treba veseliti vsakega lepega trenutka, kako ne smemo obupavati nad življenjem, kako se moramo veseliti življenja.

Priznan slovenski kinolog Jože Vidic navaja v knjigi *Življenje s psom*, da vlada v



družinah s psom bolj pozitivno ozračje, ljudje imajo bolj zdrav življenjski stil, so bolj zdravi, živijo v večji harmoniji in tudi pasja družina je bolj povezana. Pes v hiši ima pozitivno vlogo pri vzgoji in odraščanju otrok. Otroci, ki so odraščali s psom, so bolj zdravi, bolj odprti, bolj komunikativni in so bolj pozitivne osebnosti.

Naš štirinožni ljubljencek lahko razveseli tudi druge ljudi. Ugodnega vpliva štirinožnega ljubljenceka na zdravje, počutje in ne nazadnje na kvaliteto življenja, so razen lastnika lahko deležne tudi druge starejše osebe iz našega okolja. Zakaj ne bi ponudili možnost našemu starejšemu sosedu, znancu ali pa kar mimoidočemu prijetno doživetje ob srečanju z našim psom. Stanovalci doma za ostarele nam bodo še posebej hvaležni. Če smo lastnik psa, se odpravimo po predhodnem dogovoru na obisk v dom upokojencev. Doživetje bo neverjetno. Osrečiti druge ljudi pomeni tudi srečo, zadovoljstvo in dobro počutje nas samih. Za našega štirinožnega ljubljenceka pa bo to prava pustolovščina, polna igre. Tudi sama sem bila deležna te čudovite izkušnje. Kinološko društvo "Smrček" Beltinci je v septembru letošnjega leta organiziralo srečanje s stanovalci Doma Janka Škrabana Beltinci. Stanovalci doma so nas

obiskali kar na poligonu društva. Z navdušenjem so spremljali spretnosti in igro naših psov. Najlepši trenutki pa so nastopili, ko so se lahko družili s psi, jih božali in se igrali z njimi. Naenkrat so vsi postali bolj živahni, obrazi so jim kar sijali od sreče. Moj pes se je kar sam napotil k gospe, ki je imela nekako trpeč obraz. Pozneje sem v pogovoru zvedela, da trpi za bolečinami. V trenutku, ko se ji je približal Oli (tako je ime mojemu psu) se je njen obraz spremenil. Pes ji položil glavo v naročje in ji "poljubil" roko. Gospa ga je božala in se pogovarjala z njim. Pozneje mu je podajala žogico, ki jo je Oli neutrudno prinašal nazaj. Po živahnih kretnjah gospe je bilo videti, kot da bi bolečine izginile. Vsa srečana je na koncu rekla: "Čisto pozabila sem na bolečino. Ta prijazen kuža pomaga bolj kot moje tablete". Kako enostavno in lahko je osrečiti soljudi ter jim polepšati življenje, zahvaljujoč našim štirinožnim ljubljencekom.

Škoda bi bilo zanemariti moč, ljubezen, energijo in druge pozitivne lastnosti, ki lahko polepšajo življenje v zrelih letih in ga pomagajo narediti kvalitetnejše.

Teodora Petraš, dr. med.

Tudi v tretjem življenjskem obdobju bodimo pozorne na rak rodil

Raki rodil so rak zunanega spolovila, nožnice, materničnega vratu, materničnega telesa in jajčnikov z jajcevodni. Najpogostejši od njih je rak materničnega telesa (okrog 350 novih primerov letno), sledijo rak jajčnikov (okrog 180 novih primerov letno), materničnega vratu (okrog 125 novih primerov letno) in zunanega spolovila (okrog 60 novih primerov letno); rak nožnice je zelo redek

Več o rakah pri ženskah najdete v zloženki Najpogostejši raki pri ženskah, ki jo je izdala in založila Zveza slovenskih društev za boj proti raku. Zloženska je dostopna tudi na spletni strani http://www.protiraku.si/Portals/0/Publikacije/PDF/Najpogostejsi_Raki_Pri_Zenskah_ZGIBANKA.pdf

Dejavniki tveganja

- rak materničnega telesa in rak jajčnikov sta lahko dedna. Pogostejša sta tudi pri raku debelega črevesa v družini,
- rak materničnega telesa in jajčnikov je pogostejši pri ženskah s prvo menstruacijo pred 12. in zadnjo po 50. letu starosti,
- rak maternice je povezan s čezmerno telesno težo, sladkorno boleznijo in zdravljenjem s hormoni (estrogeni) ali s tamoksifonom (za zdravljenje raka dojke),
- rak jajčnikov je pogostejši pri neplodnih ženskah in tistih, ki so rodile po 30. letu starosti,
- rak materničnega vratu, nožnice in zunanega spolovila je povezan z okužbo s humanimi papilomskimi virusi (HPV).

Znaki

- neprestana in vztrajna bolečina v trebuhu ali spodnjem delu hrbta, ki ni povezana z menstruacijo,
- napetost in otekanje trebuha,
- krvavitev iz nožnice, ki se pojavi med dvema menstruacijama (oz. kadar koli po menopavzi) ali med spolnimi odnosi ali po njih,
- nenavaden izcedek iz nožnice,
- spremembe na spolovilu ali v nožnici (mehurji, otekline, izpuščaji, razjede),
- hujšanje brez znanega razloga.

Preprečevanje

- pred rakom materničnega telesa varujeta redna telesna dejavnost, zdrava prehrana in vzdrževanje primerne telesne teže,

- pred rakom jajčnikov varujeta prvi porod pred 30. letom starosti in uporaba hormonske kontracepcije,
- za preprečevanje raka materničnega vratu so pomembni cepljenje deklke pred okužbo s HPV, ki pri nas ni obvezno, vendar ga priporočamo in redni preventivni pregledi celic v brisu materničnega vratu (udeležba v programu ZORA).

Zgodnje odkrivanje

- pri sumljivih znakih takojšnji posvet pri izbranem zdravniku,
- udeležba v programu ZORA za odkrivanje predrakavih sprememb in raka materničnega vratu.

*vir: Najpogostejši raki pri ženskah (zloženska)
Zveza slovenskih društev za boj proti raku*

SLOVENIJA PROTI RAKU

DESETLETNI ZDRAVSTVENOVZGOJNI PROGRAM
ZA ZMANJŠANJE ZBOLEVNOSTI
IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM

Najpogostejši raki pri ženskah



ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU

www.protiraku.si

Kako preprečiti ali zgodaj odkriti rak debelega črevesa in danke?

Izkoristimo priložnost in se udeležujemo programa SVIT. Program Svit je preventivni zdravstveni program, ki je namenjen preprečevanju in zgodnjemu odkrivanju raka na debelem črevesu in danki. Vključuje moške in ženske v starosti od 50 do 74 let, in sicer vsaki 2 leti.

Rak na debelem črevesu in danki je v Sloveniji velik zdravstveni problem; je drugi najpogostejši rak, število teh rakov pa se vsako leto povečuje. Zaradi poznega odkrivanja raka na debelem črevesu in danki je umrljivost za tem rakom še vedno velika, zdravljenje pa je za bolnike naporno in manj uspešno.

S Programom Svit lahko veliko rakov na debelem črevesu in danki preprečimo, ker odkrivamo in odstranjujemo polipe, ki so predstopnje raka. Veliko teh rakov pa bomo odkrili tako zgodaj, da bo zdravljenje manj obremenjujoče in predvsem veliko uspešnejše.

Program Svit poteka pod okriljem Ministrstva za zdravje Republike Slovenije. Nosilec programa pa je Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Sodelovanje v Svitu je za tiste, ki so v ciljni populaciji brezplačno, saj stroške programa nosi Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Ciljno populacijo programa predstavlja več kot pol milijona oseb, ki so vabljeni po vnaprej določenem načrtu v obdobju dveh let. Zakonska podlaga nosilcu pro-

grama zagotavlja obdelavo osebnih podatkov, pridobivanje podatkov vabljenih oseb iz Centralnega registra prebivalstva ter pridobivanje podatkov o urejenosti obveznega zdravstvenega zavarovanja in podatke o osebnih izbranih zdravnikih od ZZSZS.

(vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje <http://www.program-svit.si/sl/o-programu-svitlo-programu-svit>)

Rak na debelem črevesu in danki

Rak na debelem črevesu in danki je zahrbtni tihi morilec prebivalcev Slovenije, saj več kot 1600 ljudi vsako leto zboli za to obliko raka, približno 700 pa jih zaradi te bolezni umre.

Mnogi, ki imajo zgodnjo obliko te bolezni, se je sploh ne zavedajo, ker se bolezen dolgo razvija brez očitnih bolezenskih znakov.

Pogostejše zbolevali so moški in ženske, stari več kot 50 let, zbolijo pa lahko tudi mlajši.

Rak na debelem črevesu in danki se večinoma razvije iz predrakavih sprememb na steni črevesa – polipov. Če polipe od-

krijemo in jih pravočasno odstranimo, to obliko raka lahko preprečimo. Če raka ve spremembe odkrijemo dovolj zgodaj, je zdravljenje lahko zelo uspešno, bolniku pa ohranimo ne le življenje, ampak tudi kakovost življenja.

Človek ima lahko raka na debelem črevesu ali danki več let, preden se pojavijo

resne zdravstvene težave – takrat pa je za učinkovito zdravljenje lahko že prepozno. Program Svit omogoča, da to obliko raka odkrijemo dovolj zgodaj tudi pri ljudeh, ki še nimajo očitnih zdravstvenih težav.

(vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje <http://www.program-svit.si/sl/rak-na-debelem-crevesu-in-danki>)

Lahko jem pri visokem krvnem tlaku

V publikaciji Lahko jem pri visokem krvnem tlaku najdemo nasvete in priporočila o zdravi prehrani ter kuharske recepte za zdrave in okusne jedi primerne za zdrav način prehrane celotne družine.



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Pomursko društvo za boj proti raku
Arhitekta Novaka 2b
9.000 Murska Sobota
www.rak-ms.si

"Prosim, pošljite naprej."

Kolikokrat preberemo "prosim, pošljite naprej" na začetku ali koncu osladnih ali neumestno-izmišljeno-tragičnih zgodbic in sporočil, ki vsakodnevno polnijo naše e-predale? Njihova usoda je različna. Eni jih zberemo, drugi pa jih vztrajno razpošiljamo naprej, ker se bojimo, da se nam ne bi zgodilo kaj hudega, ker "... če ne pošlješ x-ljudem, te bo doletelo ... marsikaj ...".

No, na popolnoma enak način je prišla in našla pot do naših src pesem, katere uvodna zgodnica pravi takole:

"Ko je neka stara žena umrla na oddelku za zdravljenje starostnih bolezni v majhni bolnišnici blizu kraja Dundee na Škotskem, so bili vsi prepričani, da za seboj ni pustila ničesar vrednega. Kasneje, ko so medicinske sestre pregledovale njeno borno zapuščino, so našle to pesem. Kakovost in vsebina sta osebje tako prevzeli, da so kopije obšle vse sestre v bolnišnici.

Ena od njih je kopijo pesmi odnesla s seboj na Irsko. Edina dediščina, ki jo je ta stara gospa zapustila potomcem, je bila objavljena v božični izdaji novic severnoirskega združenja za mentalno zdravje (News Magazine of the North Ireland Association for Mental Health). Ta preprosta, a zgovorna pesem se je pojavila tudi v obliki diapozitivov.

Tako je ta drobna, stara žena iz Škotske, brez vsakega fizičnega imetja, ki bi ga zapustila temu svetu, zdaj avtorica "anonimne" pesmi, ki kroži po internetu:"



Čemerna starka

*Kaj vidite sestre?
Kaj vidite?
Kaj si mislite,
ko me pogledate?*

*Čemerna starka,
ne preveč pametna,
negotovih navad,
z očmi, zasanjanimi v daljavo.*

*Starka, ki izpljuva hrano
in ne odgovarja,
ko ji glasno prigovarjate,
'Dajte no, potrudite se malo!'*

*Starka, za katero mislite, da
ne opazi stvari, ki jih počnete
in kar naprej izgublja
nogavico ali čevlji.*

*Starka, ki vam proti svoji volji ali
krotko dovoli,
da počnete kar hočete,
jo kopate in hranite,
samo da mine dolg dan?*

*Je to tisto kar mislite?
Je to tisto kar vidite?
Potem odprite oči, sestre,
kajti to kar vidite nisem jaz!*

*Povedala vam bom kdo sem,
ko tukaj sedim tako mirno,
tako kot ukažete,
ko jem na vaš ukaz.*

*Sem desetletna deklica,
ki ima očeta in mamo,
brate in sestre,
ki ljubijo drug drugega.*

*Sem šestnajstletno dekle,
s krili na nogah,
ki sanja, da bo kmalu
srečala svojega ljubega.*

*Sem nevesta pri dvajsetih,
moje srce poskakuje,
ko dajem zaobljubo,
ki me zavezuje do konca življenja.*

*Zdaj jih štejem petindvajset,
imam svoje otroke,
ki potrebujejo moje vodenje,
imam varen in srečen dom.*

*Sem ženska pri tridesetih,
otroci hitro rastejo,
med seboj smo povezani z vezmi,
ki bi morale trajati večno.*

*Ko jih imam štirideset,
so moji sinovi odrasli in zdoma,
toda ob strani mi stoji mož,
ki skrbi, da ne žalujem.*

*Pri petdesetih se ob mojih
kolenih znova igrajo dojenčki,
zopet poznam otroke,
moje ljubljene in sebe.*

*Nad mano se zgrnejo temni oblaki,
moj mož je mrtev.
Ko se zagledam v prihodnost,
se vsa naježim od groze.*

*Moji otroci se oddaljujejo,
imajo svoje otroke,
mislim na vsa minula leta
in ljubezen, ki sem jo poznala.*

*Zdaj sem starka.
Kako kruta je narava!
Starost je šala,
ki iz človeka naredi norca.*

*Telo usahne,
privlačnost in moč izgineta.
Tam, kjer sem nekoč imela srce,
je zdaj kamen.*

*Toda znotraj te stare razvaline,
še vedno prebiva mlada deklica.
Moje izmučeno srce tu in tam
še vedno zna kipeti od čustev.*

*Spominjam se veselih
in žalostnih dni.
V mislih vedno znova ljubim in
podoživljam svoje življenje.*

*Mislim na vsa tista leta,
ki jih je bilo premalo in so prehitro minila,
in sprejemam neizogibno dejstvo,
da nič ne more trajati večno.*

*Zato ljudje, odprite oči,
odprite oči in poglejte!
Pred vami ni čemerna starka,
pred vami sem JAZ!!*

Res je, to pesem bi vsakdo moral prebrati. Verjetno bi potem z drugačnimi, razumevajočimi očmi gledali in spregledali marsikatero "čemerno" starejšo osebo. Starost je lahko lepa, ampak v primerjavi s tistimi leti, ko je človek poln življenjske energije in ko obkrožen s svojimi najdražjimi in prijatelji zajema življenje s polno žlico, se marsikateremu starejšemu zdi starost vse drugo, le lepa ne ... Ampak starost nas vse čaka, in vsak dan smo ji za korak bližje. Lažje nam bo, če si bomo z dobro voljo in sprejemanjem težav, nevšečnosti, pa tudi lepih in prijetnih trenutkov, ki nas čakajo, tlakovali pot do nje.

*uredila in pripravila komentar:
Jadranka Jovanović, prof.*

Recepti

Juha s čičeriko in rižem

- 2 dl gostega paradižnikovega soka (pasata)
- 5 dl vode
- 2 korenčka
- 2 dl kuhane čičerike
- 6 dag dolgozrnatega riža
- kumina, čili, poper, sol
- 1 žlica olja

Na olju kratko dušimo narezan korenček, zalijemo z vodo in dodamo riž in začimbe. Ko sta kuhana, dodamo paradižnikov sok in čičeriko. Prevremo in postrežemo.

Bučna juha z ingverjem

- 40 dag hokaido buče
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 1 žlica olja
- košček ingverja
- 2 žlici smetane
- 6 dl bistre piščančje juhe



Bučko skupaj z lupino narežemo na koščke. Na olju dušimo sesekljano čebulo, česen in nariban ingver. Dodamo bučo in juho, ter pokrito kuhamo. Kuhano juho dobro zmešamo s paličnim mešalnikom. V 1 dl juhe dodamo smetano in dobro stepemo. Dodamo juhi in postrežemo.

Zelenjavna kremna juha

- 25 dag belušev
- 25 dag krompirja
- 20 dag zelja
- velik šop peteršilja
- 10 listov sveže bazilike
- sol
- 6 dl vode
- 2 dl mleka ali pinjenca

Krompir olupimo, narežemo na kocke in kuhamo. Ko je napol kuhan, dodamo naribano zelje. Proti koncu dodamo še beluše (štiri beluše prihranimo), baziliko in sesekljan peteršilj. Solimo. Kuhamo še približno 5 minut. Zmešamo s paličnim mešalnikom ter dodamo mleko. Segrejemo do vrenja in postrežemo okrašeno z beluši.

Krompirjevi cmoki

- 80 dag krompirja
- 10 dag zdroba
- pest listov mlade špinače
- manjša čebula
- 1 žlica olja
- 1 jajce
- voda po potrebi
- sol, peteršilj

Krompir skuhamo dan prej. Olupimo ga in naribamo. Na olju popražimo sesekljano čebulo. Krompir zmešamo z zdrobom, čebulo, stepnim jajcem, soljo in peteršiljem. Mešamo in postopno dodajamo malo vode (po potrebi). Na koncu dodamo grobo sesekljano špinačo. Iz mase naredimo cmoke in jih 10-15 minut kuhamo v slani vodi.

Narastek s krompirjem, skuto in špinačo

- 1 kg krompirja
- 40 dag špinače
- 40 dag skute
- 5 dag ribanega sira z manj maščob
- 3 žlice olja
- 2 jajci
- 1 jogurt
- drobnjak, peteršilj
- sol

Krompir skuhamo (pazimo da se ne razkuha). Špinačo prevremo in odcedimo. Umešamo pretlačeno skuto in jajca, ter dodamo grobo sesekljano špinačo, peteršilj in drobnjak. Solimo. V namazan pekač damo plast krompirja in premažemo s skuto. Ponovimo. Zadnja plast naj bo krompir. Zmešamo jogurt in nariban sir, blago solimo in polijemo po krompirju. Spečemo v pečici.

Narastek z zelenjavo in krompirjem

- 60 dag olupljenega krompirja
- 1 večja čebula
- 3 stroki česna
- 20 dag korenčka
- 15 dag zelene
- 20 dag graha
- 2 dl kuhane leče
- 1 dl gostega paradižnikovega soka (pasata)
- 4 žlice olja
- sol, poper, origano, lovor
- 1/2 feferona (po želji)
- 1/2 dl mleka

5 dag naribanega sira
Na dveh žlicah olja dušimo čebulo in česen, dodamo na kockice narezano zelenjavo, grah in začimbe. Ko je napol kuhano, dodamo kuhano lečo in pasato, ter odstavimo z ognja. Z oljem premažemo ognjevarno posodo. Na dno damo omako. Pripravimo pire krompir z dodatkom mleka in naribanega sira in ga položimo na omako. Zapečemo v pečici. Postrežemo s solato.
Namig: Na enak način lahko jed pripravimo z mletim mesom ali z ostanki pečenega mesa.

Enolončnica z ajdo

- 15 dag ajde
- 30 dag stročjega fižola
- 2 korenčka
- 30 dag cvetače
- 25 dag puranjega ali piščančjega mesa narezanega na kocke
- 2 žlici olja
- timijan, majaron
- peteršilj
- sol

Na olju popražimo meso, dodamo narezano zelenjavo, začimimo in zalijemo z vodo. Kuhamo pokrito. Potresemo s peteršiljem in postrežemo.

Krompir s tofujem

- 1 kg krompirja
- 25 dag tofuja
- 4 žlice olja
- 2 stroka česna
- bazilika, poper
- 10 dag ribanega manj mastnega sira
- sol

Tofu naribamo in mariniramo v 2 žlicah olja, baziliki, sesekljanem česnu in malo soli. Krompir skuhamo, olupimo in narežemo na kolobarje. V namazan pekač zložimo krompir, dodamo tofu, potrosimo s polovico sira in popramo. Postopek ponovimo, pokapljamo z oljem in potresemo s preostalim sirom. Zapečemo v pečici.

Testenine z zelenjavo

- 40 dag polnovrednih testenin
- 15 dag graha
- 30 dag špargljev
- 1 rdeča paprika
- 6 dag parmezana
- 5 dag puste šunke ali pečenega pršuta
- poper, sol
- 2 jajci
- 3 žlice olivnega olja

Skuhamo grah in narezane šparglje (naj ostanejo čvrsti). Na 1 žlici olja dušimo na kockice narezano papriko. Ko je gotova, jo zmešamo s kuhano zelenjavo. Jajci stepemo z 2 žlicama vode v kateri so se kuhale testenine, ter dodamo sir, poper in sol. Na preostalem olju posebej popečemo narezano šunko, ji dodamo vroče odcejene testenine in prelijemo z jajci. Dobro premešamo, da jajca zakrknjejo. Dodamo zelenjavo, premešamo in postrežemo.

Sočni polpeti s piščančjim mesom in jabolkom

- 45 dag mletih piščančjih prsi
- 1 jajce
- 2 kosa polnovrednega prepečenca
- 1 večje jabolko
- sol
- poper, timijan, majaron, rožmarin
- 2-3 žlice olja

Jabolko olupimo in grobo naribamo. Prepečenec namočimo in odcedimo. Zmešamo meso, jajce in prepečenec, ter dodamo jabolka, začimbe, sol in poper. Oblikujemo 8 polpetov. V ponev za pripravo jedi brez maščob damo žlico olja in spečemo polpete.

Riž s piščancem, brokolijem in gobami

- 30 dag piščančjega mesa
- 20 dag riža
- 1 čebula
- 20 dag gob
- 30 dag brokolija (predhodno ga skuhamo, da ostane trd)
- česen
- 3 žlice olja
- poper
- peteršilj
- 5 dag parmezana
- juha ali voda za zalivanje

Na 1 žlici olja prepražimo sesekljano čebulo in česen, dodamo meso in dušimo. Dodamo riž, zalijemo z juho ali vodo, premešamo in pokrito dušimo. Na preostalem olju posebej popečemo gobe, popramo in blago solimo. Skupaj s koščki brokolija dodamo rižu, premešamo in kratek čas dušimo. Gotovo jed potresemo s parmezanom in peteršiljem ter postrežemo.

Osličev file iz ponve

- 50 dag osličevih filejev
- 4 žlice olja
- 3 stroki česna
- mleta kumina in mleta rdeča paprika
- malo ostre paprike (po okusu)
- šop peteršilja
- 4 žlice vode

Zmešamo kumino, rdečo in ostro papriko, sesekljan peteršilj, sesekljan česen, olje in vodo ter prelijemo po ribah. Segrejemo ponev in v njo damo ribe z marinado vred. Jed pripravljamo na zmernem ognju.
Namig: K jedi postrežemo kus kus z zelenjavo in solato.

Mesni zavitek z gobami

- testo za zavitke
- 50 dag mletega mesa
- 40 dag šampinjonov
- 1 čebula
- 3 žlice olja
- Sesekljan peteršilj
- Preliv
- 1 jogurt
- 1 jajce
- 2 žlici olja
- Poper, čili, timijan, rožmarin, majaron
- Pol dl mineralne vode

Na dveh žlicah olja dušimo čebulo. Dodamo mleto meso in dušimo 10 minut. Primešamo gobe, začинimo in dušimo še 10 minut. Ohladimo in dodamo sesekljan peteršilj. Testo premažemo z žlico olja in potrosimo z nadevom. Zavijemo in damo v namakam pekač. Pomešamo jogurt, olje, jajce in mineralno vodo. Prelijemo po zavitku in spečemo.



Polnovredne testenine z mesno-zelenjavno omako

- 40 dag polnovrednih testenin po izbiri
- 40 dag mletega mesa
- 1 žlica olja
- sol
- 4 pečene paprike (vložene)
- 1 srednje velika rdeča čebula
- koromačevo seme, poper
- 2 žlici olivnega olja
- 3 stroki česna
- 2-3 dl paradižnikovega soka (pasata)
- 1 žlička gostega balzamičnega kisa

Na olju dušimo meso. Proti koncu blago solimo. V električnem mešalniku dobro zmešamo papriko, čebulo, olivno olje, koromačevo seme in poper. Damo v ponev in dušimo nekaj minut. Na koncu dodamo pasato in prevremo. Preden prelijemo testenine umešamo meso. Kuhane testenine odcedimo, prelijemo z omako in postrežemo s solato.

Postna pekoča enolončnica

- 25 dag ješprenja
- 20 dag korenčka
- 25 dag fižola
- 1 rdeča čebula
- 3 stroki česna
- 30 dag gob (šitake, šampinjoni, gobani....)
- 2 žlici pekočega ajvarja
- 4 žlice olja
- lovorov list, timijan, rožmarin, origano
- 1-2 feferona (po želji)
- sol, poper

Fižol namakamo čez noč in ga skuhamo. Na dveh žlicah olja dušimo sesekljano čebulo, česen in na kolobarje narezan korenček. Dodamo ješprenj, ki smo ga namakali 2-3 ure, ter prilijemo vodo ali zelenjavno juho (približno 1 liter). Ko je ješprenj napol kuhan, blago solimo in dodamo začimbe. Na preostalih dveh žlicah olja popečemo na lističe narezane gobe. Blago jih solimo in popramo. Pečene gobe skupaj s kuhanim fižolom in ajvarjem dodamo enolončnici. Premešamo in zavremo. Jed mora biti gosta. Zavremo in postrežemo z domačim rženim kruhom.

Omleta s fižolom in paradižnikom

- 3 cela jajca
- 3 beljaki
- 4 žlice olja
- 20 dag kuhanega fižola
- 20 dag paradižnika
- 1 čebula
- žlica mleka
- poper, origano, bazilika, sol
- 5 dag parmezana



Na olju dušimo čebulo. Stepemo cela jajca in beljake, dodamo začimbe in fižol. Maso prelijemo po čebuli in spečemo omleto. Postrežemo s solato in polnovrednim kruhom.

Pikantni namaz iz fižola in paprike

- 2 dl kuhanega belega fižola
- 4 žlice olivnega olja
- 2 pečeni papriki
- pol feferona - po želji (vloženi ali sveži)
- poper, sol

V električnem mešalniku dobro zmešamo vse sestavine. Damo v primerno posodo in postrežemo s polnovrednim kruhom. *Nasvet: Namesto paprike lahko vzamemo 4 žlice pol pekočega ali pekočega ajvarja. V tem primeru dodamo še 2 žlici olja.*

Recepti

Namaz z avokadom in skuto

- 1 zreli avokado
- 12 dag skute
- 2 žlici limoninega soka
- 3 dag fino sesekljanih ali mletih pistacij
- sol, poper

V električnem mešalniku zmešamo olupljen avokado, skuto, pistacije, limonin sok in začimbe. Namaz ponudimo s polnovrednim kruhom.



Narastek z bučo

- 12 dag koruznega zdroba
- 8 dag moko
- 3 jajca
- 2 dl mleka
- 1,5 dl jogurta
- pol dl olja
- 20 dag skute
- 30 dag bučk
- pol pecilnega
- malo soli
- 1 dl jogurta za premaz

Stepemo jajca, dodamo mleko, jogurt, olje in skuto. Primešamo zdrob pomešan z moko in pecilnim praškom. Bučke nastrgamo in dodamo zgornji zmesi. Pekač namažemo in segrejemo v pečici. Pripravljeno maso vlijemo v pekač in spečemo. Proti koncu pečenja premažemo z jogurtom in spečemo do konca.

Kolač s prosom in sadjem

- 20 dag prosene kaše
- mleko po potrebi
- 1 žlica medu
- 1 pomaranča
- 10 dag rozin
- 15 dag suhih marelic
- 20 dag orehov ali mandljev

Marelice narežemo in skupaj z rozinami namočimo v pomarančnem soku. Na mleku skuhamo proseno kašo. Ko je kuhana, umešamo 1 žlico medu. Zmes zlijemo v manjši pekač in ohladimo. V električnem mešalniku dobro zmešamo namočeno sadje. Na koncu umešamo mlete orehe, ter namažemo na zmes iz prosene kaše. Narežemo na kocke in po želji okrasimo z orehovimi jedrci.

Osvežilna strjenka

- 25 dag jagod
- 25 dag malin
- 6 listov želatine
- 0,5 l čvrstega jogurta

V jogurt umešamo 10 dag pretlačenih jagod. Namočimo želatino, jo ozmemo in raztopimo v 2 žlicah vrele vode, kateri smo dodali 2 žlici pireja. Vmešamo v jogurt, ter damo v primerne manjše skodelice. Hladimo nekaj ur v hladilniku. Strjenko damo na krožnik in prelijemo s prelivom iz sadja. Naredimo ga tako, da sadje dobro zmešamo v električnem mešalniku ali s pomočjo paličnega mešalnika. Okrasimo s sadjem in listi mete.

Namig: Lahko uporabimo zamrznjeno ali vkuhamo sadje.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

Tortice z jabolkom

- 22 dag pirine moko
- 8 dag sladkorja
- 1 jajce
- 3 žlice olja
- 1 dl mleka (po potrebi)
- 1 večje jabolko
- 1/2 bio limone (sok in naribana lupina)
- 1/2 pecilnega praška
- zmrznjene višnje

Zmešamo jajce, sladkor in olje. Dodamo mleko in moko pomešano s pecilnim praškom. Jabolko naribamo in zmešamo s sokom in limonino lupino. Dodamo zgornji masi in premešamo. V pekač damo papirnate košarice. V vsako košarico damo žličko testa, dodamo višnjo in testo tako, da so košarice napolnjene do 3/4. Pečemo približno 10 minut.





Kmetijsko turistična zadruga Žitek z b.o.
Čepinci 10
Gornji Petrovci 9203

Naredimo korak več za kakovostno in zdravo življenje.

Uživajmo pridelke in živila s prekmurskih polj
(KT Zadruga Žitek).



www.zadruga-zitek.si

(02) 53918 865

051 361 920

info@zadruga-zitek.si