

Megelőzés, avagy tudatos életmód

Írta: Dr. Fejes Imola

Hypertonia Magazin 2018/2.

Kategória: Életmódváltás, tanácsok

A szív- és érrendszeri betegségek jelentős részének a kialakulása jelentős részben megelőzhető lenne egy tudatosan helyes életmóddal. Az egészségnek négy befolyásoló tényezője van: a biológiai-genetikai adottságok, az életmód, a környezeti tényezők és az egészségügyi ellátás. Az életmódnak van a legnagyobb jelentősége, azaz nagyon sokat tehetünk mi magunk az egészségünk megőrzésért. A klasszikusnak mondható életmódbeli tényezők a következők: az egészséges táplálkozás megfelelő folyadék bevitellel, a rendszeres testmozgás, a pihenés, a stressz kezelés és a káros szenvedélyek mellőzése. Az egészséges táplálkozáshoz szervesen hozzátartozik a megfontolt bevásárlás is, mert időt, pénzt takaríthatunk meg és még a környezetünket is kímélhetjük. Bővítsük és tartsuk naprakészen az ismereteinket rendszeresen az egészséges, kiegyensúlyozott életmódról és legyünk tudatosak, hogy egészséges, hosszú, boldog életet élhessünk.

Egészségünket nem csak az határozza meg, hogy mit örököltünk, hanem az is, hogy hogyan élünk, testünket és lelkünket mennyire gondozzuk. Magyarországon a leggyakoribbak a szív- és érrendszeri betegségek (49%), teljes halálozás csaknem feléért felelősek, majd a daganatos betegségek következnek (26%) a KSH 2016-os adatai szerint. A magyar lakosság körülbelül 30-35%-a magasvérnyomás-betegséggel, 10%-a pedig cukorbetegséggel küzd. Számos vizsgálat szól arról, hogy ezeknek a betegségeknek a kialakulása jelentős részben megelőzhető lenne a helyes életmóddal. Egy kanadai (ún. Lalonde) modell alapján az egészségnek négy befolyásoló tényezője van: 25 %-ban a biológiai-genetikai adottságok, 43 %-ban az életmód, 19 %-ban a környezeti tényezők és 11%-ban az egészségügyi ellátás. Ezen adatok azt mutatják, hogy az életmódnak van a legnagyobb jelentősége, azaz nagyon sokat tehetünk mi magunk az egészségünk megőrzésért. Egy sütemény hasonlattal élve, nem csak attól lesz finom, jó a sütemény, hogy jó alapanyagot (gének) használunk, de fontos, hogy azt hogyan munkáljuk meg (életmód) és végül pedig a megfelelő hőmérsékleten sütjük majd meg (környezet). A cél, hogy jól érezzük magunkat és élvezni tudjuk a körülöttünk zajló életet úgy, hogy mindeközben a céljaink elérésben egészségi állapotunk ne legyen akadály. Az alábbi néhány életmódi tanács megfogadása segíthet ebben. A klasszikusnak mondható életmódbeli tényezők a következők: az egészséges táplálkozás megfelelő folyadék bevitellel,

a rendszeres testmozgás, a pihenés, a stressz kezelés és a káros szenvedélyek mellőzése (pl.: dohányzás, túlzott alkohol fogyasztás és a drogok).

Egészséges táplálkozás

Ételeinkben egyes tápanyagok (zsírok, fehérjék, szénhidrátok) inkább energiát adóak, míg mások nem (vitaminok, nyomelemek és ásványi anyagok), viszont ezek is létfontosságúak a szervezet működéséhez. Vagyis bizonyos ételek fogyasztása gyakrabban, míg másoké ritkábban - mint például a zsírosak - javasolt, hogy az energia bevitel és leadás egyensúlyban maradjon.

Az egészséges táplálkozáson nem csupán az egészséges ételek fogyasztását kell érteni, hanem hogy változatos és mértékletes legyen az étrend, azaz a megfelelő arányban és mennyiségben szerepeljen étrendünkben minden, amire szükségünk van. Ezeket figyelembe véve csökkenthetjük a betegségek kialakulásának, illetve súlyosbodásának kockázatát.

Világszerte ismertek a magyar konyha ízletes ételei. Azonban ezek a finom falatok zsírosak és energiában dúsak.

Egy átlag felnőttnek 2200 kcal, egy férfinak pedig 2800 kcal energiát javasolt elfogyasztani naponta, de ez a mennyiség még tovább változhat a kor, a nem, a testsúly, a fizikai aktivitás, a hőmérséklet valamint a biológiai állapot függvényében. Interneten több kalóriaszámláló is megtalálható, melyek egyénre szabottan tudják kalkulálni a napi igényt. Ha több kalóriát fogyasztunk hízni fogunk, ha a szükségesnél kevesebbet, akkor pedig fogyni. Az energiaszükségletet természetes módon a fizikai aktivitással lehet a legjobban befolyásolni.

Hogy miből, mennyit érdemes fogyasztani? Egy táplálék piramis segíthet a megválaszolásban, melynek a legalsó szintje a legnagyobb, így a legtöbb energiát ezekből az élelmiszerekből (kenyér, gabona, tészta, rizs, hüvelyesek) lehet fogyasztani egy nap. A csúcsa felé haladva pedig egyre kevesebbet, vagyis a zöldségek, gyümölcsök, felettük a fehérjék, azaz húsok, tejek, tejtermékek, majd a zsírok és végül legfelül az egyszerű szénhidrátok (cukrok) szerepelnek. Értelemszerűen a piramis csúcsán szereplő élelmiszerből javasolt napi szinten a legkevesebbet fogyasztani. Egy napi ötszöri étkezés stabil vércukorszintet, jó közérzetet eredményezhet, pl. a napi energiaszükségletet 20-10-40-10-20%-ban elosztva reggelitől vacsoráig.

Azonban a könnyebb befogadhatóság kedvéért a MDOSZ (Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége) két éve egy újabb, közérthetőbb formában vezette be a táplálkozási ajánlást, ez az ún. OKOSTÁNYÉR. Ez egy tányéron mutatja be, hogy milyen arányban érdemes fogyasztani a különböző típusú élelmiszereket. A tányér felén zöldség és gyümölcs legyen, a

zöldség javára. Érdeemes naponta négyszer fogyasztani belőlük és legalább egyszer frissen vagy nyersen. Jobb idényszerűen, friss, úm. hazaiból összeválogatni, mert ezekben több vitamin és ásványi anyag van és olcsóbb, valamint a környezetet is kíméli, ha nem kontinenseken át utazik az áru többszörösen csomagolva és folyamatosan hűtve.

A tányér másik felének a nagyobb részét a gabonafélék foglalják el, mint például kenyér, rizs, hajdina, köles (mindenképpen a változatosságra törekedjünk). Naponta háromszor együnk gabonafélét, melyből legalább egyszer teljes kiőrlésűt válasszunk, mert ez több élelmi rostot, kalciumot, magnéziumot és káliumot tartalmaz, továbbá kisebb a glikémiás indexe (azaz a vércukoremelő hatás) is, a finomítottéhoz képest.

A tányér maradék részén pedig fehérje forrásként a húsból, tejből, tejtermékből vagy tojásból variáljunk. Húsok közül elsősorban sovány húsok (pl. szárnyasok) előnyösek és hetente legalább egyszer halat kellene fogyasztani. Mindennap szükséges fél liternyi tejet vagy ennek megfelelő tejterméket fogyasztani.

A mai modern, erősen az ún. közösségi médiára épülő világban, ha tanácstalanok vagyunk, hogy mit és mennyit együnk, könnyen segítséget kaphatunk az okos telefonunkkal, ha letöltünk egy ilyen OKOSTÁNYÉR applikációt, ahol sok mintát mutatnak be.

Fontos tudni, hogy a túlzott só fogyasztás a vérnyomás emelkedésén keresztül szív- és érrendszeri megbetegedést okozhat. Kb. napi 6 g só (azaz NaCl) az ajánlott. Hol a buktató? Sajnos jelentős mennyiségű só van az ún. „ropogtatnivalókban”, a felvágottakban, a szalámiakban, a tartósított, de frissnek hirdetett húskészítményekben, a hazai sajtokban, és minden előre feldolgozott ételben. Ez utóbbi miatt is érdemes törekedni friss alapanyagból házilag elkészíteni az ételünket, a nassolásokat pedig kerülni. Ha mégis szeretnénk eszegetni két étkezés között, akkor inkább aszalt gyümölcsöt, alma szirmot vagy olajos magvakat (pl.: só nélküli mogyoró, dió, mandula stb.) válasszunk, mivel ezek teli vannak hasznos ásványi anyagokkal, telítetlen zsírsavakkal, vitaminokkal.

Napi 2-2,5 l folyadékot érdemes fogyasztani, de ez az igény melegben - ez köztudott -, de hidegben is és testmozgáskor fokozódik. Döntően ivóvíz alkossa, de variálható tea, gyümölcs, zöldség lé, tej, tejes italok. Lehetőleg egyenletesen fogyasszuk a napfolyamán, mindig tartsunk kéznél folyadékot.

Hiába a nagyszerű táplálkozási elvek, ha a bevásárlás során az első kihagyhatatlannak tűnő akciónak bedőlünk és telepokoljuk a nagy bevásárló kocsinkat kalóriadús vagy fölösleges élelmiszerekkel, aminek egy részét végül el sem fogyasztjuk. Tehát az egészséges táplálkozáshoz szervesen hozzátartozik a megfontolt bevásárlás is, mert időt, pénzt takaríthatunk meg és még a környezetünket is kímélhetjük.

A megfontolt, tudatos bevásárlás

Vásárlás előtt érdemes bevásárló listát írni és semmiképpen se éhesen menjünk vásárolni, mert akkor ösztönösen nyúlhatunk valami édességhez vagy vásárolhatunk több kalóriadús ételt a kelleténél. Vigyünk bevásárló kosarat vagy 1-2 nagyobb táskát otthonról, így megkímélhetjük környezetünket a sok nejlon zacskótól. Mérlegeljük a szükségleteinket, pl. bizonyos leértékeléseknél vagy közeli lejáratú termékeknél, mert ha valóban felhasználom időben, akkor megéri, hanem akkor csak fölösleges pénz kidobás és így viszont nem lesz kedvező számunkra az akciós olcsóbb ár. Tájékozódjunk a termékről a címkéjén lévő tápanyag táblázat alapján pl. zsír, szénhidrát tartalom. Érdemes tisztában lenni azzal is, ha bizonyos terméken a „light” van feltüntetve, az nem mindig azt jelenti, hogy nincs benne cukor, hanem sokszor csak annyit takar, hogy 30%-kal kevesebb kalóriát tartalmaz, a normálhoz viszonyítva. Azonban a gyártók gyakran a kalóriacsökkentést a zsiradék csökkentésén keresztül érik el, így az íz élményt fokozandó több cukrot adnak hozzá és fordítva is érvényes. Zero azt jelenti - vagy legalább is kell, hogy jelentse -, hogy valamitől mentes, pl. a zero cukor azt jelenti, hogy nincs benne cukor.

Mozgás

Az embert a civilizációs kényelem kiszorítja a mindennapi fizikai aktivitásból. Lényünk szerves része a mozgás, ezért tudatosan kell törekednünk rá egészségünk megőrzése érdekében, ugyanis minden szervrendszerre előnyösen hat. A WHO heti 150 perc közepes intenzitású tornát ajánl, 10 perc bemelegítéssel (az ízületek védelme érdekében) és 5 perc levezetéssel, nyújtással egybekötve. Edzés során kb. 20 perces aerob aktivitás szükséges, mely lihegéssel, verejtékezéssel jár, illetve pulzusszám emelkedéssel, mely utóbbinál a javasolt a maximális pulzusszám (200-életkor) 80%-a, valamint heti kétszer izomerősítő gyakorlat lenne megfelelő. Mindig fokozatosan emeljük a terhelést, legyünk türelmesek önmagunkkal. Tetszés szerinti sportágat érdemes választani, azon belül, hogy a választott mozgásformánál a dinamikus mozgáselemek domináljanak (pl. szív- és érrendszer tekintetében a tánc az egyik legjobb). Sokszor időhiányra hivatkozva nem tornázunk. Így első lépésként a mindennapi életünkbe beépítve lehetne kezdeni, pl.: biciklivel vagy gyalog menni a munkahelyre, vagy hamarabb leszállni a buszról gyalog folytatva az utat. Akik ülő munkát végeznek, azoknak is többféle ülő gyakorlatra van lehetősége, hogy a lábaik térd alatt (főleg a bokák körül) ne dagadjak meg, a visszérkeringést javítsák (pl. boka körzés, spicc-piapa

mozgatás); a hátizmok erősítése, hogy a nap végére ne fájjon a nyak, a hát vagy a derék. Okos telefonra lépés számláló, pulzusmérő applikációt is le lehet tölteni.

A káros szenvedélyek

A szenvedély-betegségek kialakulásának megelőzésében is fontos a tudatosság és a mértékletesség. A túlhajszoltságot és sokszor a sikertelenséget kompenzálva fordulhatnak ezek felé az emberek és válhatnak függővé. Elhatározással és erős akarattal el lehet érni, hogy el se kezdje az ember, vagy ha a benne van, akkor le lehet szokni. Ha egyedül nem megy, akkor szakember segítségét kell kérni, megértve és elfogadva azt, hogy ez is fajta „betegség”, kórállapot.

A pihenés

Pihenés, alvás alatt a szervezetünk regenerálódik, felkészül a következő szellemi és fizikai feladatokra. Mindehhez felnőttek legalább 6-8 óra és nyugodt környezet (csend, sötét) szükséges és megfelelő, kényelmes fekhely (a gerinc egyenes legyen). Ha elhúzódó fáradékonyság, álmatlanság áll fenn és egy-egy horkantáshoz társuló légzés kimaradást is észlelnek a hozzátartozók alvás közben, akkor érdemes alvás szakértőhöz fordulni, mert ez akár a magas vérnyomás - nem is ritkán a gyógyszerekre nehezen reagáló forma - oka is lehet.

A stressz

A stressz mindenhol ott van, mindenkit ér minden nap több-kevesebb, enyhébb és/vagy súlyosabb formában. A mai mindennapi rohanó világunkban a lelki egyensúly fenntartása érdekében az önismeretnek, a stressz kezelésnek fontos szerepe van. A stressz előnyösen is hathat, ugyanis egyfajta készenléti állapotot hoz létre a szervezetünkben (szapora szívverés, fokozott vérkeringés és oxigén ellátottság, energiaforrások mozgósítása), ami felgyorsíthatja a gondolkodást, bizonyos helyzetek és/vagy feladatok megoldását. Néhány egyszerű példa: sportverseny, iskolában felelés, egyetemen vizsga, vezetéskor előzés stb. Ha azonban ez tartósan fennáll, vagy ezek „megoldása” és így a megélése is nehéz, akkora szervezetet lemerítheti és bizonyos élettani folyamatok állandósulhatnak pl.: magasvérnyomás-betegséget eredményezve, illetve a belső védekező rendszerünket legyengítve ún. banális betegség gyakrabban érhetnek el minket, vagy rosszabb esetben krónikus betegségek indulhatnak el.

Ezért a tartós vagy erős stressz okát érdemes kideríteni és megszüntetni. Gyakran csak egyszerű időhiány generálja (rutin feladat rövidnek tűnő idő alatt). Néhány időgazdálkodási javaslat, amivel megelőzhetjük a stresszes helyzeteket. Állítsunk fontossági sorrendet és

érdemes a legfontosabbal kezdeni! Ne halogassuk a teendőinket, a majd-ot a most-ra cseréljük ki! Amit két percen belül elvégezhetünk, tegyük meg azonnal! Időnként kapcsoljuk a mobilunkat ún. offline módba, nem kell minden e-mail-re, sms-re azonnal választ írni, nem kell állandó készségben lenni, ne terelődjön el a figyelmünk az éppen aktuális feladatról. Keljünk fel reggel fél órával korábban, mert pl. reggel frissen könnyebben el tudjuk végezni a teendőinket. A stresszoldás egyik módja lehet még a rendszeres testmozgás, a különböző ún. relaxációs gyakorlatok, a társas támogatás, mint a család és barátok, az örömteli szabadidős tevékenység, egy kedvenc hobbi.

Összefoglalás

Bővítsük és tartsuk naprakészen az ismereteinket rendszeresen az egészséges, kiegyensúlyozott életmódról és legyünk tudatosak, hogy egészséges, hosszú, boldog életet élhessünk! A helyes életmód megválasztása a mi kezünkben van. Shakespeare-t idézve: „Testünk a kert, akaratunk a kertész.”