

*Fizisko aktivitāšu un veselīga uztura
nozīme darbspējīgā vecumā*



Ivars Ikstens

2017

Mana "pasaule"!

Biokīmija

Emocijas

Struktūra

Biokīmija - Miegš, Uzturs, Vide
Emocijas - Vide, Savstarpējās
attiecības, Izglītība;
Struktūra - Ārējais ķermenis "muskulu
audzēšana"

Organisms saka priekšā

Struktūra

- Loctāvu apjoms;
- Sāpes,
- Trauma
- u.c.

Bioķīmija

- Galvassāpes;
- Nemitīgs nogurums;
- u.c.

Emocijas

- Nomāktība;
- Motivācijas trūkums;
- Komunikācijas problēmas
- u.c.

Simptomiem nav kategoriska cēloņa!



Pieaugušie

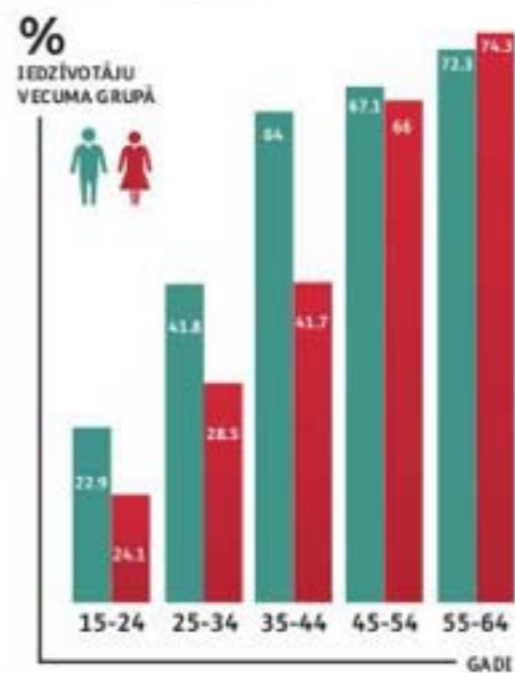
50% iedzīvotāju ir
liekā ķermeņa masa

Smagākā liekā
svara forma –
aptaukošanās – skārusi

16% vīriešu
un **18%** sieviešu

Ar vecumu aptaukošanās
problēma pieaug. Vecumā
virs 55 gadiem liekais
svars ir **73%** iedzīvotāju

Liekā svara izplatība iedzīvotājiem
pa vecuma grupām



Fakti

- **53%** Latvijas iedzīvotāju darbības spējas vecumā **uzskata** savu veselību **par labu** [1];
- Latvijā ar fiziskām vai sportiskām aktivitātēm **vispār nenodarbojas 44%** [2];
- Uzturā svaigus dārzeņus lieto 26,7% iedzīvotāju, bet augļus un ogas katru dienu uzturā lieto 18,7% iedzīvotāju [1].

1. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2012., SPKC.

2. Survey on Sport and Physical Activity, Special Eurobarometer Nr. 334, March 2010

Slikts uzturs un mazkustība ir cēlonis daudzām problēmām.
Svarīgi ir apzināties, kā ir dzīvot ar šo hronisko saslimšanu. Atrast īsto speciālistu un censties mainīt ieradumus.
Visās PVO vadlīnijās ir minētas fiziskās aktivitātes



Uzturs un fiziskā aktivitāte



Ar pareizu uzturu un fiziskajām aktivitātēm var **novērst**:

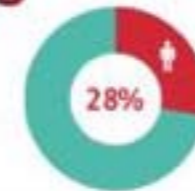
- līdz 80% no KSS gadījumiem;
- līdz 90% no 2.tipa cukura diabēta gadījumiem;
- 1/3 no audzēja gadījumiem.

3.Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases, Report of a joint WHO/FAO expert consultation, 28 January - 1 February 2002, Geneva

Pētījuma dalībnieki, kuriem vismaz 4 - 6 reizes nedēļā fiziskās aktivitātes ir pa 30 min.

2008. gads	24,7%
2010. gads	19,7%
2012. gads	15,0%
2014. gads	9.9%

Ar fiziskiem vingrinājumiem vismaz pusstundu 2-3 x nedēļā nodarbojas tikai **1/3** Latvijas iedzīvotāju



1.Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2012., SPKC.



Atceramies!!!



Katram sava fiziskā aktivitāte. Nav sliktas. Jādomā līdzī, ko dari. Ja ir kāda hroniska saslimšana, piemēram, artrīts, labāka fiziskā aktivitāte būs, ja locītava aktivitātes laikā netiks noslogota (peldēšana un rītenis)

Jādomā līdzī un jāizvērtē savs fiziskais stāvoklis objektīvi!

Kas ir labāk?



Uzturs



“Key facts”

- 4 - 6 ēdienreizes, tai skaitā “uzkodas”;
- Mazas porcijas, domāt līdzī par proporciju;
- **Vēdera izeja vismaz 1x.dienā**, obligāti;
- Vairāk zaļumu un šķiedrvielu;
- Jo mazāk piedevu, jo labāk (maisījumi, **Nē**)

Samazinam cukuru, mazāk balto miltu

- Labākais dzēriens - ūdens (*sulas, dzērieni Nē*);
- Vīr. - 38g (9 tēj.k.), Siev. - 25g (6 tēj.k.) [*PVO; 2015*];
- Tumšākas piedevas labākas;
- Vairāk zaļumi, sēklas, dārzeņi, *augļi*.

Baltie milti



Cukurs produkto











Enerģijas daudzums dienā

- No rīta degviela (ogļhidrāti), vakarā remonts (olbaltumvielas);
- Uzkodas
 - Auglis, dārzeņi (burkāns), ogas;
 - Rieksti;
 - Gardums (cepums, galetes);
 - Šokolāde (vairāk kakao);



Remonts



Atceramies!!!



Degviela

No taukiem neveidojas Tauki!!!

