

Bílkoviny jako nedílná součást zdravého jídelníčku

Jitka Krocová

9. 1. 2024 WWAD

Bílkoviny

- Výživa jako taková obsahuje tři hlavní složky, **bílkoviny, sacharidy a tuky**.
- = každá z těchto složek má rozdílnou úlohu v lidském těle, nároky na jejich příjem jsou odlišné také... 🤔
- Bílkovina je základní stavební kámen všech tkání v těle.



Bílkoviny

- **A PROČ JSOU PRO NÁS BÍLKOVINY TAK DŮLEŽITÉ?**

....**PROTOŽE** v našem těle plní řadu stavebních, transportních, regulačních nebo obranných funkcí a samozřejmě jsou zdrojem energie. Slouží k růstu a obnově buněk a tkání, k tvorbě svalů, k produkci hormonů a protilátek.



Bílkoviny

- Po 60. roce věku dochází ke snížení schopnosti bílkoviny vstřebat a využít, proto je důležité zvyšovat příjem kvalitních bílkovin.
- Přísun bílkovin do organismu by měl být takový, aby udržoval rovnovážnou dusíkovou bilanci.
- U osob nad 60 let se potřeba bílkovin zvyšuje a je doporučený příjem bílkovin **1-1,2 g/kg/den**.
- Záleží však na zdravotním stavu, nemocech ...při zdravotních komplikacích se příjem bílkovin mění navýšením či omezením příjmu bílkovin. Záleží tedy na doporučení lékaře např. v případě nemoci ledvin nebo třeba dny apod.

Bílkoviny – zdroje

MEZI ROSTLINNÉ ZDROJE BÍLKOVIN PATŘÍ HLAVNĚ:

- Luštěniny (sója, čočka, hrách, fazole, cizrna ...)
- Ořechy (arašídy, mandle nebo pistácie ...)
- Semínka (slunečnicová, dýňová, chia semínka ...)
- Obiloviny (ovesné vločky, pohanka, quinoa ...)

Rostlinné zdroje obsahují také velké množství minerálů, vitamínů a vlákniny a jsou méně kalorické. Tělo je ale na druhou stranu zpracovává déle než živočišné bílkoviny.

MEZI ŽIVOČIŠNÉ ZDROJE BÍLKOVIN PATŘÍ:

- Maso (hovězí, kuřecí, ryby ...)
- Vejce
- Mléčné výrobky (tvaroh, bílé jogurty, Cottage sýr ...)

Bílkoviny z těchto zdrojů jsou lépe a rychleji vstřebatelné, ale obsahují větší množství tuků.



Dna – “nemoc králů”

- **Dna** je nemocnění způsobené usazováním krystalků kyseliny močové v kloubech, šlachách či přilehlých měkkých tkáních. Kyselina močová se v organismu přirozeně tvoří, může také vznikat jako odpadní produkt metabolismu purinů, které se přirozeně vyskytují ve stravě.
- Mezi nejbohatší zdroje purinů ve stravě patří mořské plody, červené maso, drůbež, luštěniny a některé vybrané druhy zeleniny (špenát, chřest) a hub. Puriny se také v podobě známých alkaloidů (kofein, theobromin) vyskytují v kávě, čaji, kakau či hořké čokoládě. 🤔

Dna – “nemoc králů” – pravidla diety

- Ze stravy vyloučíme potraviny obsahující větší množství purinů – **zvěřinu, vnitřnosti, masové vývary a extrakty, trvanlivé salámy, uzená masa, olejovky, kakao, čokoládu, silný černý čaj, zrnkovou kávu, luštěniny, alkoholické nápoje, houby.**
- Energetický příjem stravy přizpůsobujeme váze pacienta. **U obézních pacientů se snažíme o redukci váhy.**
- Častým problémem bývá nedostatečný příjem bílkovin, jelikož maso, výrobky z něj, ani ryby a mořské plody nejsou při nízkopurinové dietě vhodné. Bílkoviny je proto možné čerpat například z následujících zdrojů:
 - ✓ vejce, vaječné bílky,
 - ✓ mléko, mléčné výrobky včetně tvarohů, sýrů a jogurty,
 - ✓ ořechy,
 - ✓ obiloviny.



Děkuji za pozornost



Zdroje

- Zdroj obrázků: <https://www.google.cz/imghp?hl=cs&tab=wi>
- https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/jidelnicek-seniori-vitaminy-bilkoviny-strava-zdravi.A200917_194654_zdravi_abr
- <https://www.viscojis.cz/teens/index.php/vyzivova-doporuceni/vyiva-senior/160-155>
- <https://www.institutmodernivzivy.cz/?s=senio%C5%99i>
- <https://www.nzip.cz/clanek/535-dieta-u-dny-a-hyperurikemie>