

# MAŽI ŽINGSNELIAI DIDELI POKYČIAI

SVEIKOS GYVENSENOS ĮPROČIŲ DIENYNAS



VS

VILNIUS  
SVEIKIAU

# IŽANGA

Mieli Senjorai, su Jumis sveikinas **Vilniaus visuomenės sveikatos biuras „Vilnius sveikiau“**. Siekiame, kad Vilnius taptų sveikiausiu miestu Europoje ir norime kiekvieną miesto gyventoją įkvėpti gyventi sveikiau!

## SKIRTA JUMS

Atėjo prasmingas gyvenimo etapas, kai vaikai užauginti, darbai nudirbti, o laisvą laiką galite skirti sau ir savo poilsiui. Labai norime, kad kasdien rūpintumėtės savo sveikata, gyventumėte visavertį, aktyvų gyvenimą ir kuo ilgiau išsaugotumėte geras fizines ir protines savybes.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad net 50 proc. gyventojų sveikatos priklauso nuo jų gyvenimo būdo, o vien sveikai maitinantis galima būtų išvengti 90 proc. antrojo tipo diabeto bei širdies ir kraujagyslių ligų ir 30 proc. onkologinių susirgimų.

Gyvenimo įpročius keisti niekada ne vėlu, tad siūlome pradėti čia ir dabar. Palengva keisdami kiekvienos dienos įpročius jausitės energingesni, žvalesni, pagerės fizinė bei psichologinė sveikata. Išvengsite ligų ir jų komplikacijų, o jei jau sergate – sveika gyvensena yra puikus ligų valdymo būdas.

## TRUMPAI APIE ĮPROČIŲ DIENYNĄ

**Įpročių dienynas „Maži žingsneliai – dideli pokyčiai“** – tai priemonė, skirta 65 metų ir vyresniems žmonėms, kurie norėtų pagerinti savo gyvenimo kokybę ugdydamiesi sveikos gyvensenos įpročius, padėsiančius kontroliuoti širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnius.

### PAGRINDINIAI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ RIZIKOS VEIKSNIAI:

- Netinkama mityba ir nutukimas.
- Mažas fizinis aktyvumas.
- Nuolat patiriamas stresas ir nemiga.
- Padidėjęs kraujospūdis (arterinė hipertenzija).
- Padidėjęs lipidų (riebalų) kiekis kraujyje.
- Cukrinis diabetas (sutrikusi gliukozės apykaita).
- Padidėjęs kraujo krešumas (klampumas).

## KĄ VEIKSIME?

- Didinsime fizinį aktyvumą.
- Įsivertinsime ir koreguosime savo mitybos įpročius.
- Laikysimės miego higienos rekomendacijų.
- Sieksime užsibrėžtų tikslų ir džiaugsimės pasiektais rezultatais.

# PILDYMO INSTRUKCIJA

Pirmiausia kviečiame susipažinti su skyriuose **JUDĖKITE**, **SKANAUKITE**, **PAILSĖKITE** pateikta informacija (žr. 3-14 psl.), kur nurodytos kiekvieno mėnesio fizinio aktyvumo, mitybos bei kokybiško poilsio užduotys ir rekomendacijos. Susipažinę su užduotimis ir rekomendacijomis pradėkite pildyti dienyną. Kaip tai padaryti – rasite tolesniuose žingsniuose.

## PIRMASIS ŽINGSNIS (1-ASIS MĖNUO)

1. Išplėškite lapą 1 žingsnis (15 psl.) ir pasidėkite Jums patogioje bei gerai matomoje vietoje.
2. Dienos pabaigoje įsivertinkite, ar pavyko įvykdyti stulpeliuose Judėkite, Skanaukite ir Pailsėkite esančias sąlygas, ir įrašykite atitinkamą simbolį 1-osios mėnesio dienos langeliuose: įvykdę įrašykite ✓, neįvykdę -✗. Nuo šiol vertinkite savo dienos rezultatą kiekvienos dienos pabaigoje.
3. Praėjus 7 dienoms suskaičiuokite surinktų varnelių (✓) sumą ir įrašykite taškų skaičių eilutės 1 sav. rezultatas langeliuose (1✓= 1 taškas). Nepamirškite pasidžiaugti ir pasveikinti save įveikus pirmosios savaitės iššūkį. Nuo šiol savo savaitinius rezultatus vertinkite praėjus kiekvienai savaitei.
4. Praėjus Jūsų pirmajam mėnesiui suskaičiuokite surinktų varnelių (✓) sumą ir įrašykite taškų skaičių eilutės **Surinkta taškų** langeliuose (1✓ = 1 taškas). Nuo šiol savo mėnesio rezultatus vertinkite pasibaigus kiekvienam mėnesiui.

## ANTRASIS ŽINGSNIS (2-ASIS MĖNUO)

1. Išplėškite lapą 2 žingsnis (16 psl.) ir pasidėkite Jums patogioje bei gerai matomoje vietoje.
2. Laikykitės įprastos pildymo tvarkos, kuri nurodyta ankstesniuose žingsniuose.

## TREČIASIS ŽINGSNIS (3-IASIS MĖNUO)

1. Išplėškite lapą 3 žingsnis (17 psl.) ir pasidėkite Jums patogioje bei gerai matomoje vietoje.
2. Laikykitės įprastos pildymo tvarkos, kuri nurodyta ankstesniuose žingsniuose.

## KETVIRTASIS ŽINGSNIS (4-ASIS MĖNUO)

1. Išplėškite lapą 4 žingsnis (18 psl.) ir pasidėkite Jums patogioje bei gerai matomoje vietoje.
2. Laikykitės įprastos pildymo tvarkos, kuri nurodyta ankstesniuose žingsniuose.
3. Pabaigus pildyti įpročių dienyną į elektroninį paštą atsiųsime vertinimo anketą. Prašysime pasidalinti patirtimi, kaip sekėsi koreguoti gyvenimo įpročius.

# JUDĖKITE

## 1 ŽINGSNIO (MĖNESIO) UŽDUOTYS

### • Judėjau bent 25 min.

Per dieną skirkite mažiausiai **25 min.** nenutrūkstamam fiziniam aktyvumui, pasirinkdami Jums priimtina fizinio aktyvumo veiklą:

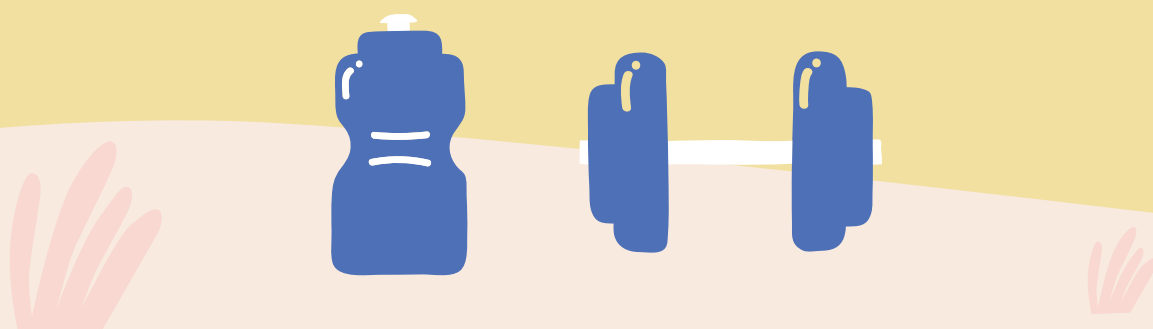
- Aerobinis ugdymas – pvz., vaikščioti (siekiant treniruoti širdies ir kraujagyslių sistemą, rekomenduojame intervalinį vaikščiojimą, pvz., 5 min. eiti vidutiniu intensyvumu, 2 min. dideliu intensyvumu ir t. t. Jeigu turite sveikatos sutrikimų, eikite sau priimtinu tempu.).
- Jėgos ugdymas – pvz., atlikti pratimus su pasipriešinimu: svarmenimis, gumomis, ar savo kūno svoriu.
- Koordinacijos ir pusiausvyros ugdymas – pvz., atlikti pratimus, kuriais stengiamasi išlaikyti stabilią padėtį, pvz.: ėjimas atbulomis, stovėjimas ant vienos kojos arba balansinių įrenginių panaudojimas ir pan.
- Lankstumo ugdymas – pvz., atlikti tempimo, jogos ar taiči pratimus.

**\* Jeigu niekada nesportavote ir nežinote, kaip taisyklingai atlikti pratimus, siūlome pasirinkti paprasčiausią aerobinę fizinio aktyvumo veiklą – vaikščiojimą.**

## 2 ŽINGSNIO (MĖNESIO) UŽDUOTYS

### • Judėjau bent 30 min.

Per dieną skirkite mažiausiai **30 min.** nenutrūkstamam fiziniam aktyvumui pasirinkdami Jums priimtina fizinio aktyvumo veiklą. (žr. 1-ajame žingsnyje pateiktas rekomendacijas).



# JUDĖKITE

## 3 ŽINGSNIO (MĖNESIO) UŽDUOTYS

- **Judėjau bent 35 min.**

Per dieną skirkite mažiausiai **35 min.** nenutrūkstamam fiziniam aktyvumui pasirinkdami Jums priimtina fizinio aktyvumo veiklą. (žr. 1-ajame žingsnyje pateiktas rekomendacijas).

## 4 ŽINGSNIO (MĖNESIO) UŽDUOTYS

- **Judėjau bent 40 min.**

Per dieną skirkite mažiausiai **40 min.** nenutrūkstamam fiziniam aktyvumui pasirinkdami Jums priimtina fizinio aktyvumo veiklą. (žr. 1-ajame žingsnyje pateiktas rekomendacijas).



# REKOMENDACIJOS

Suaugusiems vyresniems nei 65 metų amžiaus asmenims fizinė veikla yra būtina naudingiems sveikatos rezultatams pasiekti: sumažėja mirtingumas dėl širdies ir kraujagyslių sistemos ligų bei atskirų vėžio formų (krūties, gimdos, storosios žarnos, prostatos, stemplės, skrandžio ir inkstų) ir kitų priežasčių, sumažėja 2-ojo tipo cukrinio diabeto atvejų, padidėja kaulų tankis ir tvirtumas, gerėja psichinė sveikata – sumažėja nerimo ir depresijos simptomai, pagerėja pažintinės funkcijos ir miegas; fizinis aktyvumas taip pat gali pagelbėti esant nutukimui ir kt. Vyresnio amžiaus žmonėms tikslingas fizinis aktyvumas padeda užkirsti kelią galimiems kritimams ir kritimo traumoms bei sveikatos ir funkcinių gebėjimų pablogėjimui dėl patirtų traumų, **todėl šios amžiaus grupės žmonėms rekomenduojama:**

per savaitę vidutinio intensyvumo aerobine fizine veikla užsiimti bent 150–300 minučių arba bent 75–150 minučių didelio intensyvumo aerobinio fizine veikla, arba atlikti lygiavertį šių dviejų veiklų (vidutinio ir didelio intensyvumo) fizinio aktyvumo derinį.

Taigi, bent **5 dienas per savaitę** būtina sukaupti **bent po 30 minučių vidutinio intensyvumo ištvermę lavinančios fizinės veiklos**. Alternatyva gali būti **ne mažiau kaip 10–15 minučių didelio intensyvumo fizinės veikla** ir sukauptos mažiausiai 75 minutės per savaitę arba vidutinio ir didelio intensyvumo fizinės veiklos derinys.

Bet kokia fizinė veikla turi vykti **ne trumpesniais kaip 10 minučių intervalais**, nes kitaip neįjuntamas pakankamai teigiamas poveikis sveikatai.

Vyresni nei 65 metų amžiaus asmenys, norintys gauti daugiau naudos savo sveikatai, turėtų **vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo (ištvermę lavinančio, aerobinio) trukmę padidinti iki 60 minučių per dieną, o didelio intensyvumo fizinio aktyvumo trukmę – iki 30 minučių per dieną** arba taikyti skirtingo intensyvumo veiklos derinį, kad susidarytų rekomenduojamas fizinis krūvis.

Vyresni nei 65 metų amžiaus asmenys, kurių prastas fizinis ar funkcinis pajėgumas bei sutrikęs gebėjimas normaliai judėti (mobilumas), vis tiek turėtų ne mažiau kaip **3 kartus per savaitę lavinti judesiu koordinaciją bei pusiausvyrą** (griuvimų profilaktikai ir siekiant išvengti galimų kaulų lūžių ir komplikacijų po jų).

Taip pat ne rečiau kaip **2 kartus per savaitę būtina stiprinti svarbiausių stambiųjų raumenų grupių jėgą**, siekiant kuo ilgiau išsaugoti gebėjimą judėti ir savarankiškai apsitarnauti.

Jei vyresni nei 65 metų amžiaus asmenys dėl pablogėjusios sveikatos (ar įvairių kitų priežasčių) negali įgyvendinti šių fizinio aktyvumo rekomendacijų, jie turėtų išlikti fiziškai aktyvūs, atsižvelgdami į realias gyvenimo aplinkybes, sveikatos būklę ir savo asmeninius gebėjimus.

Fiziškai neveiklūs žmonės turėtų pradėti mankštintis po truputį ir palaipsniui didinti užsiėmimų trukmę, dažnį ir intensyvumą. Žinoma, prieš tai rekomenduotina pasitarti su gydytojais ir kitais asmens sveikatos priežiūros specialistais.

# SKANAUKITE

## 1 ŽINGSNIO (MĖNESIO) UŽDUOTYS

- **Išgėriau rekomenduojamą vandens kiekį.**

Gyvybiškai svarbiems organizmo procesams palaikyti rekomenduojama išgerti bent 6–8 stiklines per dieną (esant didesniam fiziniam aktyvumui ar šiltuoju metų laiku atitinkamai suvartojamo vandens kiekis turėtų būtų didesnis) arba pagal gydytojo rekomendacijas.

## 2 ŽINGSNIO (MĖNESIO) UŽDUOTYS

- **Išgėriau rekomenduojamą vandens kiekį.**

Per dieną išgerti 6–8 stiklines arba pagal gydytojo rekomendacijas.

- **Suvalgojau rekomenduojamą daržovių kiekį.**

Kiekvieno valgyimo metu vartojote daržoves, vaisius arba uogas.

Paros norma:

- ne mažiau kaip 400 g daržovių (neskaitant bulvių)
- 150–200 g vaisių bei uogų.

\*Riboti ankštinių (žirnių, pupų, pupelių), skatinančių dujų susidarymą, vartojimą. Vaisiai turi būti vartojami pirmoje dienos pusėje.

## 3 ŽINGSNIO (MĖNESIO) UŽDUOTYS

- **Išgėriau rekomenduojamą vandens kiekį.**

Pagal 1-ajame žingsnyje nurodytas rekomendacijas.

- **Suvalgojau rekomenduojamą daržovių kiekį.**

Pagal 2-ajame žingsnyje nurodytas rekomendacijas.

- **Ribojau greitai įsisavinamų angliavandenių ir druskos vartojimą.**

# SKANAUKITE

**Riboti arba atsisakyti greitai įsisavinamų angliavandenių šaltinių (baltų miltų kepinių, cukraus, saldumynų).** Rinktis sudėtinius angliavandenius (viso grūdo kruopas, duoną, makaronus, daržoves). Pridėtinio cukraus kiekis turėtų neviršyti 25 g (6 šaukštelių) per parą. Riboti suvartojamo cukraus kiekį, įskaitant medų, sirupą, vaisių sultis, uogienes ir saldumynus.

**Riboti suvartojamos druskos kiekį.** Paros norma: pridėtinės druskos kiekis turėtų neviršyti 5 g (1 šaukštelis) per parą. Papildomai nesūdyti jau pagaminto maisto.

## 4 ŽINGSNIO (MĖNESIO) UŽDUOTYS

- **Išgėriau rekomenduojamą vandens kiekį.**

Pagal 1-ajame žingsnyje nurodytas rekomendacijas.

- **Suvalgojau rekomenduojamą daržovių kiekį.**

Pagal 2-ajame žingsnyje nurodytas rekomendacijas.

- **Ribojau greitai įsisavinamų angliavandenių ir druskos vartojimą.**

Pagal 3-iajame žingsnyje nurodytas rekomendacijas.

- **Ribojau gyvūninės kilmės riebalų vartojimą.**

Gyvūninius riebalus (taukus, sviestą, grietinę) bei kitus daug sočiųjų riebalų turinčius produktus (kokosų bei palmių aliejus, kietuosius margarinus) keisti augaliniais aliejais (alyvuogių, rapsų ir kt.), natūraliu jogurtu ir kitais produktais, turinčiais mažai šių riebalų rūgščių.





# REKOMENDACIJOS

Vyresniame amžiuje keičiasi žmogaus metaboliniai, fiziologiniai ir biocheminiai procesai ir tai turi įtakos mitybos pasirinkimui. Šiame amžiuje mažėja liesoji kūno masė ir daugėja riebalinio audinio, lėtėja medžiagų apykaita. Dėl šių priežasčių labai svarbu laikytis tinkamos ir subalansuotos mitybos, kuri padeda sumažinti lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimo riziką ir išvengti mitybos nepakankamumo.

## Pagrindinių maistinių medžiagų rekomendacijos:

**Baltymai.** Rekomenduojami šaltiniai: liesa mėsa, paukštiena, mažo riebumo pieno produktai, žuvis, ankštinės daržovės, grūdų kultūros (avižos, griekiai, kviečiai, rugiai ir jų gaminiai, sorų, perlinės kruopos), kiaušiniai, riešutai, sėklos.

**Angliavandeniai.** Turi sudaryti pusę paros maisto daavinio energinės vertės. Vengti greitai įsisavinamų angliavandenių (cukrus, saldumynai, konditerijos gaminiai). Rekomenduojami šaltiniai: viso grūdo duonos gaminiai, viso grūdo miltai, makaronai, griekiai, avižos, nešlifuoti ryžiai, perlinės, sorų kruopos ir kiti neskaldyti grūdai, daržovės, vaisiai.

**Skaidulinės medžiagos.** Rekomenduojami šaltiniai: grūdų kultūros (viso grūdo miltai ir jų gaminiai, įvairių kruopų košės, viso grūdo makaronai), daržovės, vaisiai, uogos, ankštinės daržovės, riešutai, sėklos.

**Riebalai.** Rekomenduojama mažinti sočiųjų riebalų rūgščių vartojimą (riebi mėsa ir jos gaminiai, taukai, sviestas, riebus pieno produktai, kokosų ir palmių aliejus) ir didinti augalinės kilmės aliejų (linų, rapsų, alyvuogių, avokadų aliejai). Ypač riboti pramoninės gamybos riebalų rūgščių (transriebalai, dar žymimi kaip „iš dalies hidrinti riebalai“), jų dažniausiai randama kepiniuose, saldumynuose ir greitai paruošiamuose produktuose. Rekomenduojami riebalai, kuriuose daugiau mononesočiųjų ir polinesočiųjų riebalų rūgščių (šaltiniai: žuvis, riešutai, įvairios sėklos).

## Tvarios mitybos principai:

**Įvairios daržovės.** Kiekvieno valgio metu valgykite skirtingos spalvos daržovių. Kas dieną rekomenduojama suvartoti bent 400 g daržovių (neskaitant bulvių) ir 150–200 g vaisių bei uogų.

**Viso grūdo produktai** – duona, košės, dribsniai, makaronai. Juose daugiau skaidulinių medžiagų, mineralų bei vitaminų. Viso grūdo produktus vartokite kelis kartus per dieną.

**Liesa mėsa ir jos produktai** – vietoj raudonos mėsos (kiauliena, jautiena, aviiena) dažniau rinkitės paukštieną ar žuvį.

**Žuvis ir žuvies produktai** – valgykite 2–3 kartus per savaitę.

# REKOMENDACIJOS

**Liesi pieno produktai** – rekomenduojama rinktis liesą varškę ir jos produktus, raugintus pieno produktus. Riboti produktus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų, pvz.: grietinėlę, grietinę, fermentinius ir kitus riebius sūrius.

**Sėklos, įvairūs riešutai** – iki 30 g per dieną. Jei sunku kramtyti, prieš vartojant galima pamirkyti vandenyje.

**Gerkite pakankamai vandens.** Gerti vandenį reikia pradėti anksčiau nei pajuntate troškulį, nes troškulio jausmas reiškia, kad organizmui jau trūksta maždaug litro vandens. Rekomenduojama vandenį gerti 30 min. iki valgymo arba po.

**Rinkitės maisto produktus, pažymėtus „Rakto skylute“.** Produktai, kuriuose, palyginti su kitais tos pačios grupės maisto produktais, yra mažiau druskos, cukraus ir riebalų, o grūdiniuose produktuose išsaugota daugiau maistinių skaidulų ir nėra pridėtinių saldiklių.

## Maisto saugos taisyklės vyresniame amžiuje:

**Laikytės švaros.** Kruopščiai plaukite rankas muilu po bet kokio kontakto su žalia mėsa, neplautais vaisiais, daržovėmis, taip pat gyvūnais ir pan. Dažnai valykite stalo paviršius, ypač kruopščiai – po termiškai neapdorotų maisto produktų tvarkymo. Paviršiams valyti naudokite vienkartinės ar švarias daugkartinės šluostes, kurias dažnai plaukite ir reguliariai keiskite. Prieš vartojimą kruopščiai nuplaukite vaisius ir daržoves po tekančiu geriamuoju vandeniu. Ypač atidžiai plaukite lapines daržoves.

**Venkite kryžminės taršos.** Naudokite atskiras pjaustymo lenteles, įrankius, indus žaliai mėsa, neplautoms daržovėms ir termiškai apdorotam maistui, kad užkirstumėte kelią patogeninių mikroorganizmų susidarymui. Jei neturite atskirų pjaustymo lentelių, įrankių ar indų, po sąlyčio su gyvūniniu maistu juos kruopščiai nuplaukite karštu tekančiu vandeniu. Atskirai nuo vartoti paruošto maisto laikykite žalią mėsą, paukštieną, žuvį, kiaušinius, daržoves.

**Tinkamai termiškai apdorokite.** Aukštesnėje nei 70°C temperatūroje žūsta beveik visi ligas sukeltantys mikroorganizmai. Todėl ypač gerai išvirkite ar iškepkitė gyvūninės kilmės maisto produktus. Rekomenduojama, kad terminio apdorojimo metu temperatūra patiekalo viduje pasiektų ne mažiau kaip +75°C.

Vidaus temperatūrą išmatuoti galite specialiu termometru.

# REKOMENDACIJOS

**Tinkamai laikykite.** Šviežius, greitai gendančius maisto produktus ir pagamintą nesuvaldytą maistą laikykite šaldytuve nuo 0°C iki +6°C temperatūroje (svarbu neperpildyti lentynų, kad užtikrintume reikiamą šaldytuvo temperatūrą). Mėsą, pieno produktus, žalią žuvį, daržoves ir vaisius bei pagamintus patiekalus laikykite atskirose šaldytuvo lentynose ar atskiruose induose. Sušaldytus maisto produktus laikykite ne aukštesnėje kaip -18°C temperatūroje. Pagamintą maistą kambario temperatūroje laikykite ne ilgiau kaip 2 valandas. Norėdami atitirpinti užšaldytą maisto produktą, tai padaryti galite 3 būdais: atitirpinti šaldytuve, šaltame vandenyje arba pakišę po tekančio šalto vandens srove (būtina stebėti atitirpinimą ir kas 30 min. keisti vandenį) arba atitirpinti mikrobangų krosnelėje. Po atitirpinimo maistas nedelsiant turi būti apdorotas šiluma arba suvaldytas maistui. Toks maistas antrą kartą negali būti užšaldytas, todėl prieš kiekvieną atitirpinimą atidžiai įvertinkite, kokį maisto kiekį galite suvaldyti. Negalima maisto atšildyti kambario temperatūroje, pvz., ant stalviršio.

