

## Čtyři jednoduchá pravidla, díky kterým mohou příjemné Vánoce prožít i senioři

Vánoce jsou svátky klidu, míru, a především rodinných setkání. Proto se na ně těšíme. Bohužel toto období doprovází i mnohá úskalí, která vedou ke stresu. Stresově mohou působit především na seniory pro něž jsou nejen velmi emoční záležitostí, ale také obdobím častých úrazů a špatného stravování. Pokud nejsou sami, mohou příjemné svátky prožít i oni. Stačí se řídit několika radami.

### První pravidlo: Nebýt sám

Vánoce jsou čas, kdy by lidé měli být spolu. Blízkost rodinných příslušníků nebo přátel je také jeden z faktorů, který u lidí staršího věku **snižuje pocit osamocení a tím také riziko rozvinutí depresí**. Blahodárný vliv má na seniory v podstatě jakýkoliv **společenský styk a přímá setkání**. Proto neváhejte svého blízkého navštívit v jakýkoliv čas, nejen ten vánoční.

### Druhé pravidlo: Odlehčené vánoční hody bez přejídání

Plné stoly a bohatá slavnostní menu. To je další klasika, na níž se mnozí těší. Je ale důležité myslet na to, že lidé pokročilého věku mají **specifické stravovací nároky na výživu a jejich tělo funguje mnohdy odlišně**. Základním pravidlem proto je, že strava musí být i o Vánocích **pestrá, čerstvá, rozmanitá, z kvalitních surovin a s dostatkem bílkovin**. Neměla by chybět zelenina a ovoce. I bramborový salát lze připravit v odlehčené variantě tak, aby vašim blízkým nezpůsobil potíže. Stačí majonézu nahradit bílým jogurtem, přidat více zeleniny, ubrat brambor a uzeniny. Ryba, ať už jakákoliv, by na sváteční tabuli měla zůstat, je totiž **zdrojem lehce stravitelných bílkovin a prospěšných nenasycených mastných kyselin**. Nemusíte ji smažit, lze zvolit i zdravější formu pečení.

Celkově je třeba dávat **pozor i na pravidelnost jídla**. Správnou funkci trávicího traktu nepodporuje ani vánoční půst, po němž často následuje nárazový příjem vysoko kalorického jídla. A nesmíme zapomenout ani na **pravidelný pitný režim**. Na oblast stravování seniorů se specializují například webové stránky [www.vyzivasenioru.cz](http://www.vyzivasenioru.cz), kde jsou mnohá další doporučení

### Třetí pravidlo: Jíst, ale nenutit

Stejně jako je důležité přijímat denně dostatečné množství potřebných živin, tak je ale také třeba myslet na to, že staršímu člověku **nesmíme jídlo příliš nutit** – to má někdy spíše opačný efekt. I přesto, že senior není schopen přijmout potřebné množství bílkovin a energie, existují dnes pohodlné cesty, jak se s tímto problémem vypořádat. Řešením mohou být například **nutriční drinky**. Obsahují **vysoký podíl bílkovin, vitaminů a energie**. Pokud proto stále tápete, jakým dárkem potěšit své blízké vyššího věku, nutriční nápoj je skvělá volba. Podpořte jím totiž jejich zdraví a vitalitu.

#### Čtvrté pravidlo: Zatočte s křehkostí

S posledním měsícem v roce přichází také zimní mrazivé počasí, namrzlé chodníky, vysoké riziko pádů a s nimi i nepříjemných zranění. Čím starší člověk je, tím **je u něj větší riziko křehkosti**. A nemluvíme pouze o náchylnosti k pádům, úrazům a často pomalejší regeneraci po nemoci, ale také o úbytku vitálních rezerv člověka a náchylnosti vůči stresu a stresovým podnětům. I s křehkostí lze ale účinně bojovat pomocí vyvážené stravy. *„Křehkost ovlivňuje schopnost vyrovnávání se s například závažnými pooperačními stavy i zdánlivě banálním nachlazením a má vliv na soběstačnost člověka. Jedná se o do značné míry reverzibilní stav, a za pomoci správné výživy a fyzické aktivity jej lze zvrátit. Zejména je ale důležitá prevence křehkosti – pamatovat na to, že člověk musí mít dobrou výživu, i když se mu nechce jíst – a v tom je právě důležitá klinická výživa,“* říká docentka Iva Holmerová, přední česká gerontoložka.

