



**HEALTHY
LIVING**

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

prim. mag. Branislava Belović

Mednarodna konferenca "Varna in zdrava delovna mesta v policiji"
Brdo, 29. in 30. maj 2018

Zdrav način življenja:

- varuje in krepi zdravje
- preprečuje KNB
- izboljšuje delovno zmožnost
- ugodno vpliva na počutje

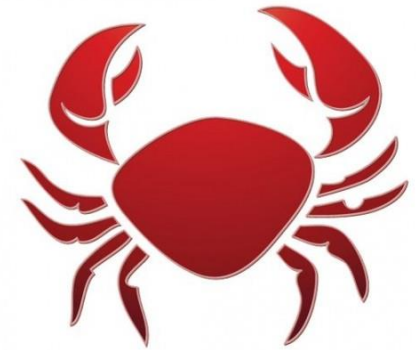
BOLJŠA KVALITETA ŽIVLJENJA



Foto: <http://homesfy.co.in/blog/palava-city-1-lakh-happy-families/>

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA PRISPEVA K PREPREČEVANJU KNB

- 1. bolezni srca in ožilja**
- 2. rak**
- 3. sladkorna bolezen tipa 2**
- 4. debelost**
- 5. bolezni presnove**
- 6. bolezni gibal**
- 7. druge KNB**



1. Hjermann I et al. Effect of diet and smoking intervention on the incidence of coronary heart disease. *Lancet* 1981;18: 1303-1310.
2. Doll R, Peto R. Mortality in relation to smoking: 20 years' observations on male British doctors. *BMJ* 1976; 2;1525-1536.
3. Drake DA. A longitudinal study of physical activity and breast cancer prediction *Cancer Nurs* 2001;24:371-377.
4. Wen CP, Wai JP, Tsai MK et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet* 2011; 378: 1244-1253.
5. Elwood P, Galante J, Pickering J, Palmer S, Bayer A, Ben-Shlomo Y et al. Healthy Lifestyles Reduce the Incidence of Chronic Diseases and Dementia: Evidence from the Caerphilly Cohort Study, 2013. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0081877>

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

- 1. redna telesna dejavnost**
- 2. zdrava prehrana**
- 3. obvladovanje stresa**
- 4. nekajenje**
- 5. izogibanje čezmernemu uživanju alkohola**
- 6. dovolj spanja**
- 7. izogibanje izpostavljenosti soncu, kemičnim substancam.....**
- 8. udeleževanje v nacionalnih programih za zgodnje odkrivanje kroničnih nenalezljivih bolezni (SVIT, ZORA, DORA)**

TELESNA DEJAVNOST



REDNA TELESNA DEJAVNOST

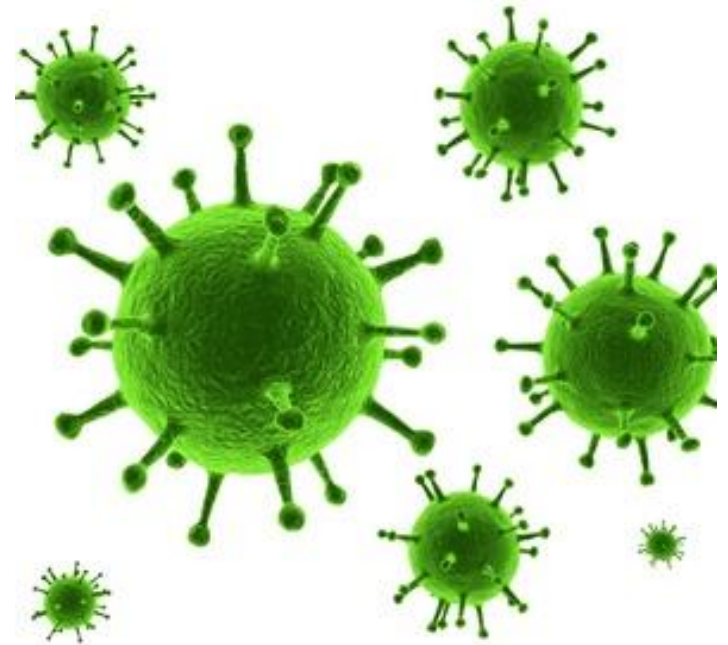
- **boljša delovna zmogljivost (telesna, umska)**
- **ugodno vpliva na srce, ožilje, dihala in mišice, zdravje kosti..**
- **zmanjšuje negativne posledice stresa**
- **ugodno vpliva na duševno zdravje**
- **ugodno vpliva na počutje**
- **krepi imunski sistem**
- **blaži upadanje psihofizičnih in funkcionalnih sposobnosti telesa**

1. Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ 2006;174:801-9. <http://www.cmaj.ca/content/174/6/801.full>

2. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.

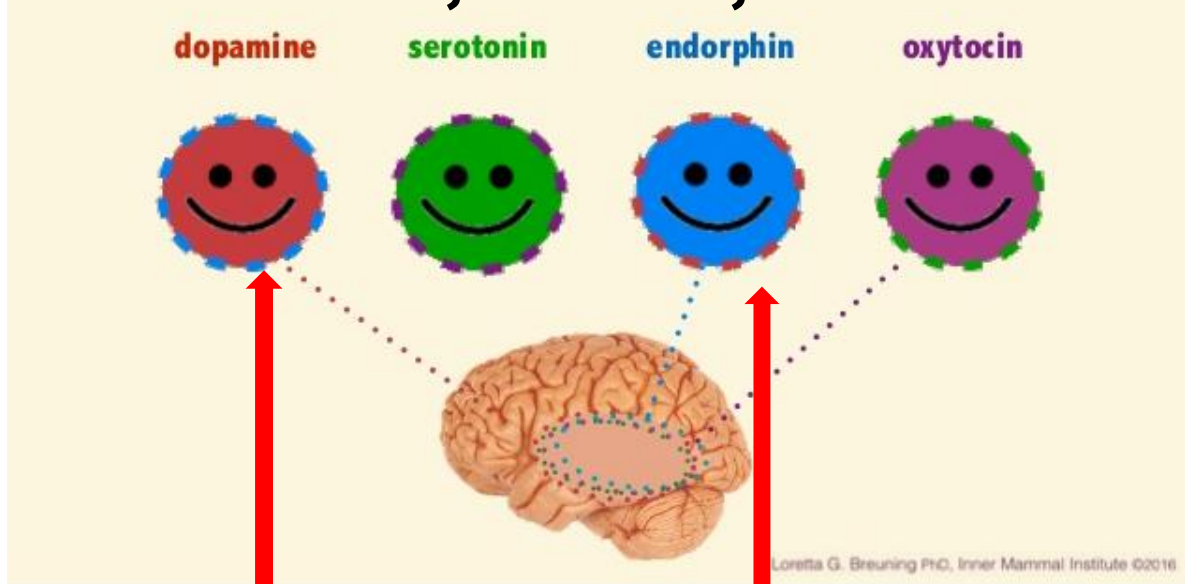
REDNA TELESNA AKTIVNOST - ODPORNOST

- **zvišanje imuno globulinov**
- **zmanjšanje hormonov stresa**
- **izločanje endorfinov**



1. Woods JA, Davis JM, Smith JA et al. Exercise and cellular innate immune function. *Med Sci Sports Exerc* 1999;31: 57–66.
2. Nieman DC, Pedersen BK. Exercise and immune function. Recent developments. *Rev Sports Med* 1999;27:73–80.
3. Bender T, Nagy G, Barna I, Tefner I, Kadas E, Geher P. The effect of physical therapy on beta-endorphin levels. *Eur J Appl Physiol* 2007;100:371–382.

TELESNA DEJAVNOST + GLASBA = DOBRO POČUTJE, SREČA, ZADOVOLJSTVO



1. Murcia CQ et al. Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health* 2010; 2:149-163, DOI: 10.1080/17533010903488582
2. Cohen G. New theories and research findings on the positive influence of music and art on health with ageing. *Arts & Health* 2011;3:48-62.
3. Salimpoor V N et al. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience* volume 2011;14:257-262.
4. Carr DB et al. Physical Conditioning Facilitates the Exercise-Induced Secretion of Beta-Endorphin and Beta-Lipotropin in Women. *N Engl J Med* 1981; 305:560-563.
5. Jamurtas ZA, Fatouros JI. The effects of exercise on the levels of beta-endorphin in blood. *Inq Sport Phys Educ* 2004;2:93-102.
6. foto: <https://www.slideshare.net/LorettaBreuning/happy-brain-chemicals-dopamine-serotonin-oxytocin-and-endorphin>

DOBRO JE VEDETI

Nezadostna telesna aktivnost

vpliv na srce = 25 cigaret dnevno!!!



10.000 korakov dnevno!!!

**pedometer- dobra motivacija in
spodbuda k hoji!**

1. Bravata DM, Smith-Spangler C, Sundaram V et al. Using Pedometers to Increase Physical Activity and Improve HealthA Systematic Review. JAMA 2007;298:2296–2304.
2. Tudor-Locke C. Taking Steps toward Increased Physical Activity: Using Pedometers To Measure and Motivate. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest; Series 3 n17 Jun 2002. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED470689.pdf>

PREHRANA



ZDRAVA PREHRANA – v praksi

- **3 - 5 OBROKOV (zajtrk!)**
- **PESTRA, URAVNOTEŽENA**
(energija, hranilne in zaščitne snovi,
tekočina)
- **USTREZNA KOLIČINA**
- **NAČIN UŽIVANJA**
- **KALORIJE JE POTREBNO PORABITI**



1. World Health Organization. Healthy diet. <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

2. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.

PESTRA, URAVNOTEŽENA PREHRANA



Zelenjava



Sadje



Škrobna živila- žita in žitni izdelki, krompir...



Mleko in mlečni izdelki



Meso, ribe in zamenjave



Živila z veliko maščob/sladkorjev

PASTI NEZDRAVE PREHRANE



SKRITE MAŠČOBE



**23 g
maščob**

**dnevna potreba po maščobah
cca 80 -90 g**



**40 g
maščob**



30 g maščob



**> 35 g
maščob**

SKRITI SLADKOR



Sladkor naj bo ZAČIMBA v prehrani!!!



**2 žlički sladkorja dnevno
= 3,6 kg letno**



**5 -16 žličk sladkorja
= 2,5 - 13 dag sladkorja!**

**letno = 18- 27 kg
sladkorja!**

ZAUŽIJEMO PREVEČ SOLI - preveč soli škoduje!!!

g sol/100 g živila



1,4 g



3,0 g



4,2 g



1,0 g



1,8 g



**Zaužijemo 12-14 g soli dnevno!
(priporočljivo < 5 g)**

Sol- ojačevalec okusa!

Dnevna potreba po soli – odrasli 1,4 g soli

S petimi
rezinami
salame

človek dobi
za ves dan
dovolj soli.



Z dvema
kosoma
kruha

človek dobi
za ves dan
dovolj soli.



POSLEDICE ČEZMERNEGA VNOSA SOLI

Vpliv na krvni tlak in srčno-žilne bolezni

Vpliv na bolezni ledvic

Vpliv na debelost

Vpliv na osteoporozo

Vpliv na sladkorno bolezen

Vpliv na raka želodca

Vpliv na astmo



1. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Preveč soli škodi. http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/sol_zlozenka_2017_web.pdf

2. Meneton P, Jeunemaitre X, de Wardener HE, MacGregor GA. Links between dietary salt intake, renal salt handling, blood pressure, and cardiovascular diseases. *Physiol Rev* 2005; 85: 679–715.

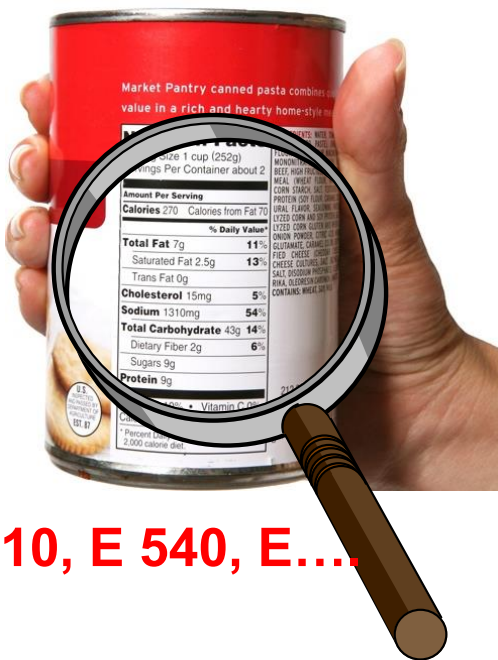
3. He FJ, MacGregor GA. Salt, blood pressure and cardiovascular disease. *Curr Opin Cardiol* 2007; 22: 298–305.

4. Carey OJ, Locke C, Cookson JB. Effect of alterations of dietary sodium on the severity of asthma in men. *Thorax* 1993; 48: 714–718.



Obvezno berimo označbe na živilih!!!

Na 100 g živila	Malo	Srednje	Veliko
Maščoba	2 g	3 - 20 g	20 g
Nasičene maščobne kisline	1 g	1 - 5 g	5 g
Sladkor	5 g	5 - 15 g	15 g
Sol	0,3 g	0,3 – 1,5 g	1,5 g
Prehranske vlaknine	več kot 6 g	3 – 6 g	manj kot 3 g

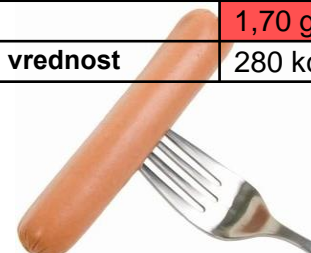


E 210, E 540, E....



	Na 100 g živila
Slani čips	
Maščoba	35 g
Nasičene maščobne kisline	3,2 g
Sladkor	0,5 g
Sol	1,65 g
Prehranske vlaknine	4,0 g
Kalorična vrednost	540 kcal



	Na 100 g živila
Hrenovke	
Maščoba	26 g
Nasičene maščobne kisline	10,3 g
Sladkor	pod 1 g
Sol	1,70 g
Kalorična vrednost	280 kcal



DOBRO JE VEDETI

2 rezini slanine	= cca 100 kcal	<u>hoja</u>	
		20 min.	
10 čipsov	= cca 100 kcal	20 min	
čokoladna torta	= cca 358 kcal	68 min	

KAKO DO BOLJ ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA ZAPOSLENIH ?



INFORMACIJE

ZNANJE

VEŠČINE



**PODPORNO
OKOLJE**

ŽIVIMO ZDRAVO

