

## RASTOČA KNJIGA – DELAVNICA NA TEMO HRANA

V četrtek, 3.10. 2019 smo z našimi oskrbovanci preživljali urice ob kaminu. V sklopu »rastoče knjige« je bila tokrat na vrsti črka H in temu primerno je bila izbrana tema Hrana. Z namenom, da bi naši oskrbovanci dobili kar se da zanimive in poučne informacije, povezane s hrano se je predavateljica dr. Lea Lukšič, ki se ukvarja s področjem klinične in športne prehrane, odločila, da temo predstavi kot pogovorno delavnico. Na ta način je spodbudila tudi naše oskrbovance, da so podali svoja mnenja in razmišljanja na temo hrane, skozi prijeten pogovor pa so se naučili tudi kaj novega.

Pogovorna delavnica je bila sestavljena iz treh sklopov. Prvi del, ki je imel naslov Zdrava hrana je bil namenjen predvsem spoznavanju osnov prehrane. Pogovarjali smo se o tem, kaj si oskrbovanci predstavljajo pod pojmom »zdrava hrana« in tudi katera hrana po njihovem mnenju ni najbolj zdrava. Pogovor smo nadaljevali s temo poznavanja osnovnih skupin živil. Pogovarjali smo se zakaj moramo uživati raznovrstno in uravnoteženo hrano in kako lahko ta prispeva k ohranjanju in krepitvi našega zdravja in počutja. Predstavili smo posamezne skupine živil in se pogovarjali zakaj so v prehrani človeka pomembne beljakovine, ogljikovi hidrati, sadje in zelenjava, prehranske vlaknine in maščobe in koliko živil iz vsake skupine bi morali zaužiti, da bi bila naša prehrana kar se da uravnotežena. Spregovorili smo tudi o tem koliko tekočine je potrebno užiti na dan, katera tekočina je najbolj zdrava, koliko kave in alkoholnih pijač na dan še predstavlja varno mero za posameznika.



*Slika ponazarja za človeka ustrezno in uravnoteženo razmerje različnih skupin živil, kot so ogljikovi hidrati, beljakovine, sadje in zelenjava, maščobe in sladkorji, v vsakodnevni prehrani.*

Drugi del delavnice je imel naslov Prehrana in bolezni. V tem delu smo se pogovarjali o tem, kako lahko neustrezen način prehranjevanja, vpliva na pojav določenih bolezni in kako lahko pravilen način prehranjevanja, zmanjša možnost za nastanek določenih bolezni, oziroma prispeva k zmanjšanju težav, ki so prisotne, če je do bolezni že prišlo. Osredotočili smo se predvsem na bolezni in zdravstvene težave, ki zadevajo populacijo starejših in s katerimi se srečujejo tudi oskrbovanci v domu starejših občanov. Spregovorili smo o primerni velikosti obrokov in se pogovarjali kako pomembno je spremljanje telesne mase posameznika. Izpostavili smo, da je pomembno opazovati nihanja v telesni masi. Pogovarjali smo se o kaheksiji, ki je presnovna sprememba in se pri starostnikih pojavlja v obliki zmanjšanja telesne teže, atrofiji mišic, oslabelosti in izgubi apetita. Skupaj smo razmišljali tudi o prekomerni teži in tem, zakaj ni varno, da se starostnik na lastno pest odloči izgubljati telesno težo. Prišli smo do ugotovitve, da mora biti izguba telesne teže starostnika vedno nadzorovana s strani strokovnega osebja, kot sta dietetik in zdravnik, z namenom, da preprečimo izgubo funkcionalne mase pri starostniku. Spregovorili smo o pomenu prehrane za zdrave in trdne kosti in zakaj sta pomembna kalcij in vitamin D, ter v katerih živilih ju najdemo. Pogovarjali smo se o vplivu hrane na presnovo in prebavo. Zakaj je pomemben holesterol in na katera živila moramo biti pozorni, če ga imamo preveč. Ugotavljali smo, da imajo različne vrste maščob, različen vpliv na zdravje, in zakaj je potrebno biti pozoren na vrsto zaužitih maščob. Strinjali smo se, da so rastlinske maščobe bolj zdrave od maščob živalskega izvora. Ker se oskrbovanci soočajo tudi s sladkorno boleznijo tipa 2, smo se pogovarjali tudi o pomenu pravilne izbire prehrane pri tej bolezni in zakaj je pomembno, da smo pozorni na količino in vrsto zaužitih živil iz skupine ogljikovih hidratov in sladkorjev. Ker smo v jesenskem obdobju, ki s sabo pogosto prinaša tudi prva prehladna obolenja, smo razmišljali tudi o tem kako nam hrana lahko pomaga pri izboljšanju imunosti, ter s katerimi naravnimi pripravki si lahko pomagamo, da bi se zaščitili pred morebitnimi okužbami. Spregovorili smo tudi o pomenu koencima Q10, ki sodeluje v procesu nastajanja celične energije in pri varovanju organizma pred prostimi radikali, ki so eden izmed glavnih povzročiteljev staranja in številnih bolezni in ga pri osebah nad 65 letom starosti navadno začne primanjkovati, ter zakaj je pomembno, da poskrbimo za njegovo nadomeščanje preko prehranskih dopolnil.

Delavnico smo zaključili s temo z naslovom Miti in resnice o hrani, kjer smo ugotavljali ali so trditve povezane s hrano pravilne ali so morda le plod domišljije oziroma nespretna skovanke tržnikov, ki se trudijo prodati prehranske izdelke, tudi če ti nimajo prave vrednosti za zdravje posameznika. Med samo delavnico smo ugotovili, da imajo oskrbovanci precej znanja o prehrani, saj namreč ni bilo teme o kateri ne bi imeli zanimivega in vsebinsko ustreznega znanja. Menimo, da je bila delavnica informativna in poučna in je omogočila izmenjavo misli, idej in zanimivih ugotovitev med dvema generacijama.

Emilija Lukšič