

A feltöltődés hónapja

Mihály Kinga

Végzettsége: dietetikus (Egészségügyi Főiskola), élelmiszer-minőségbiztosító agrármérnök (Nyugat-magyarországi Egyetem). Tizenöt évig dolgozott kórházban, ahol a betegek gyógyítása és rehabilitálása volt az elsődleges feladata. Jelenleg az OÉTI-ben a megelőzés területén a helyes táplálkozással és ehhez kapcsolódó felvilágosító tevékenységgel és programokkal foglalkozik. „Fontosnak tartom a helyes életmódra való nevelést, az egészség megőrzését. Segíteni, helyes irányutatást adni a táplálkozás és az egészséges életmód kialakításának területén.”

A független Patika Egészségpénztár büszke arra, hogy Magyarországon minden kilencvenedik embernek van patikakártyája, mellyel félpercenként fizetnek. Önkéntes egészségpénztárként a pénzügyi egyensúly megtartása mellett felelősségünk a tagok egészségének védelme, ezért indítottuk el a Prevenziós Hónapokat. 2011-ben minden egyes hónap egy-egy egészségpénztári szolgáltatás jegyében telik el. A programhoz csatlakozott szolgáltatók extra, 10-50%-os patikakártyás árkedvezményeket biztosítanak.

Újra itt a nyár, a szünidő és nyaralások ideje! Ez az időszak mindenkinek sok-sok új élményt nyújt, azonban a szabadság alatt is figyeljünk oda családunk táplálkozására, a rendszerességre és a változatosságra. A bőséges zöldség- és gyümölcsfogyasztás ideje is elérkezett, éljünk a lehetőséggel!

Melegben nagyon fontos a megfelelő folyadékmennyiség fogyasztása, nyaralás alatt pedig vigyázni kell a szokatlan ízek és ételek kipróbálásával!

A nyaralás nem csak a gyerekek, de a felnőttek számára is jó kikapcsolódási lehetőség, a mindennapi tevékenység kicsit más, mint a hétköznapiakban. Ez a változás természetesen az étkezésre is hatással van, jellemző a későbbi időpontban történő ébredés, a későbbi lefekvés. Emiatt az étkezések is tolódnak egy kicsit, arra azonban ügyeljünk, hogy naponta legalább három alkalommal étkezzünk.

A folyadékfogyasztás jelentősége

Az egészséges táplálkozáshoz hozzátartozik a megfelelő folyadékfogyasztás is. Egy felnőtt ember szervezetének naponta 1,5-2 liter folyadék fogyasztására van szükség (a levesekből, a gyümölcsökből és a zöldségekből a szerve-

zetünkbe kerülő folyadékmennyiségen kívül), de ez a mennyiség növekszik sportolás, magas külső hőmérséklet, napozás, szaunázás, illetve lázzal, hányással, hasmenéssel járó állapotok esetén.

A nyári hőségben a fokozott izzadás miatt különösen fontos, hogy a napi folyadékigényünket megfelelően fedezzük. Optimális esetben a nap folyamán többször, kisebb adagokat fogyasztunk.

- Fogyasszunk minden étkezéshez valamilyen folyadékot.
- Ha útnak indulunk, mindig legyen innivaló a táskánkban.
- Ha a szabadba indulunk a gyerekekkel játszani, kirándulni, vigyünk magunkkal az egész család számára elegendő folyadékot (nem biztos, hogy kirándulás közben tudunk venni).
- Az alkoholos italokkal vigyázzunk, ugyanis azok ahelyett, hogy hozzájárulnának a folyadékpótláshoz, vizet vonnak el a szervezettől.
- A gyerekek és az idősek különösen érzékenyek a kiszáradásra, és mivel sokszor nem is érzik a szomjúságot, folyamatosan kínálni kell őket.

A szokatlan ízek és ételek kipróbálása

Az utazás előtt és alatt, hogy minden jól sikerüljön, érdemes odafigyelni azokra a körülményekre, mely befolyásolhatják az emésztőrendszerünket, illetve a fennálló emésztőrendszeri betegségünket. Azt se feledjük, hogy nyaralás-kor óhatatlanul többet (nagyobb mennyiséget) eszünk és ez önmagában is fokozott teher az egész emésztőrendszerre.

Tudnunk kell, hogy az idegen környezet, a szokatlan fűszerek- és ételek, a nem megfelelő higiénés körülmények önmagukban bajt okoz-

hatnak még egészséges emésztés esetén is. Az úgynevezett utazók hasmenése leggyakrabban fertőzés következménye

és néhány napos hasmenéssel, hányással jár. A legfontosabb a megelőzés: ne igyunk csapvizet, csak palackozott italokat; ne együnk nyers – főleg mosatlan – zöldséget és gyümölcsöt; ne együnk jégkockát az italunkba; ne együnk utcai árusnál stb.

A reflux betegségben szenvedőknek több mindenre figyelni kell. A déli országokban sokas szerinti késői vacsora éjszakai panaszokat okozhat. Ezt fokozza az esti alkohol-, kávé- és édesség fogyasztás is. A csípős ételeket is kerülniük kell. Ha lehet, lefekvés előtt 2-3 órával már ne étkezzenek.

Az epebetegeket a túl zsíros fogások, az ezotikus fűszerek és a tejfölös ételek fenyegetik. A máj- és hasnyálmirigy betegségben szenvedők ugyanezekre figyeljenek és tartózkodjanak még a könnyű boroktól is.

A bélgyulladásban szenvedők ne feledjék, hogy a nyers gyümölcs és zöldség csak kóstoló erejéig fogyasztható és a nagyon fűszeres ételek is problémát okozhatnak. Fontos tudni, hogy az utazók hasmenése leginkább számukra veszélyes, mert sokkal súlyosabb formában zajlik, illetve az alapbetegséget rontja.

Különösen az „all inclusive” ellátást kínáló helyeken fogyasztjuk észrevétlenül, de folyamatosan az ételeket, édességeket és koktélokot.

Érezzük jól magunkat, de ne essünk túlsókba, hogy a nyaralás igazi feltöltődés legyen.