

Ohrožený druh: padesátník, kuřák, pivař, masožrout

Zatímco do 50 let věku je mužů i žen stejně, od této chvíle ženy začínají mít převahu. I proto, že se více o své zdraví starají. Jak se **muži mohou zachránit**? Jíst zdravěji nebo alespoň chodit na prohlídky.

Hladina mužského pohlavního hormonu testosteronu začíná pomalu klesat už po třicítce, ale až když muž dosáhne padesátého roku života, začne úbytek látek zodpovědných za elán a sexuální výdrž pociťovat.

Zároveň se projevují vážné nemoci, zaviněné zpravidla nevhodnou životosprávou: zatímco dosud tělo bílé housky, tučná uzená kolena, majonézové saláty a litry piva denně naoko tolerovalo, padesátník žijící nezdravě se může obávat nepříjemného vyúčtování. Jak to udělat, aby nezemřel dříve než jeho žena?

1. Méně masa, zejména vepřového a hovězího

Zeleninu jedinečně přepasírovanou přes prase – tato velmi rozšířená filozofie zkracuje život. Tučné vepřové a hovězí maso obsahuje velké množství tuku a také špatného cholesterolu, který zanáší cévy. Člověk preferující červené maso si koleduje o aterosklerózu neboli kornatění tepen. Při něm hrozí infarkt či mozková mrtvice. V jídelníčku masožrouta-fundamentalis-

ty navíc nezůstává místo na vlákninu, obsaženou v ovoci a zelenině, látku potřebnou pro dobře fungující střeva. Rybí, kuřecí a králíčí maso je mnohem zdravější. Podle odborníků na výživu denně bohatě stačí 120 gramů masa, přičemž tři dny v týdnu není vůbec nutné maso jíst.

2. Žádné uzeniny, je v nich moc soli a tuku

Uzeniny u mužů vedou, i když si takovou oblibu vlastně vůbec nezaslouží. Skládají se z méně kvalitních rozemletých částí masa, tuku, mouky, vody, uzenářského aromatu, přísad a koření a značného množství pomocných látek, jako jsou dusitanové soli či barviva. Kvůli zpracování uzeniny obsahují nežádoucí látky, které mají vliv na vznik nádorových onemocnění. Vysoký obsah tuku je navenek stěží rozeznatelný.

3. Místo bílého pečiva aspoň chleba

Další zbytečný předsudek zní, že rohlík obalený v zrníčkách se klasické bílé housce nevyrovná. Je pravda, že energie mají oba druhy

PREVENCE

Na co také máte nárok ze zdravotního pojištění

■ preventivní prohlídka jednou za dva roky u praktického lékaře

■ od 50 do 54 let se provádí v jednoročním intervalu a od věku 55 let ve dvouletém intervalu preventivní vyšetření na přítomnost krve ve stolici

■ ve věku od 55 let se jako druhá varianta nabízí endoskopické vyšetření střev v intervalu 10 let

■ ve věku nad 50 roků individuálně po poradě s lékařem ultrazvukové vyšetření prostaty a ledvin jedenkrát za 1–2 roky

■ krevní test čili vyšetření hladiny nádorového markeru prostaty

■ jedenkrát ročně kontrola zubním lékařem

pečiva stejně: zatímco však v bílém je jen ta energie, celozrnné obsahuje také vlákninu. Vláknina je důležitá nejen pro zdravá střeva, ale také proto, že snižuje jinak celkem vysoký glykemický index chleba a pečiva obecně. Zjednodušeně řečeno po celozrnném pečivu nevyhládně tak rychle jako po bílém, takže je možné ho celkově sníst méně.

Je-li však nechuť k celozrnnému pečivu nepřekonatelná, vyplácí se namísto bílých housek či rohlíků sáhnout po obyčejném chlebu – ten má většinou příznivější složení.

4. Ne tolik piva a cigaret, zpusobují rakovinu

Alkohol a cigarety patří mezi jasné „zkracovače“ života. V obou disciplínách jsou muži před ženami, i když v posledních letech jim ženy a dívky, zejména co se týká kouření, šlapou na paty. Pravděpodobnost, že padesátník onemocní rakovinou plic, je dvacetiprocentní, u muže nad 55 let je to ještě více – 23 procent.

Pítí piva ve větším množství, zvláště vícečetného, podle stu-

dií vede k rakovině tlustého střeva. A to není jediný problém. Pivní břicha v sobě neskrývají jen rizika nádorů, ale také komplexní onemocnění odborně nazývané metabolický syndrom. Ide o soubor zdravotních potíží zahrnující vysoký krevní tlak, vysokou hladinu „zlého cholesterolu“ či třeba zvýšenou hladinu cukru v krvi.

Metabolický syndrom se často rozvine v cukrovku 2. typu. Pivo s obrovským množstvím sacharidů je proto nebezpečné, ne však zakázané: jedno pivo denně zdraví neohroží.

Alkohol je rizikový zejména v kombinaci s kouřením, lépe než voda rozpouští některé karcinogeny z kouře, ty pak snadněji doputují k buňkám.

5. Alespoň dvacet minut pohybu denně

Pohyb pomáhá oběhové soustavě, působí jako prevence srdečních onemocnění a obezity. Pomáhá také střevům, urychluje v nich posun potravy. Už dvacet minut fyzické námahy denně může být přínosem, ideální je hodina.

Lucie Frydecká



Typická svačina

energie	bílkoviny	sacharidy	tuky
Rohlík, 2 housky 1 676 kJ	11,76 g	84,14 g	1,40 g
Sekaná 300 g 3 102 kJ	33,60 g	8,40 g	64,50 g
Pivo 12° 500 ml 705 kJ	1,50 g	10,00 g	0,00 g
Hořčice plnotučná 15 g 78 kJ	0 g	1,20 g	1,35 g
Salát bramborový s majonézou 150 g 1 325 kJ	2,85 g	18,00 g	26,25 g
Celkový součet 6 885 kJ	49,71 g	121,74 g	93,50 g

Doporučené hodnoty (na celý den)

10 000–14 000 kJ 75–100 g 364–499 g 75–100 g