



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

E-RECEPTY – WADY I ZALETY

„PODATKI OD CUKRU” – SŁUSZNIE?

WSKAZANIA DO STOSOWANIA DIETY BEZGLUTENOWEJ

CURRY Z CIECIERZYCĄ

**SERUM DO CERY DOJRZAŁEJ – JAK STOSOWAĆ
TEN KOSMETYK?**

SilverCRS

Grupa



Nowoczesny
system teleopieki



Grupa przyjaciół, to jednocześnie
podopieczni i opiekunowie.
Czy może być optymalniej ?

Opiekujemy się
sobą, nikt lepiej
tego nie zrobi

System opiekuńczo-
-ratunkowy SilverCRS
automatycznie informuje
o sytuacjach krytycznych

www.SilverCRS.pl
Infolinia 22 5103635
biuro@teleopieka.com.pl

www.NaszSenior.pl
www.SenIQ.pl



2 LIST OD REDAKCJI**3 JAK PRZYGOTOWAĆ DOM NA POJAWIENIE SIĘ SZCZENIAKA?**

— *Stanisław Trojanowski*

4 POCHŁANIACZ WILGOCI – JAK WYBRAĆ? — *Maria Starowiejska***6 CURRY Z CIECIERZYCĄ — *Joanna Zadrowska*****7 E-RECEPTY – WADY I ZALETY — *Tymon Zawada*****9 SERUM DO CERY DOJRZAŁEJ – JAK STOSOWAĆ TEN KOSMETYK?**

— *Joanna Sadura*

10 WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE NASION SOI — *Jadwiga Szatkowska***12 WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO – CO TO ZA CHOROBA?**

— *Maksymilian Zadroga*

13 SIEMIĘ LNIANE I JEGO WŁAŚCIWOŚCI — *Jadwiga Szatkowska***15 ZUPA PIECZARKOWA Z WARZYWAMI I MAKARONEM — *Joanna Zadrowska*****16 „PODATKI OD CUKRU” – SŁUSZNIE? — *Tymon Zawada*****18 KAMICA ŻÓŁCIOWA A DIETA I STAN ZDROWIA — *Cezary Lipiński*****19 WSKAZANIA DO STOSOWANIA DIETY BEZGLUTENOWEJ — *Jadwiga***

Szatkowska



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już czterdziesty numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Zachęcamy do dzielenia się miesięcznikiem „Nasz Senior” z najbliższymi.

W życiu Seniorów możesz uczestniczyć razem z portalem internetowym - www.naszsenior.pl. Jako nasze wspólne dobro, służy on nam do obiektywnego dostrzegania realnych problemów, aktywizowania działań, pomaganiu w naszym rozwoju duchowym i intelektualnym.

„Nasz Senior” jest czasopismem bezpłatnym i jest udostępniany na portalu internetowym – www.naszsenior.pl w formie pliku PDF. Plik w tym formacie należy otworzyć przy pomocy powszechnie dostępnych programów. Dzięki temu możesz samodzielnie wydrukować swój egzemplarz.

Redakcja „Nasz Senior” wyraża zgodę na bezpłatny wydruk udostępnianych na portalu internetowym - www.naszsenior.pl wydań czasopisma w niezmienionej formie, w dowolnej ilości i prosimy o udostępnianie ich wśród swoich przyjaciół i znajomych.

Ponadto pragniemy Cię poinformować, że portal www.naszsenior.pl regularnie zamieszcza aktualne informacje, ciekawe artykuły i wyraziste felietony. Drogi Czytelniku, „Nasz Senior” od początku tworzymy z zaangażowaniem i pasją, którą chcemy się z Tobą dzielić.

Zachęcamy Ciebie oraz Twoich Najbliższych do częstego odwiedzania portalu www.naszsenior.pl oraz sięgania po wersję drukowaną.



Nasz Senior

Adres redakcji:

ul. Modlińska 190
03-119 Warszawa

telefon +48 22 510 36 35

fax +48 22 510 36 36

e-mail biuro@naszsenior.pl

Wydawca: Bochacz.com Sp. z o.o.

Redaktor naczelny: Anna Redosz

Zespół: Jadwiga Szatkowska, Joanna Zadrowska, Maria Starowiejska, Joanna Sadura, Agata Cukrowska, Tymon Zawada, Stanisław Trojanowski, Kazimierz Modruga, Maksymilian Zadroga, Cezary Lipiński, Natalia Wiśniewska



JAK PRZYGOTOWAĆ DOM NA POJAWIENIE SIĘ SZCZENIAKA?

Niebawem w Twoim domu pojawi się szczeniak? Idealnie trafiłeś!

W dzisiejszym artykule przedstawiamy najważniejsze rzeczy na które trzeba zwrócić uwagę przed przybyciem nowego, futrzanego mieszkańca.

Odpowiednio zabezpieczone mieszkanie

Nikt z nas nie wpuściłby dziecka do domu, który może być dla niego niebezpieczny. A przecież szczeniaki to psie dzieci! Są ciekawskie i chętnie poznają świat. W związku z tym, przed przybyciem pieska, należy odpowiednio przygotować

mieszkanie. Powinniśmy zwrócić uwagę na kable i przewody elektryczne – pupile mogą próbować się nimi bawić. Kolejna rzecz to małe przedmioty np. ozdobne figurki – pies może zacząć je gryźć i przez przypadek połknąć lub się zadławić. Warto przyjrzeć się również roślinom, szczególnie tym stojącym na podłodze lub niskich meblach. Wiele roślin jest toksyczna dla zwierząt. Mały szczeniak nie wie, że nie powinien jeść kwiatów i zachęcony ich zapachem lub wyglądem może się zatruć.

Odpowiednie pożywienie

Po dokładnym sprawdzeniu

mieszkania powinniśmy zastanowić się czy mamy czym nakarmić pieska. Właściwe odżywianie jest bardzo ważne w prawidłowym rozwoju. Kupując pierwszą karmę warto zwrócić uwagę czy jest ona przeznaczona dla szceniąt. Taka karma ma mniejsze krokiety i inne składniki odżywcze niż pokarm dla psów dorosłych. Jedzenie najlepiej podawać w masywnych i ciężkich miskach. Dzięki temu szczeniak ich nie przesunie i nie przewróci.

Własny kąt

Bardzo ważne jest, by psiak miał w domu własny kąt, a w nim swoje legowisko.

4 KĄCIK SENIORA

To miejsce przeznaczone tylko dla niego, takie w którym może czuć się bezpiecznie. Pośłanie dla psa może mieć formę poduszki lub „kanapy”. Ważne, by było komfortowe i w odpowiednim rozmiarze.

Pluszaki i gryzaki

Psy, a szczególnie szczeniaki, uwielbiają zabawę. Aby nie trakto-

wały jako zabawki naszych butów lub rękawiczek warto od początku pokazać mu czym może, a czym nie może się bawić. Dobrym pomysłem jest kupienie specjalnych gryzaków i przytulanek dla zwierząt w sklepie zoologicznym.

Czas na spacer

Obroża lub szelki oraz smycz

to niezbędne wyposażenie podczas spaceru. Obroża lub szelki powinny być doskonale dopasowane do wymiarów ciała psa. Smycz może być zwykła lub automatycznie wciągana. Jeżeli od razu kupimy porządną smycz to posłuży nam ona przez dłuższy okres czasu.

Stanisław Trojanowski

4 KĄCIK SENIORA

POCHŁANIACZ WILGOCI – JAK WYBRAĆ?

Wilgoć w domu jest powszechnie występującym problemem z którym skutecznie może rozprawić się pochłaniacz wilgoci. Dzisiaj odpowiemy na pytanie czym kierować się podczas wyboru pochłaniacza.

Niekorzystne skutki wilgoci

Wilgoć ma bardzo duży wpływ na ludzki organizm. Zbyt duża wysokość wilgoci w mieszkaniu może być powodem rozwoju grzybów pleśniowych. Grzyb na ścianach nie tylko brzydko wygląda, ale także jest niebezpieczny dla zdrowia. Pleśń może być źródłem wielu chorób dolegliwości np. astmy czy alergii.

Jak rozpoznać wilgoć?

Pierwsze symptomy wskazujące na zbyt duży poziom wilgoci to zaduch panujący w pomieszczeniu, zaparowane okna oraz – w późniejszym stadium – wykwity pleśni na ścianach i suficie. Właściwy poziom wilgoci w pokoju o temperaturze 20°C to do 55%. Można go łatwo sprawdzić za pomocą higrometru. Wśród przyczyn nadmiernej wilgoci w mieszkaniu wymieniamy się nieodpowiednią cyrkulację powietrza, niedostateczną wentylację oraz niewłaściwą izolację termiczną.

Pochłaniacz wilgoci – rodzaje

Rozróżniamy 3 główne rodzaje pochłaniaczy wilgoci:

- Elektryczne
- W tabletkach
- W formie granulatu

Pochłaniacz wilgoci – jak wybrać?

Wybierając pochłaniacz najpierw musimy zastanowić się nad tym, jakie mamy w stosunku do niego oczekiwania. Jaką powinien mieć wydajność oraz pole działania?

Pochłaniacz wilgoci do domu – w zależności od skali problemu możemy wybrać pochłaniacz elektryczny lub w granulach. Ten pierwszy jest najskuteczniejszy i najbardziej zaawansowany. Jego zaletą jest automatyczne analizowanie stanu wilgotności w pomieszczeniu. Dzięki temu pochłania tylko tyle wilgoci ile potrzeba i nie przesusza powie-



trza. Jeżeli zależy nam na punktowym pochłanianiu to spokojnie poradzi sobie pochłaniacz w granulkach.

Pochłaniacz do szafy, komody, torby sportowej – są to miejsca o dość małej powierzchni, więc z wilgocią upora się w nich uniwersalny pochłaniacz wilgoci

w postaci granulatu lub tabletek. Pochłaniacze te posiadają pojemnik do którego wkłada się tabletkę pochłaniającą wilgoć. Najczęściej składa się ona z kryształków soli.

Pochłaniacz do samochodu – auta to miejsce narażone na nadmierną wilgoć, szczególnie w czasie jesiennych miesięcy. Najlepszym

rozwiązaniem tego problemu będzie pochłaniacz w formie saszetki. Jest mały, jednak świetnie poradzi sobie z wilgocią, a także usunie nieprzyjemny zapach z wnętrza auta.

Maria Starowiejska



polskiemuzy.pl

Serwis internetowy www.polskiemuzy.pl prezentuje oraz wspiera polską sztukę. Tysiące artykułów dostarczają szerokiej wiedzy a artyści tworzą własne prezentacje. Odwiedzaj **Polskie Muzy**.





CURRY Z CIECIERZYCĄ

Curry z ciecierzycą wzbogacone mlekiem kokosowym to przyjemnie rozgrzewające danie wegańskie. Pełnowartościowa propozycja pełna białka i aromatycznych przypraw.

Curry to znana potrawa kuchni indyjskiej, wzbogacona takimi przyprawami jak: kurkuma, kozieradka, kolendra, kmin rzymski, cynamon i goździki.

Dla wygody, na sklepowych półkach mamy mnóstwo gotowych mieszanek przypraw curry. Jeśli nie przepadamy za ciecierzycą lub nie zależy nam by danie było wegańskie, możemy ciecierzycę zamienić na filet z kurczaka czy indyka.

Składniki (4 porcje):

- 1 szklanka ciecierzycy
- 1 cebula
- mały ząbek czosnku
- kawałek świeżo startego imbiru około 1-2cm
- 500g przecieru pomidorowego
- puszka mleka kokosowego
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- 1 łyżeczka przyprawy curry
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
- sól i pieprz do smaku
- 1/2 pęczka natki pietruszki lub świeżej kolendry

Przygotowanie:

Ciecierzycę dokładnie płuczemy i moczymy przez noc zalewając ją

3 szklankami zimnej wody. Następnego dnia ciecierzycę gotujemy na niewielkim ogniu do miękkości (około godzinę).

Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę.

Czosnek obieramy i drobno siekamy.

Na patelni rozgrzewamy olej roślinny i wrzucamy przygotowaną cebulę, smażymy do zeszklenia. Następnie dodajemy starty imbir oraz czosnek i chwilę podsmażamy. Następnie dodajemy słodką paprykę, curry, kolendrę i chwilę podsmażamy. Dodajemy przecier pomidorowy, ugotowaną ciecierzycę i 1/2 szklanki zalewy pozostałej po jej ugotowaniu.

Całość gotujemy na niewielkim ogniu 20 minut.

Po tym czasie dodajemy mleczko kokosowe. Podobnie jak postępujemy ze śmietaną, mleczko możemy wcześniej zahartować dodając do niego kilka łyżek gorącego sosu i rozkłócić widelcem.

Następnie zahartowane mleczko wlewamy do sosu, mieszamy dokładnie i gotujemy jeszcze 15 minut na małym ogniu.

W razie potrzeby sos doprawiamy solą i pieprzem.

Na koniec danie posypujemy

świeżą natką pietruszki lub kolendrą.

Curry z ciecierzycy idealnie komponuje się z ryżem lub kaszą np. gryczaną.

Smacznego!

Joanna Zadrowska



E-RECEPTY – WADY I ZALETY

Po okresie przejściowym, kiedy przez rok możliwa była realizacja zarówno recept tradycyjnych i elektronicznych, przyszła pora tylko na E-recepty. Recepty takie obowiązują już od 8 stycznia. Na czym polega elektroniczny system recept, jakie są jego wady i zalety?

E-recepty – czym są i jak wygląda ich realizacja?

E-recepty zostały wprowadzone

w myśl elektroniczacji, co ma ułatwić procedurę związaną z wystawianiem oraz realizacją recept. Elektroniczna recepta jest odpowiednikiem recepty papierowej. Pacjent decyduje o tym, jaką formę E-recepty chce otrzymać, mając do wyboru:

- wydrukowaną E-receptę – w odróżnieniu od tradycyjnej recepty wszystkie dane wprowadzane są komputerowe. Dzięki temu niezbędne informa-

cje, takie jak nazwy leków, dawkowanie, czy dane Pacjenta są czytelne.

- E-receptę wysłaną na adres email lub sms – aby otrzymać elektroniczną receptę na adres email lub telefon konieczne jest wcześniejsze założenie Internetowego Konta Pacjenta. Konto takie pozwala na stały dostęp do wszystkich wystawianych nam recept. Dzięki temu możemy w każdej chwili sprawdzić

historię przepisanych leków, czy dawkowanie danego środka. Mając Internetowe Konto Pacjenta nie potrzebujemy drukowanej wersji recepty – w aptece pokazujemy jedynie kod przesłany sms-em lub kod kreskowy widniejący na receptcie wysłanej e-mailem.

Zalety elektronicznych recept

E-recepty wprowadzono przede wszystkim w celu zwiększenia wygody Pacjentów oraz zminimalizowania błędów podczas realizacji recept. Elektroniczna forma recepty jest czytelna, dzięki czemu farmaceuta nie ma problemów z jej odczytaniem.

Co więcej, w odróżnieniu od tradycyjnych recept Pacjent nie musi

wykupować wszystkich leków w jednej aptece. Do tej pory, w przypadku recepty zawierającej kilka pozycji, wykupienie leków możliwe było tylko w jednym punkcie. Gdy danego preparatu zabrakło w aptece, farmaceuta wystawiał odpis, który należało zrealizować w tej samej aptece. W przypadku E-recepty każdą pozycję można wykupić w innej aptece zachowując jednocześnie refundację.

Ponadto, w przypadku zniszczenia drukowanej E-recepty, jej elektroniczna wersja wciąż pozostaje w systemie i może być zrealizowana.

E-recepty – czy taka forma ma wady?

Jedyną wadą elektronicznych recept wydaje się być przyzwyczajenie do tradycyjnej formy. Pamiętajmy jednak, że jeśli nie chcemy korzystać z Internetowego Konta Pacjenta, nie musimy tego robić. Pacjenci w dalszym ciągu mogą otrzymać drukowaną wersję E-recepty. Warto jednak skorzystać z dodatkowych możliwości, dzięki którym znacznie ułatwiamy sobie życie. Warto wspomnieć, że E-recepty nie muszą być realizowane osobiście. Wystarczy, by osoba poproszona o wykupienie leków przedstawiła farmaceutce nr PESEL oraz 4-cyfrowy kod recepty.

Tymon Zawada





SERUM DO CERY DOJRZAŁEJ

– JAK STOSOWAĆ TEN KOSMETYK?

Serum to kosmetyk do pielęgnacji cery o skoncentrowanej zawartości związków aktywnych. Po serum warto sięgnąć zwłaszcza w przypadku skóry bardzo osłabionej i problematycznej, jednak nie należy zastępować kremu tego typu preparatami. Podpowiadamy, jak prawidłowo nakładać serum i na jakie składniki zwracać uwagę wybierając preparat do cery dojrzałej.

Czym jest serum i czy warto stosować taki kosmetyk?

Serum to kosmetyk zwykle dostępny w niewielkich pojemniczkach. Ma nieco płynniejszą konsystencję niż krem, najczęściej łatwo się rozprowadza i szybko wnika w skórę. Niewielka

ilość preparatu wynika z jego bardzo skoncentrowanej zawartości. Odrobina serum zwykle wystarcza do pielęgnacji całej skóry na twarzy, szyi i dekolcie.

Natomiast płynna konsystencja ma na celu dokładną penetrację skóry, dzięki czemu pożądane działanie jest skuteczniejsze, choć po nałożeniu serum często nie odczuwamy natychmiastowej poprawy, jak po nałożeniu tłustego lub półtłustego kremu wygładzającego.

Warto pamiętać, że skóra w pewnym wieku wymaga intensywnej pielęgnacji, dlatego stosowanie jedynie kremu może okazać się niewystarczające. Serum z zawartością większej ilości związku aktywnego,

który ma niwelować dany problem z cerą, działa silniej i skuteczniej niż krem. Z tego względu preparat taki często bywa uznawany za kosmetyk dla osób z widocznymi oznakami starzenia, jednak w rzeczywistości po serum warto sięgnąć w każdym wieku.

Jakie serum do cery dojrzałej wybrać?

W przypadku cery dojrzałej serum powinno działać przede wszystkim intensywnie regenerująco. Nie każdy preparat do cery dojrzałej będzie działał tak samo, a wybór odpowiedniego kosmetyku należy kierować przede wszystkim kondycją własnej skóry. Jednak wspólną cechą wszystkich kobiet z cerą dojrzałą jest najczęściej utrata

10 PIELEGNACJA

jędrności, zmarszczki oraz niedostateczne nawilżenie skóry. Ponadto, w zależności od typu cery, mogą pojawiać się problemy ze skórą, takie jak przebarwienia, cienie pod oczami, zaskórniki, podrażnienia i zaczerwienienia, pękające naczynka.

Wybierając serum do skóry dojrzałej warto zwracać uwagę na składniki takie jak:

- kwas hialuronowy,
- witamina A i C,
- koenzym Q10,
- antyoksydanty.

Ponadto, w zależności od rodzaju cery warto wybierać preparaty wzbogacone o substancje niwelujące dany problem z cerą. Najczęściej są to związki uszczelniające naczynia krwionośne, redukujące przebarwienia, bądź działające antybakteryjnie i oczyszczająco.

Jak prawidłowo nakładać serum?

Przed nałożeniem serum skórę należy dokładnie oczyścić łagodnym środkiem myjącym, który również powinien być dobrany do rodzaju cery. Po umyciu twarzy warto nałożyć serum

od razu, na jeszcze lekko wilgotną skórę, dzięki czemu zwiększymy działanie nawilżające. Serum nakładamy w niewielkiej ilości, a po kilku minutach należy zastosować krem. Wiele osób rezygnuje z kremu na rzecz serum, jednak najlepsze efekty pielęgnacyjne uzyskuje się po stosowaniu jednocześnie obu kosmetyków. Działanie takie sprawia, że serum zostaje zabezpieczone przed czynnikami zewnętrznymi, a tym samym intensywniej wnika w skórę.

Joanna Sadura

10 CO I JAK JEŚĆ?

WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE NASION SOI

Nasiona soi zawierają duże ilości białka i tłuszczów, zwłaszcza nienasyconych kwasów tłuszczowych. Przyswajalność białka sojowego jest porównywalna do przyswajalności białka z produktów odzwierzęcych. Kolejną zaletą białka pochodzącego z soi jest uwalnianie się z niego, pod wpływem trawienia bądź obróbki kulinarnej, peptydów biologicznie czynnych. Takim związkiem jest lunazyna wykazująca aktywność antyoksydacyjną, przeciwzapalną i przeciwnowotworową. Wspomniany peptyd nie

zostaje rozłożony w przewodzie pokarmowym pod wpływem działania enzymów trawiennych, więc jest w stanie dotrzeć do narządów bez utraty korzystnych właściwości. Badania wykazały, że lunazyna blokuje podziały komórek zmienionych nowotworowo, a także intensyfikuje wrodzoną odporność organizmu.

Izoflawony

W nasionach soi obecne są izoflawony określane mianem fitoestrogenów, czyli niesteroidowych związków pochodzenia roślinnego o budowie i funkcji podobnej

do żeńskich hormonów płciowych. Warto rozważyć stosowanie wspomnianych związków w celu łagodzenia dolegliwości występujących podczas menopauzy. Izoflawony redukują aktywność enzymów biorących udział w procesie powstawania nowotworów oraz ułatwiają przechodzenie komórek nowotworowych na drogę zaprogramowanej śmierci, czyli apoptozy. Omawiane substancje mogą uczestniczyć w hamowaniu rozwoju raka sutka i prostaty oraz ograniczaniu angiogenezy, czyli rozwoju nowych naczyń



krwionośnych pośredniczących w rozstawianiu komórek nowotworowych i utrzymaniu środowiska sprzyjającego rozrostowi guza nowotworowego. Antyoksydacyjne oddziaływanie izoflawonów też przyczynia się do zapobiegania powstawaniu raka.

Wspomniane substancje wpływają też na ograniczenie utraty masy kostnej, co skutkuje obniżeniem ryzyka złamań. Izoflawony osłabiają działanie komórek kościogubnych, natomiast promują aktywność komórek kościotwórczych.

Kwasy nienasycone

Z soi wytwarza się olej sojowy będący źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, takich jak kwas linolowy i kwas linolenowy. Wśród kwasów tłuszczowych zawartych w powyższym

oleju możemy odnaleźć także jednonienasycony kwas oleinowy. Kwas ten odpowiedzialny jest za zwiększoną odporność oleju sojowego na procesy utleniania. Istnieją także doniesienia na temat zdolności kwasu oleinowego do zmniejszania stresu oksydacyjnego w komórkach, a więc do ochrony DNA przed uszkodzeniami, jak i obniżenia prawdopodobieństwa rozwoju chorób nowotworowych. Spożywanie jednonienasyconych kwasów tłuszczowych wpływa też na utrzymanie funkcji poznawczych u seniorów. Organizmy osób starszych wykazują osłabioną zdolność do samodzielnej produkcji powyższych związków, więc warto zawrzeć olej sojowy w jadłospisie.

Czy spożywanie soi może być szkodliwe?

Soja i produkty otrzymane na jej bazie wykazują właściwości alergenne ze względu na obecność alergizujących białek, odpornych na wysoką temperaturę. Obecne techniki hodowlane pozwalają otrzymać hipoalergiczne odmiany ziarna sojowego, a pod wpływem procesów fizykochemicznych można uzyskać produkty sojowe o obniżonej alergenicności.

Wegetarianie spożywający produkty sojowe jako substytuty mięsa, powinni kontrolować poziom żelaza i cynku w organizmie, gdyż w nasionach soi znajdują się fityny wiążące jony metali, co powoduje zahamowanie wchłaniania powyższych pierwiastków.

Jadwiga Szatkowska



WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO – CO TO ZA CHOROBA?

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego to jedna z najczęściej występujących nieswoistych chorób zapalnych jelit. Schorzenie jest przewlekłe i ma charakter nawracający. Choroba może przez wiele lat nie wywoływać objawów, po czym powraca z różną intensywnością. Zobacz, jakie są przyczyny wrzodziejącego zapalenia jelita grubego oraz jakie objawy obserwują osoby chore.

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego – przyczyny

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego to choroba z autoagresji. Oznacza to, że przeciwciała wytwarzane przez układ odpornościowy atakują tkanki własnego organizmu doprowadzając do rozwoju stanu zapalnego w błonie śluzowej jelit.

Występowanie wrzodziejącego zapalenia jelita grubego wiąże się z predyspozycjami genetycznymi. Uważa się jednak, że intensywność objawów oraz częstotliwość ich występowania wiąże się także z innymi czynnikami, takimi jak stres, niewłaściwa dieta,

czy zaburzenia mikroflory jelitowej, a także przebyte infekcje.

Objawy wrzodziejącego zapalenia jelita grubego

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego występuje z różną częstotliwością. Przewlekły stan zapalny jelit może nasilać się doprowadzając do częstych biegunk, których w ciągu dnia może być nawet kilkadziesiąt. Co więcej, chorzy mogą odczuwać bóle brzucha, wymiotować oraz odczuwać nagłe parcie na stolec. Charakterystyczna

dla wrzodziejącego zapalenia jelita grubego jest obecność krwi oraz śluzu w stolcu.

Okres nasilenia objawów może trwać nawet kilka tygodni, często pojawia się także stan podgorączkowy lub gorączka oraz wymioty. W tym czasie pacjenci są szczególnie narażeni na niedobory

żywieniowe. Częste biegunki i wymioty uniemożliwiają przyjmowanie posiłków stanowiąc bezpośrednie zagrożenie nie tylko dla zdrowia, ale także dla życia. Z tego powodu leczenie wrzodziejącego zapalenia jelita grubego często wymaga hospitalizacji.

Przy mniej nasilonych objawach

zwykle wystarczające okazuje się stosowanie zaleceń lekarza oraz oszczędzanie chorych jelit przez wprowadzenie lekkostrawnej diety. Istotne jest przede wszystkim unikanie pokarmów, które działają na jelita drażniaco.

Maksymilian Zadroga

CO I JAK JEŚĆ? 13

SIEMIĘ LNIANE I JEGO WŁAŚCIWOŚCI

Dobroczynne właściwości nasion lnu znane są od dawna, z siemienia lnianego produkuje się również wartościowy olej roślinny. Len zwyczajny wykorzystywany jest także do wytwarzania paszy dla zwierząt.

Tłuszcze

Siemię lniane zawiera bogaty wachlarz kwasów tłuszczowych, między innymi kwas α -linolenowy

(ALA), oleinowy, linolowy, palmitynowy. Udowodniono, że prawidłowa zawartość ALA w diecie zmniejsza ryzyko ponownego zawału serca oraz redukuje niebezpieczeństwo pojawienia się pierwotnego incydentu sercowego. Z kwasu α -linolenowego syntetyzowane są kwasy nienasycone: EPA i DHA. Kwas DHA zapewnia właściwe funkcjonowanie układu nerwowego, odpornościowego i sercowo-naczyniowego. Jest pomocny w łagodzeniu symptomów chorób reumatycznych, a także wzmaga usuwanie szkodliwych metabolitów z organizmu. Kwas EPA wpiera pracę układu krążenia i mózgu. Warto nadmienić, że w nasionach lnu występuje korzystny stosunek kwasów omega-3 do omega-6, tj. 0,3:1. Nadmiar kwasów omega-6 w organizmie przyczynia się do syntezy substancji prozapal-

nych, co sprzyja rozwojowi stanów zapalnych, alergii oraz zaburza równowagę immunologiczną. W odróżnieniu do powyższych związków kwasy omega-3 przekształcane są w ustroju do substancji przeciwzapalnych.

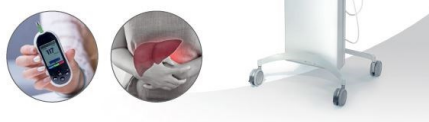
Białka

Białko lnu nie jest pełnowartościowe ze względu na zbyt niskie stężenie aminokwasu – lizyny. Niemniej jednak siemię lniane skrywa bioaktywne peptydy o potencjale antyoksydacyjnym. Związki te wykazują właściwości przeciwnadciśnieniowe oraz chronią przed schorzeniami układu sercowo-naczyniowego.

Błonnik

Siemię lniane zawiera duże ilości błonnika nierozpuszczalnego (celuloza) oraz rozpuszczalnego w wodzie (śluzu, gumy). Stosunek

*Cukrzyca?
Stłuszczenie
wątroby?*



Akcja badań wątroby FibroScan®

Centrum Medyczne Synexus prowadzi akcję bezpłatnych badań wątroby na urządzeniu FibroScan® dla osób po 50 roku życia, które chorują na cukrzycę typu II lub stłuszczenie wątroby.

szczegóły:
22 223 17 21

www.przychodnia-synexus.pl

SYNEXUS

Częstochowa Gdańsk Gdynia Katowice Łódź Poznań Warszawa Wrocław



powyższych frakcji błonnika wynosi 40:60. Frakcja nierozpuszczalna odpowiada za pobudzenie perystaltyki jelit i zwiększenie objętość stolca, a zarazem ułatwia wypróżnianie i zapobiega zaparciom. Frakcja rozpuszczalna przyspiesza pojawienie się uczucia sytości oraz spowalnia opróżnianie żołądka z treści pokarmowej, co hamuje ochotę na podjadanie między posiłkami. Widzimy więc, że dieta wzbogacona o siemę lniane może być pomocna w leczeniu nadwagi i otyłości.

Lignany

Lignany lniane posiadają właściwości fitoestrogenów, czyli niesterydowych substancji o budowie chemicznej i działaniu przypomi-

nającym ludzkie estrogeny. Przy istnieniu przeciwwskazań do hormonalnej terapii zastępczej w trakcie lub po wystąpieniu klimakterium, można wprowadzić do diety siemę lniane. Lignany lniane są skuteczne w zapobieganiu osteoporozie i chorobom układu sercowo-naczyniowego. Substancje te mają zdolność do blokowania glukoneogenezy, czyli syntezy glukozy w komórkach wątroby. Powyższa właściwość sprawia, że nasiona lnu są wskazane w jadłospisie osób cierpiących na cukrzycę. Badania przeprowadzone na kobietach chorujących na cukrzycę typu 2 wykazały, że po 2 miesiącach spożywania siemienia lnianego obniżyło się u tych pacjentek

stężenie glukozy na czczo i po posiłku.

Lignany posiadają także potencjał przeciwnowotworowy ze względu na działanie antyoksydacyjne. Wspomniane działanie jest silniejsze niż w przypadku przeciwutleniającego wpływu witaminy C i E, dlatego omawiane substancje spełniają pozytywną rolę w zapobieganiu rozwojowi nowotworów hormonozależnych, takich jak rak piersi czy jajnika. U osób, u których występuje predyspozycja genetyczna do pojawienia się raka jelita grubego, warto wprowadzić siemę lniane do codziennej diety.

Jadwiga Szatkowska



ZUPA PIECZARKOWA Z WARZYSWAMI I MAKARONEM

Prosta w przygotowaniu zupa jednogarnkowa ze zdrową porcją warzyw.

Zimą częściej sięgamy po proste, a zarazem pożywne dania.

Pomysłów na dania jednogarnkowe nigdy za wiele, sprawdzają się zarówno na obiad, jak i na kolację. Przyjemnie rozgrzewają, co jest dodatkowym atutem o tej porze roku.

Pieczarki są niedrogim składnikiem, dostępnym przez cały rok. Warto docenić ich walory smakowe, gdyż znajdują zastosowanie w wielu daniach. Dają nam duże

kulinarne pole do popisów, gdyż są idealne do sosów, zup, zapiekanek, a także na surowo w sałatkach.

Dodatkowo to źródło witamin i przeciwutleniaczy, dlatego tym bardziej warto po nie sięgać.

Składniki (4 porcje):

- 250g pieczarek
- 1 marchewka
- 3 mniejsze ziemniaki
- 1 cebula
- 1l bulionu warzywnego lub mięsnego
- 2 łyżki kwaśnej śmietany 18%
- 1/2 pęczka natki pietruszki
- duża szczypta tymianku
- makaron nitki/spaghetti lub inny ulubiony
- 2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju
- sól
- pieprz

Przygotowanie:

Pieczarki myjemy, osuszamy i kroimy w cieńsze plastry lub ścieramy na tarce.

Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę.

Marchew obieramy, myjemy i ścieramy na tarce o grubych oczkach.

Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w niewielką kostkę.

16 KUCHNIA

W większym garnku rozgrzewamy 2 łyżki oliwy, dodajemy cebulę i smażymy aby się zeszkliła.

Następnie dodajemy starte pieczarki i dusimy do momentu, aż odparują całą wodę.

Po tym czasie dodajemy suchy makaron, startą marchewkę oraz pokrojone ziemniaki, całość zalewamy bulionem i doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy

na niewielkim ogniu pod przykryciem, do miękkości warzyw, zwykle zajmuje to około 20 minut. W międzyczasie zupę doprawiamy tymiankiem, oraz solą i pieprzem, w ilości wedle uznania.

Na koniec zupę zabelamy śmietaną, uprzednio zahartowaną. W tym celu w kubeczku mieszamy dokładnie 2 łyżki śmie-

tany z niewielką ilością gorącej zupy i przelewamy do garnka, od razu dokładnie mieszamy i gotowe.

Gotową zupę przelewamy do miseczek i posypujemy świeżą natką pietruszki.

Smacznego!

Joanna Zadrowska

16 PRAWO

„PODATKI OD CUKRU” – SŁUSZNIE?

Rząd przyjął ustawę dotyczącą dopłaty producentów do napojów słodzonych, która ma wkrótce wejść w życie. Planowane zmiany mają dotyczyć wszystkich napojów słodzonych z wyjątkiem pewnej grupy produktów. Zobacz, na czym polega dopłata do cukru i jaki jest jej główny cel.

Na czym ma polegać dopłata do cukru?

Od pewnego czasu trwają przygotowania do ustawy dotyczącej dodatkowej opłaty m.in. za napoje słodzone. W planach Rządu jest również obciążenie dodatkowymi opłatami producentów napojów

alkoholowych w opakowaniach jednostkowych do 300 ml, a także reklam dotyczących suplementów diety.

Według założeń pieniądze pozyskane w ten sposób mają być przekazywane do NFZ. Celem ich przeznaczenia będzie m.in. szerzenie świadomości na temat ryzyka związanego z nadmiernym spożywaniem cukru i otyłością, a także ogólną ochroną zdrowia. Jak podkreśla Rząd, to właśnie ograniczenie spożycia cukru przez Polaków jest kluczowym celem ustawy, natomiast wpływ do budżetu pozostają sprawą drugorzędną. Z kolei ograniczenie cukru w diecie społeczeństwa

ma przełożyć się na obniżenie ryzyka zachorowań na wiele schorzeń, a tym samym kosztów związanych z ich leczeniem.

Według założeń producenci napojów słodzonych zapłacą 50 gr opłaty stałej za każdy litr słodzonego napoju plus opłatę zmienną w wysokości 5 gr za każdy gram cukru przypadający na 100 ml napoju. Ponadto, opłacie będą podlegały także napoje zawierające napoję aktywne – za kofeinę i taurynę ma obowiązywać 10 gr opłaty zmiennej. Natomiast w przypadku napojów słodzonych zamiennikami cukru (słodzikami) będzie obowiązywała tylko opłata stała.

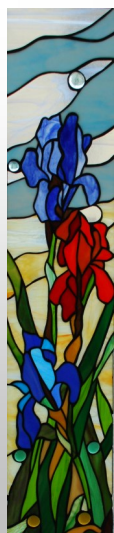


Jakie napoje będą zwolnione z dodatkowej opłaty?

Ustawa przewiduje wykluczenie z obowiązku dodatkowej opłaty pewnej grupy produktów. Mowa

w tym przypadku o wyrobach medycznych oraz zarejestrowanych suplementach diety. „Podatek od cukru” nie będzie dotyczył także producentów żywności specjalnego przeznaczenia medycznego, czy preparatów przeznaczonych do żywienia niemowląt, a także wyrobów akcyzowych.

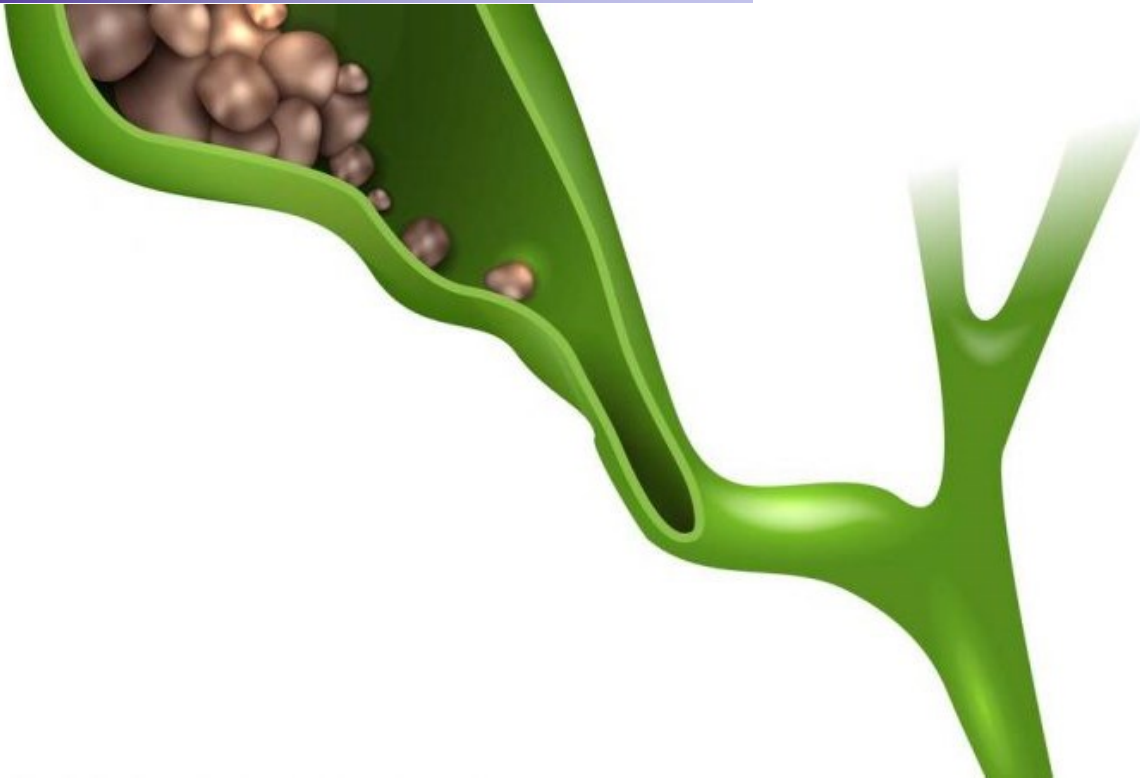
Tymon Zawada



Warsztaty z witrażem klasycznym **Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem**

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



KAMICA ŻÓŁCIOWA A DIETA I STAN ZDROWIA

Kamica żółciowa przez wiele lat może mieć charakter bezobjawowy, a zdiagnozowanie choroby odbywa się podczas przeprowadzania badania USG jamy brzusznej w celu wykrycia innej choroby. Najczęściej występującym symptomem kamicy żółciowej jest kolka żółciowa, czyli gwałtowny ból brzucha mogący promieniować do prawego barku.

Leczenie kamicy żółciowej polega na stosowaniu odpowiedniej diety, polegającej na równomiernym rozłożeniu 4-5 posiłków w ciągu doby. Dieta musi być bogata w błonnik, natomiast uboga

w nasycone kwasy tłuszczowe i cholesterol. To oznacza, że należy wykluczyć z jadłospisu tłuste sery żółte, sery pleśniowe, tłuste wędliny, kielbasy, serdelki, parówki. Zredukowanie ilości tłuszczu w jadłospisie prowadzi do zmniejszonego wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, dlatego należy spożywać dużo produktów zawierających witaminę E (olej słonecznikowy, rzepakowy, kukurydziany, sojowy oraz oliwa z oliwek), witaminę D (tłuste ryby morskie), witaminę K (oleje roślinne, kapusta, sałata zielona), witaminę A (żółte i czerwone produkty roślinne – mar-

chew, botwinka, dynia, ziemniaki, papryka, pomidory, kukurydza). Dieta powinna być lekkostrawna i bogata w witaminę C, która ogranicza procesy zapalne i wspomaga działania systemu odpornościowego. Należy unikać produktów zalegających w żołądku, takich jak: przetwory z mięsa wieprzowego (kielbasa, kotlety), podroby (smażona wątróbka, kaszanka), przetwory rybne (śledzie w occie lub w śmietanie), wyroby cukiernicze na bazie wysokotłuszczowego kremu, warzywa strączkowe i kapustne. Dania smażone powinno się zastąpić potrawami pieczonymi

w folii lub gotowanymi. Jeśli nie da się uniknąć smażenia produktów, należy użyć do tego celu oleju rzepakowego lub oliwy oliwek.

Otyłość i cukrzyca jako przyczyny kamicy żółciowej

Wspomniana choroba pojawia się częściej u osób otyłych, a zwłaszcza u tych, które zmagają się z nadmierną masą ciała od młodości. Ważne jest także usytuowanie tkanki tłuszczowej, bowiem otyłość brzuszna sprzyja rozwojowi kamicy. U takich pacjentów obserwuje się zaburzenia metabolizmu lipidów, co przyspiesza powstanie omawianego schorzenia. Konsumpcja zbyt dużych ilości cukrów prostych (słodyczne, miody) oraz pokarmów ubogich w błonnik wywołuje kamice u zwierząt doświadczalnych. Wzbogacenie diety o włókno

pokarmowe prowadzi do ograniczenia powstawania złogów u tych zwierząt. Jadłospis ubogi w produkty bogatobłonnikowe może skutkować zaburzeniami motoryki przewodu pokarmowego i upośledzeniem przesuwania się treści pokarmowej przez jelita. Niska zawartość włókna pokarmowego w diecie utrudnia prawidłowe obkurczanie się pęcherzyka żółciowego, co doprowadza do gromadzenia się w nim żółci. U osób otyłych, stosujących radykalną dietę niskokaloryczną, dochodzi do zaburzeń w opróżnianiu się pęcherzyka żółciowego, co skutkuje zastojem żółci i w konsekwencji rozwojem kamicy żółciowej. Aby nie dopuścić do zalegania żółci należy dodawać do każdego posiłku niewielką ilość tłuszczów.

Nieustabilizowana cukrzyca typu II spowodowana nieprzestrzeganiem zaleceń dietetyka lub lekarza prowadzi do wahań stężenia glukozy we krwi. Hiperglikemia obniża siłę skurczu pęcherzyka żółciowego, a w konsekwencji prowadzi do zastojów żółci w pęcherzyku. Wraz z upływem lat cukrzyca może spowodować rozwój neuropatii cukrzycowej, co skutkuje zaburzeniem kurczliwości pęcherzyka żółciowego.

Stan jamy ustnej

Pacjenci borykający się z kamica żółciową powinni dbać o zdrowie zębów oraz dziąseł, ponieważ prawidłowe rozdrobnienie posiłków sprzyja przyspieszonemu trawieniu racji pokarmowych i zapobiega zastojowi żółci.

Cezary Lipiński

WSKAZANIA DO STOSOWANIA DIETY BEZGLUTENOWEJ

Gluten to grupa białek, które znajdują się w pszenicy, jęczmieniu, życie i owsie. Gluten wykorzystuje się do produkcji sosów, przypraw, lodów, przetworów mlecznych oraz osłonek jadalnych ochraniających produkt spożywczy przed utratą świeżości. Wyróżnia-

my kilka chorób obligujących pacjentów do stosowania diety bezglutenowej. Są to głównie schorzenia na podłożu autoimmunologicznym, takie jak celiakia, choroba Dühringa, ataksja glutonozależna.

Celiakia

Przyczynę pojawienia się choroby trzewnej można odnaleźć w predyspozycjach genetycznych do wystąpienia niekorzystnych reakcji po spożyciu glutenu. W grupie wysokiego ryzyka znajdują się więc osoby, których krewni pierwszego

stopnia cierpią na celiakię. Pacjenci chorujący na cukrzycę typu 1 bądź nieswoiste choroby zapalne jelit również powinni być diagnozowani pod kątem rozwoju omawianego schorzenia. Postawienie diagnozy wymaga wykonania testów serologicznych oraz biopsji kosmków jelitowych. Rozróżniamy następujące typy choroby:

- postać klasyczna. Przy tym typie choroby objawy są charakterystyczne dla choroby trzewnej, czyli występują biegunki tłuszczowe, wzdęcia, a także dochodzi do spadku masy ciała. Powyższe symptomy skutkują rozwojem niedożywienia i zaburzeń w funkcjonowaniu układu neurologicznego. Pobranie materiału biologicznego z jelit wskazuje na utratę kosmków jelitowych.
- postać atypowa (symptomy nie dowodzą bezsprzecznie na występowanie celiakii, ale testy serologiczne są pozytywne)
- postać bezobjawowa (brak symptomów choroby przy jednoczesnym dodatnim wyniku przeciwciał i zaniku kosmków jelitowych wykrytym po wykonaniu biopsji)
- celiakia cicha (nie wykrywa się zmian patologicznych podczas pobrania materiału biologicznego z jelit, natomiast testy

serologiczne dają wynik pozytywny)

Celiakia wymaga stosowania restrykcyjnej diety bezglutenowej. Jeśli wprowadzenie zmian w jadłospisie nie pomaga, należy zastosować terapię immunosupresyjną polegającą na osłabieniu bądź zahamowaniu reakcji odpornościowych przy użyciu glikokortykosteroidów.

Ataksja glutenozależna

Jest to schorzenie autoimmunologiczne prowadzące do pojawiania się problemów z zachowaniem równowagi i utrzymaniem odpowiedniej pozycji ciała. Wraz z upływem czasu do objawów dołącza spadek zdolności motorycznych będący barierą w prawidłowym wykonywaniu codziennych czynności. Symptomy związane z układem pokarmowym dotyczą niewielkiej grupy pacjentów. Omawianą chorobę leczy się za pomocą diety bezglutenowej oraz suplementacji witamin i biopierwiastków.

Choroba Duhringa

Choroba Duhringa zwana opryszczkowatym zapaleniem skóry jest zespołem autoimmunologicznym wynikającym z nieprawidłowej reakcji organizmu na gluten. Choroba objawia się pod postacią swędzących wykwitów skórnych umiejscowio-

nych głównie na skórze głowy, na pośladkach, przedramionach, łokciach. Zmiany te często pozostawiają po sobie blizny. U niektórych pacjentów pojawiają się objawy gastryczne, takie jak biegunki tłuszczowe i zaburzenia wchłaniania składników odżywczych. Terapia w przypadku tej choroby polega na stosowaniu rygorystycznej diety bezglutenowej, a także zmniejszeniu spożycia jodu, który może wzmacniać pojawianie się wykwitów.

Czy można stosować dietę bezglutenową w celu redukcji masy ciała?

Dotychczas nie dowiedziono definitywnie, aby skutkiem stosowania diety pozbawionej glutenu był spadek masy ciała u osób, u których nie wykryto choroby trzewnej ani innych schorzeń powodujących niekorzystną reakcję na gluten. Poza tym produkty bezglutenowe zawierają dużą ilość nasyconych kwasów tłuszczowych, które nie mają pozytywnego wpływu na stan zdrowia człowieka. Wiadomo też, że omawiane produkty spożywcze cechuje zmniejszona zawartość niektórych witamin i minerałów oraz błonnika.

Jadwiga Szatkowska



SIMPLE AND EXQUISITE
APPEARANCE



Teleopieka Seniora

**Buduj swoją pozycję
oraz potencjał z nami
i Funduszami Europejskimi**



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !**

SPRAWDŹ