Magiczny Kraków

Więcej ruchu, kolorów na talerzu i życzliwości dla siebie

2026-10-27

Co warto zmienić w swoim jadłospisie i jak zadbać o ruch mimo ograniczeń związanych z wiekiem? O tym mówiła Katarzyna Woźniak, promotorka zdrowia publicznego, podczas ostatniego wykładu Akademii Zdrowia Osób Starszych. Ekspertka przypomniała też, jak wiele dla naszego samopoczucia znaczą dobre relacje z innymi ludźmi.

Katarzyna Woźniak podczas wykładu Akademii Zdrowia Osób Starszych

Spotkanie pod hasłem *„Zdrowie na talerzu i w ruchu. Życie pełne witalności w dojrzałym wieku”* przyniosło wiele prostych wskazówek do wykorzystania na co dzień. Prelegentka zachęcała, by przyjrzeć się swoim przyzwyczajeniom: temu, co jemy, jak spędzamy wolny czas i czy znajdujemy chwilę dla siebie. Przekonywała, że zmiany można wprowadzać stopniowo, w tempie dostosowanym do własnych możliwości.

Po wykładzie mieliśmy przyjemność porozmawiać z Katarzyną Woźniak.

Seniorzy często przez całe życie troszczą się o innych. Czy potrafią równie dobrze zadbać o siebie?

Katarzyna Woźniak: Mają ogromną wiedzę i doświadczenie, ale własne potrzeby rzeczywiście zdarza im się odkładać na później. Widać to choćby w sposobie odżywiania. Przyczyną bywają wieloletnie przyzwyczajenia, ograniczony budżet, brak sił, ale też samotność. Kiedy gotuje się tylko dla siebie, łatwiej uznać, że wystarczy kanapka albo talerz zupy. Z czasem posiłki stają się coraz mniej urozmaicone.

Czego najczęściej brakuje na takim talerzu?

Katarzyna Woźniak: Przede wszystkim białka. Z wiekiem apetyt na mięso może się zmniejszać, a nie zawsze zastępujemy je innymi produktami. Śniadanie kończy się wtedy na chlebie z masłem i dżemem, a obiad na samej zupie. Tymczasem białko jest potrzebne do utrzymania mięśni, od których w dużej mierze zależy nasza sprawność.

Drugim częstym problemem jest zbyt mała ilość wypijanej wody. Osoby starsze słabiej odczuwają pragnienie, dlatego nie warto czekać, aż pojawi się wyraźna suchość w ustach. Lepiej pić małymi łykami w ciągu dnia, zgodnie z indywidualnymi zaleceniami zdrowotnymi. W codziennym menu brakuje też warzyw. Gdy posiłki ciągle się powtarzają, trudniej dostarczyć organizmowi wszystkich potrzebnych składników.

Zdrowe jedzenie kojarzy się dziś z dużymi wydatkami. Co można zmienić, mając niewielką emeryturę?

Katarzyna Woźniak: Nie trzeba zaczynać od drogich produktów. Dobrym źródłem białka są jajka, twaróg czy rośliny strączkowe. Można przygotować jajko na miękko, omlet, twaróg z jogurtem i

zieleniną albo dodać soczewicę do zupy. Warto sięgać po sezonowe warzywa: marchew, buraki, seler czy kapustę. Jesienią i zimą przydają się również mrożonki, często tańsze od świeżych warzyw poza sezonem. Łatwo dodać je do zupy lub potrawki, a ich przygotowanie nie wymaga długiego stania przy kuchni. Najważniejsze, żeby posiłek nie składał się wyłącznie z pieczywa czy ziemniaków. Nawet prosty obiad można uzupełnić o porcję białka i warzywa.

Z jedzeniem można sobie jakoś poradzić. Trudniej zastosować radę „proszę więcej się ruszać", gdy bolą stawy albo brakuje sił.

Katarzyna Woźniak: Dlatego najpierw trzeba zrozumieć, co stoi za brakiem aktywności. Często jest to ból, osłabienie albo lęk przed upadkiem. Takich obaw nie można lekceważyć. Ruch trzeba dostosować do możliwości konkretnej osoby. Zachęcam, żeby zaczynać od kilku minut. Nie trzeba od razu planować długiego spaceru czy wymagających ćwiczeń. Warto poszukać takiej aktywności, która jest możliwa do wykonania i daje poczucie bezpieczeństwa.

Jak może wyglądać taki początek?

Katarzyna Woźniak: Dla części osób będą to proste ćwiczenia w pozycji siedzącej, na przykład krążenia stóp czy prostowanie nóg. Innym łatwiej będzie ćwiczyć z podparciem o stabilne krzesło. Pozycja siedząca pozwala ograniczyć obciążenie bolących stawów, a podparcie może zmniejszyć obawę przed utratą równowagi.

Ruch można też wpleść w zwykły dzień. Powolny spacer do pobliskiej ławki, przesadzanie kwiatów czy lekka praca w ogródku również są formą aktywności. Chodzi o zachowanie sprawności potrzebnej na co dzień: żeby móc samodzielnie wstać, wyjść z domu i załatwić swoje sprawy.

A jeśli trudno zmobilizować się samemu?

Katarzyna Woźniak: Warto poszukać towarzystwa. Umówić się z kimś na spacer albo sprawdzić zajęcia w klubie seniora. Wspólna aktywność daje okazję do rozmowy, a wsparcie innych pomaga przełamać obawy. Czasem właśnie spotkanie z drugim człowiekiem staje się najlepszą motywacją do wyjścia z domu.

Gdyby czytelnicy mieli od jutra wprowadzić trzy drobne zmiany, od czego powinni zacząć?

Katarzyna Woźniak: Od pamiętania o wodzie. Można postawić dzbanek lub butelkę w widocznym miejscu, żeby łatwiej było regularnie po nie sięgać. Oczywiście trzeba przy tym uwzględnić własne zalecenia zdrowotne. Druga rzecz to przyjrzenie się posiłkom. Czy jest w nich źródło białka? Może do śniadania warto dodać jajko lub twaróg, a do obiadu rybę albo gotowaną soczewicę? Do tego warzywa i trochę większa różnorodność. Trzecia zmiana to codzienna chwila na ruch, na miarę swoich możliwości. Dla jednej osoby będzie to dziesięciominutowy spacer, dla innej kilka prostych ćwiczeń w domu.

I jeszcze jedno: nie oczekujmy od siebie perfekcji. Jeśli dziś udało się zrobić niewiele, nie oznacza to, że wysiłek był bez znaczenia. Warto zadbać o siebie w każdym wieku.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał Marcin Majerek