

تغذیه در سالمندی

گرچه دوران سالمندی به ۶۰ سال و بالاتر اطلاق می گردد ولی تغییرات سالمندی از سالها قبل آغاز می شود. توجه به تغذیه در این دوران به دلیل تغییر نیازهای تغذیه ای بدن از اهمیت بسزایی برخوردار است. نیاز سالمندان به مواد مغذی متاثر از داروها، بیماریها و پدیده های بیولوژیکی دوران میانسالی و سالمندی بوده و در افراد مختلف با یکدیگر متفاوت است.

مهمترین توصیه تغذیه ای برای این سنین، تهیه غذاهای ساده و کم حجم است به شکلی که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی تامین گردد و در عین حال متناسب با فرهنگ مصرف او باشد.

انتخاب نوع غذا در برنامه غذایی روزانه از اهمیت خاصی برخوردار است. نکته اساسی در برنامه غذایی سالمندان، مصرف مواد غذایی کم چربی و کم کلسترول (مانند شیر و لبنیات کم چرب، کاهش مصرف روغن، کره، خامه و)، کم نمک و پر فیبر است.

تغذیه مناسب یکی از نکات ضروری برای داشتن زندگی سالم و بانشاط است. در دوران سالمندی لازم است از تمامی گروههای غذایی به مقدار توصیه شده استفاده شود.

خودمراقبتی

نان و غلات

یکی از مهم ترین و ارزان ترین منابع تأمین انرژی است و بیش از نیمی از انرژی مورد نیاز بدن از طریق آن تأمین می شود. این مواد علاوه بر تأمین انرژی، خواص فراوانی را دارا هستند. در این گروه مصرف نان ها و غلات سبوس دار بهتر از انواع سبوس گرفته می باشد.

در طول روز ۱۱-۶ واحد از این گروه باید مصرف شود. منابع غذایی این گروه شامل انواع نان ها، برنج، ماکارونی، رشته و غلات می باشد.

میوه و سبزی

این گروه از تنوع بسیار زیادی برخوردار است و شامل انواع میوه و سبزی هاست و همان طور که تنوع زیادی دارند خاصیت های فراوانی نیز در آن به چشم می خورد. در اصطلاح به این گروه جاروی بدن می گویند زیرا سموم بدن را خارج می کند. از گروه میوه ها در طول روز ۴-۲ واحد و از گروه سبزی ها ۵-۳ واحد مورد نیاز است.

پروتئین

این گروه شامل انواع گوشت، حبوبات، تخم مرغ، حبوبات و مغزها می باشد توصیه می شود سالمندان به جای گوشت قرمز بیشتر از گوشت مرغ و ماهی استفاده نمایند که میزان چربی و کلسترول کمتری دارد.

از گروه مواد پروتئینی ۲-۳ واحد مورد نیاز است.

لبنیات

این گروه شامل شیر، ماست، دوغ، کشک و پنیر است. لبنیات سرشار از کلسیم می باشد که مصرف کافی آن سبب پیشگیری از پوکی استخوان می شود. مصرف لبنیات کم چرب مناسب تر از انواع پرچرب آن است. از گروه لبنیات ۳-۲ واحد مورد نیاز است.

مواد متفرقه

این گروه شامل چربی، قند و شکر، نمک است. توصیه می شود از این مواد به صورت محدود در رژیم غذایی استفاده شود.

آب و مایعات

با افزایش سن در مرکز تشنگی بدن اختلال ایجاد شده و سالمند احساس تشنگی نخواهد کرد از این رو بهتر است روزانه ۶-۸ لیوان آب و مایعات مصرف کرده و منتظر تشنه شدن نماند.

نیازهای تغذیه ای خاص سالمندان

درافراد مسن مصرف روزانه ۸-۶ لیوان مایعات ترجیحا آب برای پیشگیری از یبوست و کم آبی بدن توصیه کنید، زیرا افراد مسن علیرغم نیاز واقعی به مایعات کمتر احساس تشنگی می کنند و به همین دلیل بیشتر مستعد کم آبی بدن و یبوست هستند. با افزایش سن نیاز به انرژی کاهش می یابد به همین علت نیاز متابولیسمی بدن به انرژی کمتر از سایر گروههای سنی است. افراد مسن فعالیت بدنی کمتری دارند و در نتیجه نیازمند غذای کمتری برای ثابت نگه داشتن وزنشان هستند.



مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع)

عنوان:

تغذیه در سالمندی



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت

تاریخ بازنگری: سال ۱۴۰۰

نکات مهم

فرد سالمند نسبت به قبل به کالری کمتری نیاز دارد در صورتی که این مهم را مدنظر قرار ندهد به چاقی دچار می‌شود.

دریافت انواع نوشابه‌های گازدار، سس مایونز، شیرینی و شکلات، غذاهای چرب و سرخ‌شده محدود شود.

از جمله مهم‌ترین مشکلات این دوران یبوست است در صورتی که سالمندی به نکات تغذیه‌ای ذیل توجه کند تا حد زیادی به طرف شدن مشکل کمک خواهد کرد. میوه‌ها و سبزی‌ها را بیشتر از قبل استفاده نماید، افزایش مصرف فیبر (انواع سبزی‌ها، میوه‌های هسته چوبی، انجیر و یا آلوئ خیس‌انده در آب)، مصرف روغن‌زیتون و مصرف کافی مایعات تا حد زیادی این مشکل را برطرف خواهد کرد.

منابع:

- emri.tums.ac.ir
- <http://nut.behdasht.gov.ir>
- یکتامرام، سیدعلی محمد. سخنگوئی، یحیی. اهمیت تغذیه در دوره سالمندی. ۱۳۹۰. نشر سازمان بهزیستی کشور.

<http://salamat.gov.ir>

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع)

تلفن: ۰۲۶-۳۲۵۰۰۱۲۳

نشانی وب سایت بیمارستان: <http://bahonar.abzums.ac.ir>

از آنجاکه در سالمندان نیاز به انرژی کاهش می‌یابد، برای محدود کردن دریافت انرژی، توصیه می‌شود غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی را بیشتر مصرف کنند و مصرف مواد شیرین و چربیه‌ها را نیز کاهش دهند.

پروتئین مورد نیاز بدن باید از منابع با کیفیت بالا (از لحاظ پروتئین) مانند گوشت‌های کم چربی، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، فرآورده‌های لبنی بدون چربی یا کم چربی تامین شود. غلات و حبوبات نیز از منابع گیاهی پروتئین هستند که اگر با هم مصرف شوند تمامی اسیدهای امینه ضروری مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند. پروتئین حدود ۱۵٪ کل انرژی روزانه را تشکیل می‌دهد. توصیه کنید حدود نصف پروتئین مصرفی روزانه از نوع حیوانی باشد (مانند انواع گوشت).

مصرف چربی‌ها باید در رژیم غذایی سالمندان محدود شود. دریافت چربی نباید بیش از ۳۰٪ کل انرژی دریافتی در روز باشد، خصوصا "سهم چربی اشباع (شامل چربی پنهان در گوشت، انواع روغن جامد و کره) که باید تا حداکثر ۱۰٪ انرژی دریافتی روزانه کنترل شود.

با افزایش سن مقدار توده چربی بدن سالمندان افزایش می‌یابد و در نتیجه احتمال چاقی و خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر افزایش فشارخون، دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی افزایش می‌یابد.

کنترل شدید چربی خون برای سنین ۵۰ تا ۷۰ سال مفید است. بطور کلی باید میزان کلسترول مصرفی کمتر از ۳۰۰ میلی گرم در روز باشد.