

راهنمای تغذیه در دوره سالمندی

برنامه سلامت سالمندان واحد بهداشت خانواده

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت سالمندی بشرح ذیل تقسیم بندی شده است:

۱- گروه سنی ۶۰ تا ۷۴ سال (سالمند جوان)

۲- // // ۷۵ تا ۹۰ // (سالمند)

۳- // // بالای ۹۰ // (سالمند پیر)

امروزه حدود ۷۰۰ میلیون نفر از جمعیت جهان را افراد سالمند بالای ۶۰ سال تشکیل میدهد و تا سال ۲۰۲۰ این رقم به بیش از یک میلیارد نفر خواهد رسید . ۶۰٪ از این افراد سالمند در کشورهای در حال توسعه زندگی میکنند.

اهمیت تغذیه در دوران سالمندی

در تمام دوران زندگی ، تغذیه بعنوان عامل تقویت کننده جسم و روح و موثر در حیات ، ارزش بسیار زیادی داشته است در دوران کهولت نیاز به انرژی کاهش می یابد این بعلت بالا بودن سن و کمبود تحرکات جسمی و کم شدن انرژیهای اولیه بدن است. بهبود رژیم غذایی و مراقبت تغذیه ایامری بسیار ضروری و مهم است که باید به آن توجه شود تا :

❖ سلامت بدن حفظ شود و سالهای عمر با نشاط و راحتی بیشتری طی شود که نتیجه آن لذت بردن از زندگی است.

❖ از بیماریهایی که در اثر سوء تغذیه بوجود می آید پیشگیری شود.

❖ قدرت روحی و جسمی حفظ شود که این خود منجر به بهبود کیفیت زندگی و متعاقب آن افزایش امید به زندگی و طول عمر بیشتر می شود.

در دوران سالمندی تغییراتی در بدن بوجود می آید که سالمندان هیچ دخالتی در آن ندارند ولی برخی عوامل می تواند بروز سالمندی را به تاخیر اندازد و یا از شدت تغییرات ایجاد شده در بدن بکاهند. **تحقیقات تغذیه ای نشان داده است افرادی که از عمر طولانی تری برخوردارند دارای خصوصیات زیر می باشند :**

- ❖ هر روز بطور مرتب صبحانه می خورند.
 - ❖ در هر وعده حجم غذای کمی مصرف میکنند.
 - ❖ همواره وزن ثابتی دارند (تغییر وزنشان کم است) .
 - ❖ میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه آنها وجود دارد .
 - ❖ چربی و مواد غذایی چرب کمتر مصرف می کنند.
 - ❖ از مصرف نمک و مواد غذایی شور به مقدار زیاد خودداری می کنند .
- علاوه بر این موارد عوامل ارثی و ژنتیکی ، فعالیتهای بدنی منظم ، اجتماعی بودن ، معاشرتهای دوستانه و مسائل اقتصادی می توانند در افزایش طول عمر انسان موثر باشند .

نوع تغذیه در دوران سالمندی مهم است زیرا :

- ❖ سو تغذیه و عدم توجه به نوع تغذیه در دوران کهولت منجر به کم اشتها می گردد و این خود باعث عوارضی مانند خستگی ، کاهش تحرک یا عدم تحرک بدنی ، ضعف ، فراموشی و ناراحتیهای عصبی می گردد .
 - ❖ اضافه وزن ، پوکی استخوان ، فشار خون بالا ، چربی خون بالا و قند خون بالا از مشکلات شایعی هستند که تغذیه صحیح یکی از راههای کنترل آنها است .
- البته وضعیت سلامت لزوماً وابسته به سن نیست بلکه در هر سنی میتواند قابل تغییر به وضعیت بهتر یا بدتر باشد. در صورت کنترل نکردن این مشکلات میزان ابتلا به بیماری هایی مانند سکته قلبی و مغزی و سرطان ها بیشتر می شود.

با یک برنامه غذایی صحیح می توان خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها را کاهش داد :

❖ مصرف کمتر چربی میزان ابتلا به سرطان روده ، پانکراس ، پستان ، پروستات و رحم را کم می کند .

❖ مصرف کمتر روغن های جامد و نمک ، باعث کاهش فشار خون و کلسترول شده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کمتر میکند.

❖ مصرف یک یا دو وعده در روز از میوه ها و سبزی های تازه خطر بیماری قلبی را ۳۰ درصد کمتر می کند و همچنین خطر ابتلا به سرطان ها را نیز کاهش میدهد.

❖ مصرف ۲-۳ وعده ماهی در هفته خطر بیماری های قلبی عروقی و آلزایمر را کاهش می دهد .

❖ با افزایش سن توده عضلانی و سوخت و ساز بدن کاهش می یابد مصرف غذا کمتر شده و همچنین تغییراتی در بدن ایجاد می شود که احتمال سوء تغذیه را بیشتر میکند .

پس برای مقابله با این مشکلات به یک برنامه غذایی مناسب نیاز میباشد .

چگونه میتوان یک برنامه غذایی مناسب داشت؟

برنامه ریزی غذایی برای سالمندان با توجه به شرایط خاص این دوره تفاوت هایی با بزرگسالان دارد. برای این منظور ابتدا باید بدانید که بدن به چه مواد غذایی نیاز دارد و بعد از آن باید که از چه مواد غذایی و به چه مقدار بخورید تا سلامتی خود را حفظ کنید. .

مواد غذایی که بدن سالمندان روزانه به آن نیاز دارد :

با افزایش سن نیاز به انرژی کمتر می شود این کم شدن نیاز به انرژی به خاطر کوچک شدن بافت عضلانی و کاهش فعالیت فیزیکی است با این حال ممکن است با افزایش وزن مواجه شود زیرا با وجود اینکه فعالیت کمتر و نیاز به انرژی کمتر می شود ولی مصرف مواد غذایی کم نشده باشد لذا برای محدود کردن دریافت انرژی باید مصرف غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی بیشتر و مصرف مواد شیرین و چربیها را نیز کاهش داد و باید به اندازه ای غذا خورد که ضمن تامین نیازهای اساسی بدن وزن ایده آه را نیز حفظ نمود.

به طور کلی نیاز های غذایی بدن شامل انرژی ، پروتئین ، چربی ، ویتامین ها ، مواد معدنی و آب است.

❖ مواد قندی و نشاسته ای

مواد نشاسته ای به عنوان منابع اولیه و مهم انرژی برای بدن مورد نیاز هستند و بهتر است بیش از نیمی از انرژی بدن را با یک رژیم غذایی حاوی کربوئیدراتها مثل برنج ، نان ، غلات و حبوبات تامین شود. منابع غذایی این گروه شامل : انواع نان ها ، آرد ، برنج ، بلغور ، جوانه گندم ، حریره غلات ، انواع رشته و ماکارونی ، حبوبات ، غلات سبوس دار و نان های تهیه شده از آرد سبوس دار حاوی فیبر بالایی هستند توصیه می شود بیشتر از این مواد استفاده شود.

❖ پروتئین

عضلات بدن محل ذخیره پروتئین است از آنجایی که در این سنین عضلات تحلیل میرود در نتیجه مقدار پروتئین در دوره سالمندی کم میشود. کمبود پروتئین به سیستم دفاعی بدن آسیب می رساند. پروتئینهای حیوانی نسبت به پروتئینهای گیاهی کامل تر هستند یعنی همه اسیدهای آمینه ضروری را به بدن می رسانند . گوشتهای کم چربی ، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ ، فراورده های لبنی بدون چربی یا کم چرب ، غلات و حبوبات از منابع کم کالری و با کیفیت بالای پروتئین می باشند.

❖ چربی

با افزایش سن بر مقدار چربی بدن افزوده می شود در نتیجه بایستی مصرف چربی محدود شود چربی ها از منابع پر انرژی محسوب می شود و از طرفی مصرف زیاد چربی باعث افزایش خطر ابتلا به چاقی ، بیماریهای قلبی و عروقی ، فشار خون بالا ، دیابت و برخی از سرطان ها می شود محدودیت شدید در مصرف چربی ممکن است منجر به کمبود مواد مغذی و کاهش وزن شود و سلامتی را در معرض خطر قرار دهد برای رفع این مشکل بهتر است از مصرف روغنهای حیوانی پرهیز نموده و بیشتر از روغنهای گیاهی و ترجیحا " روغن مایع (زیتون ، کلزا ، ذرت ، گلرنگ ، سویا ، گردو ، کنجد ، آفتابگردان و) استفاده شود.

❖ ویتامین ها

با افزایش سن میزان برخی ویتامین ها در بدن کاهش می یابد که این به علت کاهش مصرف غذا و همچنین کاهش قدرت جذب ویتامین ها از مواد غذایی مصرفی است که با رعایت تنوع در رژیم غذایی و مصرف متعادل گروههای اصلی غذایی می توانید آنها را جبران کنید. ویتامین های گروه ب، د، ث، ای، آ، از جمله این ویتامین ها هستند.

❖ مواد معدنی

یکی از مشکلات شایع در دوره سالمندی کمبود مواد معدنی می باشد .

مواد معدنی مورد نیاز دوره سالمندی :کلسیم ، آهن ، روی و منیزیم است.

منبع مهم و عمده کلسیم لبنیات کم چرب ، آهن و روی و منیزیم در انواع گوشتها زرده تخم مرغ و حبوبات ، سویا ، مغزها ، غلات سبوس دار ، میوه های خشک و سبزی های برگ سبز تیره و است .

❖ آب

یکی از مواد مورد نیاز بدن است که برای کار طبیعی کلیه ها ، دفع مواد زائد و سموم از بدن ، جلوگیری از کم آبی ، برطرف شدن خشکی دهان و زبان و جلوگیری از یبوست ضروری است . برای تامین آب مورد نیاز بدن مصرف روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات ، ترجیحا " آب ساده توصیه می شود با افزایش وزن نیاز بدن به مایعات نیز افزایش می یابد . تشنگی در دوران سالمندی علامت خوبی برای کمبود آب نیست برخی اثرات کمبود آب در سالمندی شامل گیجی ، یبوست ، خواب آلودگی ، عفونت ادراری ، اختلال در عملکرد قلب میباشد.

بنابر این سالمندان برای تامین نیازهای غذایی هر روز باید در برنامه غذایی خود از گروههای اصلی مواد غذایی شامل گروه شیر و لبنیات ، گروه گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزها ، گروه نان و غلات ، گروه میوه و سبزی ها ، آب استفاده کنند.

توصیه های مفید غذایی در سالمندان :

- ❖ اجتناب از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده
- ❖ اجتناب از مواد غذایی سفت و سخت و ریشه ریشه که بلع و هضم آنها مشکل است
- ❖ اجتناب از مصرف سسهای سنگین برای سالاد
- ❖ به حداقل رساندن مصرف سوسیس کالباس و همبرگر
- ❖ اجتناب از مصرف روغن های جامد ، کره ، مارگارین و چربی های حیوانی
- ❖ جدا کردن پوست مرغ قبل از طبخ
- ❖ خوداری از مصرف کله پاچه ، مغز و قلوه به دلیل چربی بالا
- ❖ انجام پیاده روی ملایم بین ۳۰ دقیقه تا یک ساعت قبل از غذا به منظور تحریک اشتها
- ❖ کاهش مصرف گوشت قرمز و چربی های حیوانی
- ❖ جایگزینی مرغ و ماهی و سویا به جای گوشت قرمز
- ❖ مصرف هفته ای ۲ بار ماهی در رژیم غذایی
- ❖ مصرف حداقل روزانه ۲ سهم از غذاهای غنی از کلسیم مانند شیر ، ماست و پنیر کم چربی
- ❖ اجتناب از مصرف ۵-۴ تخم مرغ در هفته و در صورت بالا بودن چربی خون مصرف زرده تخم مرغ حد اکثر ۳ عدد در هفته
- ❖ مصرف روزانه ۸-۶ لیوان مایعات
- ❖ مصرف روزانه مکملهای غذایی محتوی ویتامین ها و مواد معدنی
- ❖ محدود نمودن مصرف نمک و شکر
- ❖ مصرف غذاهای جدید و متنوع با رنگ ها و طعم های مختلف
- ❖ غذا خوردن در محیط دارای نور کافی ، دمای مناسب ، بهداشت مناسب و محل نشستن راحت و ایمن
- ❖ اختصاص زمان کافی و صرف غذا در جمع دوستان و افراد مورد علاقه
- ❖ مصرف بیشتر سبزی و میوه های خام به صورت روزانه
- ❖ استفاده از مواد غذایی به صورت خرد شده و رنده شده یا استفاده از سوپ و پوره

❖ کم کردن مقدار غذای مصرفی در هر وعده و افزایش تعداد وعده های روزانه غذایی (حد اقل روزی ۵ وعده)

❖ خیساندن حبوبات ۱۲ ساعت قبل از مصرف و تعویض آب آن به مدت چندین بار جهت جلوگیری از نفخ

توصیه های مفید در سالمندان کم وزن یا مبتلا به سوء تغذیه :

❖ مصرف منابع غنی از پروتئین و انرژی مانند گوشت ، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ و جانشین های آن و خشکبارها در میان وعده ها

❖ کم بخورید و همیشه بخورید

❖ مصرف هر ۲-۳ ساعت یک وعده کوچک غذایی

❖ تکمیل غذای روز مره با ماده غذایی دیگر به جهت افزایش ارزش غذایی

❖ اضافه کردن خامه ، پنیر رنده شده ، روغن مایع ، کره و سبزیجات به سوپ

❖ اضافه کردن کره به پوره سیب زمینی

❖ مصرف مربا و عسل برای صبحانه

❖ اضافه کردن یک قاشق عسل به شیر

