



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
w OLSZTYNIE
ODDZIAŁ PROMOCJI ZDROWIA I OŚWIATY ZDROWOTNEJ
www.oswiata.sanepid.olsztyn.pl

Więcej zdrowia - więcej życia



*Złote zasady
dla zdrowia seniora*



ŻYWIENIE OSÓB W WIEKU STARSZYM (60+)



Zalecenia przedstawione poniżej mają charakter uniwersalny i są adresowane do ogółu ludzi starszych. Mogą ulegać zmianie, gdy występują schorzenia wymagające specjalnej diety zalecanej przez lekarza.

ZMIANY W DZIAŁANU UKŁADU POKARMOWEGO U OSÓB STARSZYCH

- Pojawiają się braki w uzębieniu, protezy – utrudnione gryzienie i żucie, zaburzone trawienie.
- Obniża się ilość wydzielanej śliny – suchość w ustach, trudności w formowaniu i połykaniu kęsów, gorsze trawienie.
- Zanikają kubki smakowe – zaburzenia smaku, utrata apetytu.
- Słabiej pracują mięśnie przełyku – trudności w połykaniu.
- Zmniejsza się powstawanie i wydzielanie żółci – trudności w trawieniu tłuszczów.
- Maleje wydzielanie kwasu solnego i enzymów trawiennych – trudności w trawieniu i wchłanianiu pokarmu.
- Słabiej działają mięśnie przewodu pokarmowego – zaleganie pokarmu w żołądku, w jelicie (zaparcia).

CO UŁATWI ORGANIZMOWI TRAWIENIE I WCHŁANIANIE POKARMU?

- Wyleczenie zębów, dobre dopasowanie protez, staranne żucie pokarmu.
- Jedzenie **4-5 regularnych** posiłków dziennie, w spokoju i bez pośpiechu.
- Przerwy między posiłkami – nie dłuższe niż 4 godziny.
- Komponowanie posiłków tak, aby wyglądem i zapachem zachęcały do jedzenia.
- Używanie różnorodnych produktów, unikanie monotonii spożywanych potraw.
- Ograniczenie potraw smażonych na rzecz gotowanych, duszonych, pieczonych bez dodatku tłuszczu.
- Unikanie spożywania większej ilości soli kuchennej i ostrych przypraw.
- Jedzenie produktów świeżych – produkty przeterminowane stanowią zagrożenie dla zdrowia!



DBAJ O WŁAŚCIWĄ KALORYCZNOŚĆ SWOJEJ DIETY!

Ludzie starsi mają **mniejsze** zapotrzebowanie na energię (*kilokalorie*) z powodu:

- obniżenia poziomu aktywności fizycznej
- obniżenia podstawowej przemiany materii organizmu.

Podstawowa przemiana materii jest zależna od beztłuszczowej masy ciała – głównie masy mięśni – a ta maleje w starszym wieku. Zwiększa się natomiast ilość tłuszczu ustrojowego – do około 36%.

CO JEŚĆ I ILE?

Prawidłowe żywienie opóźnia procesy starzenia się organizmu i łagodzi dolegliwości związane z niektórymi chorobami.



Pojęcie „porcja” ma ułatwić stosowanie zaleceń piramidy żywienia. Umownie można przyjąć, że „nasza własna porcja” to taka ilość produktu żywnościowego, jaka mieści się w naszej garści.

PAMIĘTAJ O WODZIE!

Z wiekiem zmniejsza się zawartość wody w organizmie. Starsze osoby mają zmniejszone odczuwanie pragnienia, często obawiają się przyjmowania płynów z powodu zaburzeń

w pracy układu moczowego – w związku z tym są bardziej narażone na odwodnienie organizmu.

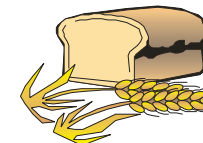


Objawy odwodnienia organizmu

- uczucie osłabienia
- bóle i zawroty głowy
- skurcze i bóle mięśni
- zaburzenia widzenia
- zaburzenia mowy
- suchość w ustach
- zaburzenia funkcji poznawczych
- zaburzenia pracy serca
- przyspieszony oddech
- zaburzenia wydalania moczu
- zmiany ciśnienia krwi
- nudności
- spadek masy ciała
- zaparcia
- osłabienie odporności organizmu

Ludzie w starszym wieku powinni szczególnie dbać o codzienne spożywanie **właściwej ilości płynów – nawet wtedy, kiedy nie odczuwają pragnienia.** Należy popijać dość często, małymi łyżkami.

Należy wypić 1,5-2 litry **niegazowych** płynów dziennie w postaci, np. wody, słabej herbaty, herbatek owocowych, kawy zbożowej, soków warzywnych, soków owocowych.



PRODUKTY ZBOŻOWE

Zaleca się spożywanie co najmniej **6 porcji** produktów zbożowych dziennie: pieczywo (*najlepiej z pełnego przemiału*), kasze, ryż, makarony, płatki zbożowe, mąki. Są źródłem **węglowodanów złożonych** (*skrobia*), które powinny pokrywać 50-60% dziennego zapotrzebowania na energię. Są także źródłem **błonnika**, który reguluje pracę jelit i zapobiega zaparciom.

Co to jest jedna porcja?

Przykłady:

- 1 kromka chleba (50 g)
- ½ szklanki gotowanego ryżu lub kaszy
- ½ szklanki gotowanej owsianki
- 1 szklanka gotowanego makaronu/klusek
- 1/3 szklanki musli





WARZYWA I OWOCE

W codziennym jadłospisie powinny się znaleźć **3 porcje warzyw i 2 porcje owoców** – najlepiej surowe lub krótko gotowane. Są źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika.

Co to jest jedna porcja?

Przykłady:

- 1 średniej wielkości warzywo – pomidor, papryka, ogórek, burak itp.
- mała miseczka sałatki lub surówki
- 1 owoc średniej wielkości – jabłko, pomarańcza, banan, gruszka itp.
- 10 truskawek, 1 szklanka malin



MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

Mleko i produkty mleczne – maślanka, kefir, jogurt, **chude sery** – dostarczają **białka**, ale także są bogatym źródłem **wapnia**. Zaleca się spożywać **3 porcje** produktów mlecznych dziennie.

Co to jest jedna porcja?

Przykłady:

- 1 szklanka mleka, kefiru lub jogurtu
- 2 plastry sera żółtego
- gruby plaster twarogu
- serek homogenizowany (ok.150 g)



Z wiekiem zmniejsza się w organizmie ilość **laktazy** – enzymu odpowiedzialnego za trawienie **cukru mlecznego (laktozy)**. Jeśli więc słodkie mleko powoduje wzdęcia i bóle brzucha, pij **fermentowane napoje mleczne** – kefir, jogurt, maślankę, mleko acidofilne. Nie wywołują dolegliwości i poprawiają mikroflorę jelita grubego. Zapotrzebowanie na wapń w starszym wieku wyraźnie wzrasta. Normy żywienia zalecają zwiększenie spożycia tego składnika już po 50 roku życia. Wynika to ze



zmniejszenia wchłaniania i przyswajalności wapnia oraz z faktu, że jego niedobór powoduje ubytek masy kostnej, postępujący w miarę starzenia się organizmu.

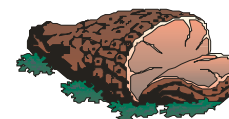
MIĘSO I RYBY

Produkty mięsne i ryby są źródłem **białka** oraz **tłuszczu**. Powinny być spożywane **2 porcje** dziennie. Zalecane są chude wędliny i mięso (*drób, wołowina, cielęcina*) oraz **ryby morskie** (*np. dorsz, łosoś, tuńczyk, śledź*).

Co to jest jedna porcja?

Przykłady:

- 60-100 g gotowanej wołowiny lub wieprzowiny
- 2 plastry szynki lub chudej kielbasy
- 2 cienkie kielbaski
- 100 g drobiu
- 100 g ryby



Ryby morskie zawierają korzystne dla zdrowia wielonienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3, a także **witaminę D**. Zapotrzebowanie na witaminę D wzrasta już w wieku 51-65 lat, a jeszcze większe jest u osób powyżej 65. roku życia.

Przyczyny zwiększonego zapotrzebowania na witaminę D

- Obniżenie zdolności wytwarzania witaminy D w skórze.
- Krótszy czas przebywania na powietrzu i kontaktu z promieniowaniem UVB.
- Obniżenie poziomu metabolizmu jednej z form witaminy D w wątrobie i nerkach.

TŁUSZCZE

Głównym źródłem tłuszczu w diecie osób starszych powinny być:

- **oleje roślinne** – do surówek/sałatek i krótkiego (**jednorazowego!**) smażenia;



- miękkie **wysokogatunkowe margaryny, mieszanki masła z olejem** (mix) – do smarowania pieczywa;
- ryby morskie;
- orzechy (bez dodatków).



SŁODKOŚCI

Należy ograniczyć spożycie cukru i słodczy, ponieważ starszy organizm gorzej radzi sobie z glukozą. Słodyczne mogą dostarczać także zbyt dużych ilości tłuszczu.

Co to jest 1 porcja?

Przykłady:

- łyżeczka cukru lub miodu
- 1 gałka lodów
- 4 kostki ciemnej czekolady
- 4 herbatniki lub biszkopty
- kawałek ciasta wielkości talii kart



SUPLEMENTACJA

Lekarz może zalecić, oprócz racjonalnej diety, przyjmowanie dodatkowo preparatów zawierających wapń, witaminę D, witaminę B₆ i ewentualnie inne witaminy. Wzrost zapotrzebowania na witaminę B₆ wynika z faktu, że wiele leków zmniejsza jej wchłanianie.

Istnieją również doniesienia, że w starszym wieku znacznie zwiększa się zapotrzebowanie na witaminy B₂, B₁₂ i kwas foliowy z powodu ich gorszego wchłaniania oraz niektórych chorób wpływających na ich wykorzystanie.

Żadnych preparatów nie można stosować bez konsultacji z lekarzem.

Źródła informacji:

1. Żywnienie człowieka tom 2 – red. J.Hasik, J.Gawęcki; PWN 2000
2. Praktyczny podręcznik dietetyki – red. M.Jarosz; IŻŻ Warszawa
3. Odżywianie się osób w podeszłym wieku – E.Jabłoński, U.Kaźmierczak, „Gerontologia Polska”, tom 13, nr 1, 48-54
4. Artykuł „Odwodnienie” z www.601100100.pl/pl/sekcja/medycyna/encyklopedia
5. Artykuł „Żywnienie osób starszych” – I.Sajór, www.forumzdrowia.pl
6. www.polskieserce.pl, www.ptp.na1.pl, www.ilewazy.pl

Opracowanie:
Oddział Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej
Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej
w Olsztynie