

DIETA SENIORA

Zarówno starzenie się jak i starość są zjawiskami biologicznymi i należą do kolejnych etapów ludzkiego życia. Starzenie jest procesem ciągłym i nieodwracalnym. Każdy etap życia niesie ze sobą inne zapotrzebowanie na podstawowe składniki odżywcze niezbędne do życia – nie zmienia się tylko jedno – konieczność zaspokajania swoich potrzeb żywieniowych.

Bardzo często problemy zdrowotne ludzi starszych wpływają na ich sposób żywienia. Należy zwrócić szczególną uwagę na zmiany zachodzące w przewodzie pokarmowym, m.in.:

- ubytki uzębienia, utrudniające prawidłowe gryzienie i żucie pokarmów,
- zmniejszenie wraz z wiekiem zdolności odczuwania bodźców smakowych,
- obniżenie ilości wydzielanej śliny i zawartości w niej enzymów trawiennych,
- możliwe trudności w połykaniu.

Wszystkie te zmiany często zniechęcają do spożywania odpowiednich ilościowo i jakościowo porcji pożywienia. Dieta zdrowego seniora nie powinna się różnić od diety każdego dorosłego człowieka – musimy jedynie uwzględnić ograniczenia wynikające z podeszłego wieku.

Z wiekiem zwalnia metabolizm, a dzienne zapotrzebowanie kaloryczne organizmu osób starszych jest mniejsze niż u pracujących osób dorosłych. Nie zmienia się za to zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne. **Przeciętne dobowe zapotrzebowanie kaloryczne dla seniora wynosi dla kobiet ok. 1700-1800 kcal, a dla mężczyzn 1900-2000 kcal.** Nie ma powodu, aby podawać osobie starszej mniej lub więcej kalorii niż jej zapotrzebowanie, bo zarówno niedożywienie jak i otyłość to stany niepożądane, które w efekcie końcowym mogą przyczyniać się do rozwoju lub pogłębienia wielu chorób, a nawet do skrócenia długości życia. Należy tak przygotować posiłki, aby pokrywać niedobory związane ze starzeniem się organizmu i stymulować go do lepszego działania. Najlepsza dieta dla starszej osoby to taka, która uwzględnia potrzeby jej organizmu, stan zdrowia oraz choroby towarzyszące. Nieraz o specjalne potrzeby żywieniowe należy spytać specjalistę, pod opieką którego jest senior, np. w przypadku cukrzycy, choroby układu pokarmowego, niewydolności nerek, schorzenia wątroby. Często również nieoceniona jest **pomoc dietetyka**.

OGÓLNE ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA SENIORA :

1. Osoby starsze powinny spożywać codziennie **minimum 4-5 regularnych posiłków** o mniejszej objętości (co 2-3 godziny). Posiłki powinny być urozmaicone, świeżo przygotowane, przynajmniej jeden z nich powinien być ciepły. ***Regularne spożywanie mniejszych porcji zmniejsza ryzyko osłabienia organizmu i obciążenia układu pokarmowego.***
2. **Częste picie płynów**, minimum 2 litry dziennie. Odpowiednie nawodnienie organizmu pozwoli uniknąć odwodnienia, a co za tym idzie negatywnych konsekwencji z niego wynikających, m.in. zmniejszenie wydolności fizycznej, pogorszenie funkcji poznawczych oraz dolegliwości ze strony układu moczowego, krwionośnego czy pokarmowego. ***Niedostateczne nawodnienie to także większe ryzyko zakażeń i odleżyn!*** Należy pić płyny dość często, małymi krokami, nawet wtedy, kiedy nie odczuwamy pragnienia.
3. **Częste spożywanie warzyw i owoców** (ok. połowy tego, co jemy) to podstawowa zasada żywienia seniora. Częściowo możemy zastąpić je sokami (ok. 200-400ml). Warzywa i owoce, które nie są dobrze tolerowane, można spożywać rozdrobnione lub przetarte.
4. **Większe spożywanie produktów zbożowych, pełnoziarnistych** (pieczywo razowe,

graham, kasze, płatki naturalne, makaron pełnoziarnisty, brązowy ryż).

5. **Spożywanie produktów mlecznych min. trzy razy dziennie.** Mają za zadanie zahamować ubytek masy kostnej postępujący wraz z wiekiem. Najbardziej polecane są kefiry, jogurty, zsiadłe mleko oraz chude białe sery.
6. Spożywanie m.in. ryb, jaj, chudego mięsa (przy jednoczesnym ograniczeniu mięsa czerwonego), nasion roślin strączkowych, orzechów jako źródła pełnowartościowego białka oraz zdrowych tłuszczów.
7. Unikanie spożywania potraw smażonych, zamiast tego wskazane jest gotowanie, duszenie oraz pieczenie bez dodatku tłuszczu.
8. Wskazane jest stosowanie świeżych lub suszonych ziół do przyprawiania potraw – pozwala to na ograniczenie zbyt dużej ilości soli oraz zwiększa atrakcyjność smakowo-zapachową i wizualną posiłków.
9. Unikanie spożycia cukru i słodczy (z powodzeniem możemy je zastąpić owocami lub orzechami) oraz napojów słodzonych, szczególnie gazowanych.
10. **Całkowita eliminacja alkoholu!**
11. **Codzienna suplementacja witaminą D** (2000j.m/dobę)
12. **Codzienna aktywność fizyczna** - dieta i suplementacja to jedno, ale nie możemy zapominać o codziennej aktywności fizycznej. Jest to warunek dobrego stanu zdrowia w każdym wieku. Większa sprawność zmniejsza liczbę upadków, a co za tym idzie – zapobiega niesamodzielności. Nawet gimnastyka na krześle lub w obrębie łóżka (wykonywana samodzielnie lub z pomocą innych osób) przynosi wymierne korzyści zdrowotne.
13. Dietę warto uzupełnić dostępnymi w aptece płynnymi preparatami odżywczymi. Stosuje się je między posiłkami lub zamiast mniejszych posiłków, gdyż dostarczają odpowiedniej liczby kalorii, witamin i minerałów.

JAK POMÓC SENIOROWI?

Bardzo ważna jest atmosfera wokół jedzenia: osoby starsze, często samotne, nie jedzą, bo nie odczuwają z tego żadnej przyjemności. Często sprawę pogarsza fakt, że senior nie siedzi przy stole z rodziną tylko dostaje osobno jakieś „papki”, zupki itp. - w pośpiechu, w atmosferze „obowiązku” i znowu – w samotności. Zaprosz seniora do stołu, jeśli to możliwe, zaangażuj go w przygotowania – niech coś obierze, nakryje do stołu etc., (jeśli nie ma takiej możliwości postaraj się zjeść swój posiłek bez pośpiechu wspólnie z nim), poczuje się częścią rodziny, a wtedy prawdopodobnie zje nieco więcej. Jeśli ze względu na dolegliwości konieczna jest drastyczna zmiana diety, zróbmy to stopniowo, małymi krokami, aby nie nastąpiła niechęć do jedzenia.

Rozdrabnianie, przecieranie lub miksowanie posiłków jest wskazane, jeśli starsza osoba ma problemy z gryzieniem, lub takich postaci pokarmów wymaga jej stan zdrowia, np. w przypadku karmienia przez sondę. Warto postarać się, aby i takie posiłki były ciepłe, urozmaicone i wizualnie atrakcyjne.

Smacznego!