

Zdrowe odżywianie dla osób starszych

PROCES STARZENIA SIĘ I ZDROWE ODŻYWIANIE

Podczas procesu starzenia się, zmiany w stanie zdrowia i trybie życia mogą wpłynąć na potrzeby związane z odżywianiem

- **Zmiany fizyczne** mogą wpłynąć na zainteresowanie jedzeniem i zdolność dobrego odżywiania się. Te zmiany to problemy ze wzrokiem, zębami i ze smakiem.
- **Zmiany życiowe**, takie jak utrata współmałżonka, mogą wpłynąć na sposób odżywiania się.
- Aby zapobiegać i leczyć **przewlekłe choroby**, czasami musimy zmienić rodzaj jedzenia, które spożywamy.

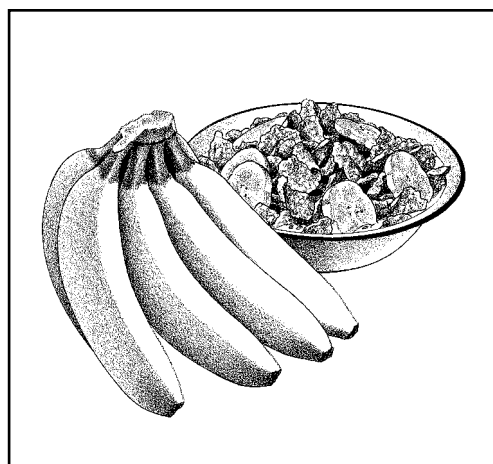
A oto dobra wiadomość: Możemy zaplanować posiłki i przekąski w taki sposób, by przewyciężyć te wyzwania.

CELE DOTYCZĄCE DOBREGO ZDROWIA

Aby utrzymać odpowiednią wagę, spożywaj odpowiednią ilość kalorii.

W miarę jak robimy się starsi, proces przemiany materii ulega spowolnieniu. Oddychając, trawiąc jedzenie i wykonując inne funkcje organizmu spalamy mniej kalorii. Możemy też być mniej aktywni fizycznie. W wyniku tego potrzebujemy mniej kalorii, niezbędnych do utrzymania zdrowej wagi ciała.

Aby zachować dobry stan zdrowia, najlepiej spożywać odpowiednią ilość kalorii. *Zbyt dużo kalorii* może prowadzić do otyłości. Zwiększa również ryzyko wysokiego ciśnienia krwi, ataku serca i zawału. *Zbyt mało kalorii* prowadzi do utraty wagi i osłabienia.



Jedz żywność bogatą w składniki odżywcze.

Mimo że potrzebujemy mniej kalorii, nadal potrzebujemy dużo witamin i minerałów. Aby zaspokoić potrzeby odżywcze spożywając mniejszą ilość kalorii, osoby starsze muszą spożywać różne pokarmy *bogate w składnikiodżywcze*.

Pokarmy i napoje *bogate w składniki odżywcze* posiadają wiele witamin i minerałów. Posiadają one jednak niewiele lub umiarkowaną ilość kalorii. Przykładami takich pokarmów są owoce, warzywa, soki, chude mięsa, niskokaloryczne produkty nabiałowe, pełnoziarniste chleby i kasze z dodatkiem witamin.

Jedz żywność bogatą w błonnik.

Błonnik odżywczy może pomóc w regulowaniu poziomu cholesterolu i cukru we krwi. Może również pomóc w regularnym wypróżnianiu. Staraj się codziennie spożywać 20 do 35 gramów błonnika. Pokarmy zawierające błonnik to owoce, warzywa, gotowany suchy groch, soczewica, brązowy ryż oraz pełnoziarniste kasze i chleby.

Pij wystarczającą ilość płynów.

Codziennie nasze ciało traci płyny. Należy uzupełnić płyny, aby uniknąć odwodnienia, utrzymać prawidłowe funkcjonowanie organizmu i zapobiegać zaparciom.

Większość ludzi potrzebuje codziennie wypić co najmniej 6 do 8 szklanek

płynów. Na płyny te mogą się składać: woda, sok, mleko, zupy oraz bezkafeinowa kawa lub herbata

Zapobieganie i kontrolowanie chorób przewlekłych.

Wiele przewlekłych chorób związanych jest z nieprawidłowym sposobem odżywiania we wcześniejszym okresie życia. Jednak odpowiedni sposób odżywiania może pomóc w zmniejszeniu skutków tych chorób i w poprawieniu jakości życia. Uzyskaj szczegółową poradę lekarską.

Choroba serca: Stosuj się do diety wspomagającej zdrowe serce.

- Ogranicz pokarmy, które posiadają dużo tłuszczów nasyconych. Składają się na nie jajka, tłuste mięsa, masło, smalec i olej palmowy.
- Jedz pokarmy, które posiadają małe ilości tłuszczów przechodnych. Traktuj informacje na etykietach pokarmów jako wytyczne. Używaj oliwy, oleju saflorowego, oleju canola i olejów sojowych.
- Spróbuj chudych mięs i mleka z niską zawartością tłuszczu.
- Jedz ryby co najmniej raz lub dwa razy w tygodniu.
- Usuń skórę z kurczaka i z innego drobiu.
- Unikaj jedzenia smażonego.
- Jedz owoce, jarzyny oraz gotowany suchy groch i soczewicę.

Wysokie ciśnienie krwi: Kontroluj swoją wagę i spożywanie sodu.

- Wybierz żywność z mniejszą ilością soli i sodu. Traktuj informacje na etykietach pokarmów jako wytyczne.
- Dodaj do swojej diety owoce, warzywa i produkty nabiałowe z niską zawartością tłuszczu.
- Utrzymuj odpowiednią wagę.

Cukrzyca: Kontroluj spożywanie cukru i swoją wagę.

- Stosuj plan odżywiania zalecony przez lekarza.
- Stosuj insulinę lub inne leki.
- Jeżeli jest to możliwe, pozostań aktywny fizycznie.
- Utrzymuj odpowiednią wagę.

Osteoporoza: Utrzymuj zdrowe kości przy pomocy wapna i witaminy D.

- Spożywaj mleko o niskiej zawartości tłuszczu, sery i jogurty będące źródłem wapna.
- Pij mleko z dodatkiem witaminy D.
- Zapytaj lekarza czy potrzebujesz suplementów.
- Jeżeli jest to możliwe, pozostań aktywny fizycznie.

Zajmij się problemami, które powodują trudności w spożywaniu posiłków.

Obniżony apetyt

- Jedz niewielkie, częste posiłki.
- Pij napoje zawierające kalorie i składniki odżywcze, takie jak mleko, zupy i kakao. Zapytaj lekarza czy potrzebujesz napojów zawierających suplementy.
- Uczyni posiłki bardziej różnorodne i kolorowe.
- Uwydatnij smaki przez dodanie do potraw ziół i przypraw.
- Aby uwydatnić ich smak, marynuj mięsa w sokach owocowych i sosach do sałat.
- Stwórz pozytywny nastrój podczas posiłków. Sugerujemy położenie obrus na stół, ładne oświetlenie i przyjemną muzykę.

Problemy z przeżuwaniem pokarmów

- Podczas posiłków pij wodę lub płyny.
- Spożywaj pokarmy, które są miękkie i łatwe do żucia.
 - Miękkie kawałki mięsa.
 - Miękkie pokarmy, które są dobrym źródłem białka (jajka, mleko z niską zawartością tłuszczu, sery lub jogurty)
 - Miękkie, świeże owoce i warzywa
 - Owoce konserwowane w wodzie lub w soku
 - Gotowane warzywa
 - Gotowane kasze, ryż lub makaron
 - Pokarmy ubite lub purre

Alergie pokarmowe

- Aby uniknąć pokarmów i dodatków, które powodują alergie, należy dokładnie przeczytać listę składników na etykietach pokarmów.

Brak tolerancji na laktozę (brak zdolności trawienia cukrów znajdujących się w mleku)

- Spróbuj produktów mlecznych niezawierających laktozy lub pigułek laktyzujących, które trawią laktozę.
- Niektóre produkty nabiałowe, takie jak sery lub jogurty, mogą być łatwiejsze do strawienia.

Pozostań aktywny fizycznie.

Aktywność fizyczna jest częścią zdrowego trybu życia w każdym wieku.

Może ona pomóc w:

- Spalaniu kalorii w celu regulacji wagi.
- Utrzymaniu silnych kości i mięśni.
- Zapobieganiu chorobie serca i cukrzycy.
- Polepszeniu sposobu funkcjonowania serca i płuc.
- Zwiększeniu siły i elastyczności ciała.

- Zwiększeniu dobrego samopoczucia.
- Utrzymaniu ogólnej jakości życia.

Większość osób starszych może uczestniczyć w ćwiczeniach fizycznych. Przykładami są spacer, praca w ogrodzie, pływanie czy tańczenie. Chodzenie po schodach, ćwiczenia na krześle, ćwiczenia na wózku inwalidzkim również się liczą.

Znajdź swoje lekarstwa.

Niektóre lekarstwa źle reagują ze spożywanymi pokarmami. Należy dokładnie przeczytać ulotki.

UZYSKAJ PORADY OD LEKARZA

- Dowiedz się, ile Twój organizm potrzebuje kalorii i czy musisz stosować specjalną dietę.
- Poinformuj lekarza i farmaceutę o stosowanych lekarstwach. Składają się na to lekarstwa, które można otrzymać bez recepty i na receptę. Zapytaj czy którekolwiek z tych lekarstw mogą źle reagować z pokarmami, które spożywasz.
- Uzyskaj porady przez rozpoczęciem nowych ćwiczeń fizycznych.

ABY UZYSKĆ WIĘCEJ INFORMACJI

U.S. Department of Agriculture National Agricultural Library

Website: www.nutrition.gov (In the **Nutrition Information About...box**, click on **Elderly**).