

تغذیه در دوران سالمندی

تغذیه در این دوران از اهمیت به سزایی برخوردار است. مهمترین توصیه تغذیه ای برای این سنین، تهیه غذاهای ساده و کم حجم است به شکلی که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی تأمین گردد. انتخاب نوع غذا در برنامه غذایی روزانه از اهمیت خاصی برخوردار است. نکته اساسی که باید در برنامه غذایی سالمندان مورد توجه قرار گیرد، 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.

مصرف میوه ها و سبزیجات نارنجی و قرمز مانند هویج و هندوانه، غلات کامل، لبنیات کم چرب مانند شیر ۱/۵٪ چربی و روغن های گیاهی مایع مانند روغن زیتون، روغن کانولا، روغن کنجد و ... توصیه میشود.

با افزایش سن علاوه بر کاهش توده عضلانی، ذخیره پروتئینی بدن نیز کاهش پیدا می کند؛ اما با بالا رفتن سن میزان نیاز به پروتئین در صورت ابتلا به بیماری ها و یا عفونت ها نه تنها کاهش نیافته بلکه ثابت مانده و یا افزایش می یابد. توصیه می شود ۴۰ تا ۶۰٪ از انرژی دریافتی روزانه سالمندان از پروتئین ها به ویژه پروتئین های باکیفیت بالا که شامل انواع ماهی، مرغ، گوشت قرمز، تخم مرغ، انواع حبوبات و مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و ...) است تأمین شود.

یکی از معضلات دوران سالمندی کاهش مصرف میزان آب بدن و احساس تشنگی است که این موضوع زمینه ابتلا به عفونت های دستگاه ادراری، تنفسی، زخم های بستر و یبوست را افزایش می دهد؛ بنابراین وجود ۶ تا ۸ لیوان آب در تغذیه سالمندان ضروری است. نوشیدن آب آلو یا آب برگه نیز سبب گوارشی بهتر و دفع راحت تر می شود. سالمندان به دلیل تغییر در مرکز حساسیت به تشنگی در مغز، از مصرف آب خودداری می کنند، درحالی که به آب فراوان نیاز دارند.

واحد تغذیه و رژیم درمانی

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع)

