

آیا نیازهای غذایی سالمندان با افراد میانسال متفاوت است؟

نیازهای غذایی سالمندان، به ویژه " سالمندان پیر " بسیار متفاوت است. آن ها نیاز به مصرف غذاهای کم حجم که به راحتی هضم و جذب می شود، و همچنین مقدار زیادی مایعات دارند.

البته افراد خیلی مسن، نیاز به مراقبت قابل توجه در زمینه انتخاب و تهیه غذا دارند.

در مجموع، نکات زیر در مورد مراقبت از نیازهای غذایی سالمندان باید مورد توجه قرار گیرد:

انرژی مورد نیاز در سالمندی

انرژی مورد نیاز با افزایش سن به تدریج به دو دلیل کاهش پیدا می کند:

الف) کاهش میزان سوخت و ساز پایه.

ب) کم شدن فعالیت های جسمانی؛ با افزایش سن کالری مورد نیاز از مواد غذایی، باید کاهش یابد. مصرف غذاهای تولید کننده انرژی از قبیل نان، برنج، شکر، چربی، و روغن باید کم شود.

تناسب رژیم غذایی

بیشتر سالمندان دندان مصنوعی دارند که ممکن است خیلی مناسب نباشد. در مناطق روستایی اغلب سالمندان به صورت ناقص یا کامل دندان ندارند و جویدن کامل مواد غذایی بر ایشان غیر ممکن است. مایعات یا غذاهای نرم و له شده مناسب تر هستند، اما ممکن است این غذاها نیازهای غذایی لازم را فراهم نکند و نیاز به مصرف مکمل های غذایی وجود داشته باشد.

انتخاب غذا برای رژیم سالمندان

قابلیت هضم و جذب غذا در افراد خیلی مسن بسیار پایین تر از دوران میانسالی می شود.

آزیم های هضم کننده و اسید معده کاهش پیدا می کند. رژیم غذایی باید به دقت انتخاب شود، اجتناب از سرخ کردنی ها، ادویه جات و غذای های چرب و کاهش مصرف غذا های حیوانی از قبیل گوشت قرمز و تخم مرغ باید مد نظر قرار بگیرد. در عوض ماهی منبع خوبی از پروتئین حیوانی است، که بهتر است مصرف شود.

گرچه نیاز به کالری در سالمندی کاهش می یابد، اما نیاز به ویتامین و مواد معدنی به همان اندازه بالغین است. میوه و سبزیجات قابل هضم باید به مقدار مناسبی مصرف شوند.

در سالمندان به دلیل سخت شدن شریان ها و گرفتگی عروق و هم چنین احتمال وجود پلاک های آتروما، بهتر است از مصرف گوشت قرمز، کره، تخم مرغ و چربی های حیوانی تا حد ممکن اجتناب شود.

تغییر علائق غذایی

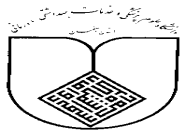
با افزایش سن، تمایل به خوردن غذاهای شیرین بیشتر می شود. اغلب اوقات، شکر زیادی برای چای و قهوه مصرف می شود، زیرا با سالمندی علائق غذایی تغییر می کنند. دیابت با افزایش سن شایع می شود، بنابراین محدودیت های غذایی مناسب پس از مشورت با پزشک باید اعمال شود.

✓ سالمندان بهتر است از مصرف بیش از حد شکر و شیرینی جات، گوشت قرمز، تخم مرغ، کره و چربی های حیوانی اجتناب نمایند.

✓ چای و قهوه بهتر است به مقدار متوسط مصرف شود و از مصرف سیگار و نوشیدن مشروبات الکلی خود داری گردد.

نکات کلیدی تغذیه در سالمندان:

۱. غذا باید در زمان های مشخص خورده شود.
۲. سه وعده غذا در هر روز بهتر است از یک وعده غذای مفصل است. گرسنگی نکشید، اما از مصرف غذاهای خیلی مفصل تا جایی که ممکن است جلوگیری کنید. کمتر از آن حدی که فکر می کنید لازم است غذا بخورید.
۳. تعداد کالری مصرفی باید به اندازه باشد " نه خیلی کم نه خیلی زیاد."
۴. رژیم غذایی باید بر حسب چربی ها، کربوهیدرات ها، پروتئین ها، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبرها متعادل شود.
۵. مایعات باید به مقدار مناسب مصرف شود. این مسئله به ویژه در آب و هوای گرم و یا در بیماری اسهال اهمیت بسیار زیادی دارد. البته خوردن مایعات بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر بهتر است تا محدود شود زیرا باعث بیدار شدن های مکرر برای رفتن به توالت می شود.
۶. چای و قهوه باید در حد متوسطی مصرف شود و مصرف آن پس از ساعت ۶ بعد از ظهر محدود شود. چای و قهوه نباید بعد از شام و آخر شب مصرف شود زیرا باعث بی خوابی می گردد.



بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

تغذیه در سالمندی



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: تابستان ۱۳۹۵

بازنگری: ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E. 128

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۰۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

۱۴- نفخ شکم و یبوست در سالمندی شایع است. رژیم مناسب می تواند این عارضه را کاهش دهد. اگر این مسئله مشکل ساز شد با پزشک مشورت کنید.

بهتر است تست های زیر حداقل در شروع غربالگری سالمندانی که در معرض خطر هستند و نیاز به معاینات مکرر دارند انجام شود.

- ✓ قندخون برای دیابت
- ✓ کلسترول خون
- ✓ وزن بدن به طور متناوب
- ✓ فشار خون در فواصل زمانی مکرر



مشاور علمی: آقای دکتر مهرداد صلاحی (متخصص عفونی)
منبع: تفرشی، ف، عباسی نیا، ش، مراقبت های بهداشتی از سالمندان، تهران سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۸۷.

۷- نیازهای ویژه افراد باید مورد توجه قرار گیرد، برای مثال، کم کردن مصرف نمک در افراد مبتلا به فشار خون و مصرف شکر در دیابت.

۸- باید از مصرف غذاهای سرخ کردنی و ادویه جات پرهیز کرد

۹- غذاهای قابل دسترس محلی و نیز علایق غذایی فرد باید در توصیه های غذایی مورد توجه قرار گیرند.

۱۰- قد، استخوان بندی، محدودیت های ویژه، علایق شخصی، غذاهای محلی قابل دسترس باید مد نظر قرار بگیرد. به هر کدام از این مسائل باید در رژیم غذایی در هنگام صبحانه، نهار و شام توجه کرد.

۱۱- اگر فرد سالمند دندان های زیادی را از دست داده و یا دندان مصنوعی مناسبی ندارد و جویدن او مشکل است غذاهایی را انتخاب کنید که فیبرهای سفتی نداشته باشند (برای مثال سبزیجات برگدار سبز) غذاهای سبک و له شده، سبزیجات نرم و میوه جات بسیار مناسب هستند. شیر و محصولات لبنی نیز بسیار مفید می باشند. میوه هایی که نیاز به جویدن زیاد ندارند مثل موز، مناسب تر است.

۱۲- تا حد ممکن بهتر است از مصرف گوشت قرمز، تخم مرغ، کره و چربی های حیوانی اجتناب شود.

۱۳- از مصرف سیگار و مشروبات الکلی باید جلوگیری شود.