# Hoży seniorzy - dodaj energii do lat

Data publikacji: 28.02.2018 15:00

We wtorek (27.02) na terenie sali konferencyjnej pawilonu diagnostyczno-zabiegowego cieszyńskiego szpitala odbyło się kolejne spotkanie z cyklu ''pro salute''. Tym razem temat dotyczył seniorów, a konkretnie odpowiedniego sposobu odżywania osób starszych. Spotkanie poprowadziły dietetyczki - Beata Czernik i Bożena Hoinkes.

W czasie trwania spotkania, przybliżony został odpowiedni sposób odżywiania dla seniorów. Przytoczona została piramida żywienia, która została zmieniona w 2016 roku. Przede wszystkim zmieniona została jej nazwa, gdyż od 2016 roku jest to „piramida żywienia i aktywności fizycznej", ponieważ właśnie ruch znajduje się u jej podstawy. Na następnym miejscu znajdziemy warzywa i owoce. Należy jednak pamiętać, że piramida ta jest skierowana do osób zdrowych. Osoby zmagające się z różnego rodzaju dolegliwościami, czy chorobami (np. otyłość, cukrzyca, nadciśnienie, osteoporoza) powinny ją modyfikować odpowiednio do potrzeb, najlepiej po konsultacji z lekarzem, lub dietetykiem.

Warzywa i owoce powinny więc być podstawą żywienia. Aby ich spożywanie dawało najlepsze efekty, powinny być one spożywane w postaci nieprzetworzonej. Oczywiście w niektórych przypadkach jest to niemożliwe, na przykład ze względu na choroby układu pokarmowego, jednak w takiej sytuacji warzywa i owoce dalej powinny być w diecie zawarte, jednak należy je uprzednio odpowiednio przygotować.

- ***W diecie bardzo ważny jest również błonnik. Dzięki niemu układ trawienny działa prawidłowo, odpowiada również za perystaltykę jelit. Dobrymi źródłami błonnika są owoce, warzywa, kasza, brązowy ryż, czy produkty wieloziarniste. Jednak błonnik nie będzie dawał odpowiednich efektów, jeżeli organizm nie będzie odpowiednio nawodniony. Dlatego właśnie powinniśmy przyjmować przynajmniej 1,5 litra wody dziennie*** – tłumaczyły prowadzące w trakcie wydarzenia.

Następnie omówiony został wpływ ruchu na zdrowie. Aby utrzymać organizm w dobrej kondycji, zalecane jest przynajmniej 30 minut ruchu dziennie. Jeżeli w czasie ruchu odczuwany jest ból, można zdecydować się na przykład na suplementy diety, które wspomagają stawy, jednak tutaj również jest zalecana konsultacja ze specjalistą. W suplementach powinien się znajdować kwas hialuronowy i kolagen, dzięki któremu poprawia się jakość mazi stawowej, co z kolei ułatwia poślizg chrząstek na stawie i jest w stanie wyeliminować ból.

Z wiekiem pogarsza się wzrok. Prawidłowość tę mogą jednak znacznie spowolnić regularne badania wzroku oraz odpowiednia dieta. Powinniśmy przyjmować jak najwięcej warzyw i owoców, odpowiedzialnych za wzmacnianie nerwów wzrokowych. W tym celu poleca się na przykład marchew oraz borówki. Z innych produktów zalecane są na przykład ryby morskie (ze względu na dużą zawartość kwasów omega 3) oraz luteina w postaci suplementu diety. Wskazane jest również przyjmowanie odpowiedniej dawki witamin C oraz E, a także witamina A.

Osoby, które ukończyły 50. Rok życia są szczególnie narażone na niedobory witaminy B12. Skutkami jej niedoborów może być na przykład słabsza pamięć, czy też problemy z koncentracją. Produkty bogate w witaminę B12 to głównie produkty pochodzenia zwierzęcego takie jak jaja, mięso, ryby, czy też sery. Na pamięć dobrze działa również lecytyna, magnez oraz witaminy z grupy E.

Zbilansowana dieta jest ważna w każdym wieku, jednak seniorzy są szczególnie narażeni na skutki niedoborów określonych substancji w organizmie. Dlatego warto zadbać o to, aby jeść w sposób przemyślany. Należy również pamiętać o regularnych posiłkach. W przypadku, gdy apetyt nie dopisuje, można próbować zwalczyć problem przez stosowanie suplementów diety na bazie wyciągów z mięty, kopru, anyżu i imbiru. Dobry wpływ na apetyt mają witaminy z grupy B, kwas foliowy i witamina C. Regularne posiłki to silny organizm, który jest w stanie podołać wyzwaniom dnia codziennego i zażywać regularnego wysiłku fizycznego, zalecanego przez lekarzy i dietetyków.

JŚ