Warto wiedzieć: dieta osób starszych

Data publikacji: 19.02.2022 17:45

Prawidłowe żywienie ma kluczowe znaczenie dla ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia każdego z nas. W przypadku seniorów to szczególnie ważne dla ich układu odpornościowego, siły mięśniowej i masy kostnej tak ważnych w zapobieganiu upadkom i złamaniom oraz gojenia się potencjalnych ran i odleżyn. Większość z nas nie zdaje sobie sprawy z tego, że właśnie wśród osób po 65. roku życia ryzyko niedożywienia jest najwyższe.

Czy zastanawialiśmy się kiedyś jak powinna wyglądać dieta seniora? 88% Polaków uważa, że nie ma na ten temat wystarczającej wiedzy. Jak wynika z najnowszego badania przeprowadzonego dla Fundacji Nutricia, aż 72% Polaków uważa, że brakuje odpowiedniej edukacji o właściwym odżywianiu w zależności od wieku. Dlaczego dieta seniora jest aż tak ważna i jak w takim razie powinna wyglądać?

W zaleceniach żywieniowych dla seniora należy uwzględnić obecność chorób przewlekłych, które mogą istotnie zmieniać zapotrzebowanie na niektóre składniki odżywcze (zarówno pod względem ilości jak i jakości). Szczególnie choroby takie jak cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, niewydolność nerek, niedokrwistość czy osteoporoza mogą wymagać korekty zaleceń żywieniowych.

Podstawę diety seniora powinny stanowić warzywa i owoce - co najmniej połowę całego jadłospisu, najlepiej jako dodatek do każdego posiłku. Kolejne miejsca zajmują produkty zbożowe - najlepiej pełnoziarniste, produkty mleczne (co najmniej 3 duże szklanki dziennie) oraz w dalszej kolejności ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych, a także oleje roślinne. Natomiast w ograniczonych ilościach mięso czerwone, przetworzone produkty mięsne i tłuszcze zwierzęce.

Wśród osób starszych często stwierdza się niedobory witaminy D oraz wapnia. Oba te składniki są odpowiedzialne za budowę kości. Witamina D wspiera także funkcjonowanie układu krążenia oraz układu odpornościowego, a wapń jest potrzebny do prawidłowej pracy mięśni oraz komórek nerwowych. Dobrymi źródłami witaminy D są tłuste ryby, ale przeważnie i tak konieczna jest jej suplementacja. Natomiast wapń znajdziemy w mleku i produktach mlecznych, jajach, serach oraz rybach.

W celu redukcji czynników ryzyka niedożywienia, opiekunowie i bliscy osoby starszej mogą na bieżąco monitorować sytuację i podejmować często drobne kroki, aby pomóc seniorowi zachować prawidłowy stan odżywienia: monitorowanie masy ciała, zapisywanie leków, które senior stosuje w trakcie dnia, pomoc w planowaniu odżywczych posiłków lub przygotowywanie ich z wyprzedzeniem, korzystanie ze specjalistycznej pomocy, regularna aktywność fizyczna.

Wskazówki i zalecenia lekarzy oraz dietetyków nie odnoszą się do zdrowego odżywiania wyłącznie osoby starszej w naszym otoczeniu lecz powinny być również stosowane przez każdego dla kogo zdrowie i dobre samopoczucie jest ważne.

AK, Nutricia