



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
بیمارستان ایت ا.... بروجردی بروجرد

تغذیه سالم در دوران سالمندی

واحدآموزش

مقدمه:

سالمندی را با توجه به شرایط مختلف میتوانند بیان کنند. مثلاً برای یک کودک پدر و مادر او افراد سالمندی هستند. اما در تعریف کلی در آمریکا کسانی که حداقل 65 سال سن داشته باشند را به عنوان سالمند تعریف کرده و آن را به سه دسته تقسیم میکنند:

65 تا 74 سالگی: سالمند جوان

75 تا 84 سالگی: سالمند

85 به بالا: بسیار سالمند

مشکلات پیری و تغذیه:

پیری فرایند سازمان یافته افزایش سن و تظاهرات افزایش سن است. بیماری ها و نقایص عملکردی جز جدایی ناپذیر دوران و فرایند پیری است. با افزایش سن، توده چربی و چربی احشایی افزایش یافته و همچنین توده عضلانی قدرت و عملکرد آن کاهش می یابد.

یک نقص مهم در پیری بی تحرکی است که خطر بزرگی برای بیماری های قلبی عروقی فشارخون دیابت اختلال چربی خون چاقی و اضافه وزن و مرگ میباشد.

- تغییرات وابسته به سن در حس چشایی و بویایی و لامسه ممکن است سبب کاهش اشتها، انتخاب ناکافی مواد غذایی و کاهش دریافت مواد مغذی شود و فرد را به مصرف بیشتر نمک و افزودنی ها ترغیب کند. کمبود ویتامین ب12 و ویتامین دی میتواند سبب ایجاد مشکلاتی در شنوایی شود.
- با افزایش سن احساس تشنگی ممکن است کاهش یابد و همچنین برخی داروها ممکن است خطر خشکی را افزایش دهد. به همین دلیل توصیه میشود که سالمندان روزانه حداقل 8 لیوان آب و مایعات مصرف کنند.
- مشکل دیگری که ممکن است در پیری رخ دهد، کاهش حافظه و الزایمر میباشد که برای پیشگیری از این مشکل مصرف منابع امگا3 مثل ماهی توصیه میشود.
- چاقی سبب مرگ و میر میشود و همچنین سبب گسترش بیماری های قلبی، دیابت نوع2، فشارخون، آرتریت، اختلال چربی خون و سرطان میشود. رژیم غذایی و فعالیت بدنی نقش بسزایی در اثربخشی در برابر چاقی دارند.

به طور کلی الگوی غذایی سالم برای
سالمندان به صورت زیر تعریف میشود:
کاهش مصرف سدیم، چربی اشباع، شکر
اضافی و غلات تصفیه شده
مصرف محصولات لبنی بدون چربی یا کم
چرب و غذاهای دریایی و گوشت بدون
چربی و دانه ها و مغزها
مصرف سبزیجات و میوه جات و کلسیم و
فراورده های لبنی
عدم مصرف شیر و فرورده هایی که
پاستوریزه نشده اند.
منابع غذایی مهم:

منیزیم: اسفناج، نخود، برنج، لوبیا، شیر، گوشت
روی: گوشت و ماهی و مرغ و شیر و بادام
مس: جگر، لوبیا، بادام هندی، دانه افتابگردان
فولات: جگر و اسفناج و قارچ
کبالامین: جگر، ماهی، پنیر، ماست، تخم مرغ
ویتامین ای: روغن افتابگردان، روغن
زیتون، بادام
ویتامین سی: بروکلی، گل کلم، توت فرنگی
ویتامین دی: نور افتاب، روغن ماهی
پتاسیم: موز، انبه، ذرت، گوجه

بسیاری از سالمندان به سبب تاثیر افزایش
سن روی جذب، کاربرد و دفع مواد غذایی به
مواد غذایی ویژه ای نیاز دارند.
به سالمندان توصیه میشود که مصرف غلات
کامل، سبزیجاتی با برگ های
سبز، مرکبات، عدس و شیر را در رژیم
روزانه خود افزایش دهند و در مقابل
غذاهایی با چربی کم و بدون نمک مصرف
کنند.

متاسفانه به سبب پایین بودن دریافت، بهتر
است در افزایش میزان و مصرف
کالری، فیبر، کلسیم، منیزیم، روی، مس، فولات
، کبالامین، ویتامین ای و دی و سعی شود.

