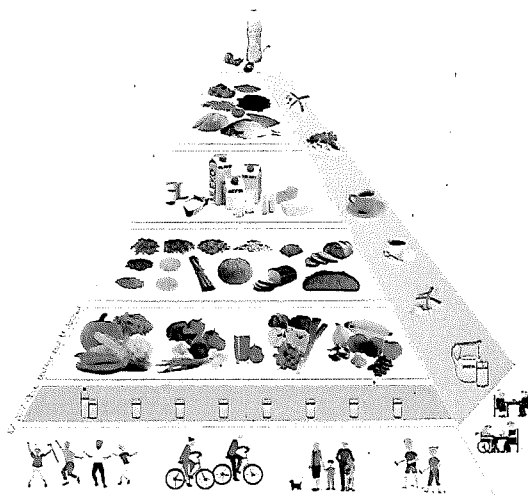


ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA OSÓB STARSZYCH

Prawidłowe żywienie ściśle związane jest z przestrzeganiem zasad, które obrazuje (rys. nr 1).. Realizowanie zasad zawartych w piramidzie- spożywanie zalecanych produktów w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna daje szansę na zachowanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. U wielu osób z przewlekłymi chorobami (nadciśnienie, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, osteoporoza) konieczna jest modyfikacja proponowanych zaleceń, w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. Piramida w sposób graficzny przedstawia proporcje różnych, niezbędnych w diecie grup produktów spożywczych oraz obrazuje jak ważna jest aktywność fizyczna. Najniższe piętra wskazują największe ilości, im wyżej wierzchołka piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów.



Rys. nr 1. PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA OSÓB STARSZYCH:

1.	Spożywaj posiłki regularnie – 5-6 posiłków, co 2-3 godziny, dzień rozpoczynaj od śniadania	Śniadanie spożywaj max 1godzinę od wstania. Kolację max 2-3 godziny przed pójściem spać. Posiłki powinny być małe objętościowo. Przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien być ciepły.
2.	Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste	Jeśli nie ma problemów z gryzieniem i przełykaniem zaleca się makaron pełnoziarnisty, kasze, ryż brązowy, pieczywo pełnoziarniste: razowy, graham. Jeśli wymienione produkty są przyczyną dolegliwości należy wybierać takie z zmniejszonej zawartości błonnika (pieczywo mieszane, drobne płatki, płatki zbożowe błyskawiczne, ryż paraboliczny)
3.	Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej	Formę podania należy dostosować do indywidualnych możliwości. 1-2 porcje możesz zastąpić sokami (200-400ml). Osobom starszym zaleca się 400g owoców i warzyw dziennie.
4.	Codziennie spożywaj produkty mleczne	Co najmniej 3 duże szklanki. Najlepiej wybierać produkty fermentowane (jogurt, kefir). Częściowo można zastąpić serem
5.	Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych	Zalecane chude gatunki mięsa: kurczak, indyk, królik, cielęcina. Należy ograniczyć spożycie mięsa czerwonego (wieprzowina, wołowina), przetworzonych produktów mięsnych. Wybieraj tłuste gatunki ryb (śledź, makreła, szprot, jesiotr, karp, halibut)
6.	Wzbogać dietę w oleje roślinne	m.in. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, najlepiej na zimno, jako dodatek do sałatek, surówek; olej lniany do dań tylko na zimno. Ogranicz spożycie tłuszczu zwierzęcych (smalec, śmietana). Wyeliminować tłuszcz utwardzony (margaryny twarde), olej palmowy, olej kokosowy/

7.	Unikaj spożycia cukru i słodzczy	Można zastąpić je świeżymi lub suszonymi owocami, orzechami, budyniami i kisielami z owoców; Wyliminować należy produkty wysokoprzetworzone (pieczywo cukiernicze, słodzone płatki śniadaniowe, ciasta z kremem, batoniki, herbatniki)
8.	Kontroluj spożycie soli	Nie dosalaj, kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół (np. kurkuma, rozmaryn, oregano, tymianek, bazylię, czosnek, imbir) mając cenne składniki i poprawiając smak.
9.	Pamiętaj o piciu płynów, co najmniej 2-2,5 l dziennie (uwzględniono spożycie wody w postaci czystej jak i wszystkich innych płynów, oraz wody pochodzącej z produktów spożywczych)	Zapobieganie odwodnieniu. Płyny należy pić często, małymi porcjami, nawet gdy nie odczuwa się pragnienia. Pomocne jest użycie dzbanka lub butelki mieszczącej ilość płynów jaką należy wypić. (Zaleca się 1,5l wody) Zaleca się wodę mineralną niskosodową, przegotowaną, soki warzywne – owocowe, napoje mleczne, słaby napar herbaty, kawy Nie spożywaj alkoholu
9.	Pamiętaj o suplementacji witaminy D	Z wiekiem istnieje duże ryzyko niedoborów witamin i składników mineralnych. Konieczna jest suplementacja witaminy D w ilości 2000j.m./dobę. W przypadku innych suplementów- tylko po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.
10.	Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo	Nawet niewielka gimnastyka w obrębie krzesła/łóżka (wykonywana samodzielnie lub z pomocą innych osób) przynosi korzyści zdrowotne. Dla osób zdrowych zaleca się przynajmniej 150 minut tygodniowo wysiłku o umiarowej intensywności (np. spacer, pływanie, jazda na rowerze) Angażuj się w działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję, nie ograniczaj kontaktów z bliskimi.

Zwróć uwagę co jesz, kiedy zażywasz leki. Istnieje możliwość groźnych interakcji pomiędzy żywnością, suplementami diety a zażywającymi lekami. Leki zawsze popijaj wodą.

Jeśli jest potrzeba modyfikacji dotychczasowego sposobu żywienia, należy wprowadzać zmiany stopniowo, powoli.

Techniki przygotowanie potraw: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w naczyniu żaroodpornym.

Zupy przygotowywać na wywarach warzywnych lub drobiowo-warzywnych. Przeciwwskazane jest przygotowywanie tłustych wywarów i zasmażek. Przygotowane potrawy powinny być dostosowane do możliwości osoby, np. przy problemach z gryzieniem, połykaniem, zaleca się rozdrabnianie, przecieranie, miksowanie. Ważne jest, aby utrudnienia w spożywaniu posiłków nie wpływały na realizację dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze.

Ważna jest odpowiednia ilość białka, dla osób w wieku 65+ zaleca się 1-1,2g / kg m.c./dobę, osoby starsze podejmujące wysiłek fizyczny- co najmniej 1,2g/ kg m.c./ dobę, u starszych z chorobą Parkinsona na poziomie 0,8g/ kg m.c./ dobę, w innych stanach chorobowych należy uwzględnić jednostkę chorobową i postępować zgodnie z zaleceniami. Każdy główny posiłek (I śniadanie, obiad, kolacja) powinien zawierać dodatek białka zwierzęcego

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS:

I ŚNIADANIE: kawa zbożowa z mlekiem – 200ml, masło 5g, grahamka- 80g(1szt.), pasta jajeczna z ze szczypiorkiem z dodatkiem oleju – 60g, warzywa świeże z oliwą (sałata, pomidorki 100g)

II ŚNIADANIE: koktajl mleczno – owocowy (jogurt, truskawki, orzechy, nasiona lnu) 200ml

PRZEKĄSKA: Zupa krem z dyni 300ml z grzankami i pestkami dyni (+jogurt grecki 1 łyżka)

OBIAD: ziemniaki z koperkiem 150g, pulpeciki rybne w sosie pomidorowym 80g/100ml, buraczki tarte z oliwą 100g, kapusta kiszona 100g

PODWIECZOREK: Budyń z malinami 150/60

KOLACJA: Cukinia nadziewana kaszą jaglaną, mięsem drobiowym i marchewką, natką z dodatkiem oliwy 350g, sok warzywny 150ml

+ 1,5 litra płynów w ciągu dnia (woda, kompot, sok, słaba herbata)

Źródła:

Dietetyka Kliniczna. M. Grzymisławki, PZWL 2019

Normy Żywienia dla Populacji Polskiej. Mirosław Jarosz. IŻŻ 2017

<http://www.izs.waw.pl/zasady-prawidowego-zywienia>

Opracowanie: Maria Jeleńska – dietetyk SPWSZ

Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora Nr...161.2020..... z dnia 13.01.2020