

Żywnienie i aktywność fizyczna

Opracowanie uniwersalnej diety dla osób w wieku powyżej 60 roku życia jest niezwykle trudne, gdyż statystyczny senior w Polsce choruje na 3-4 choroby przewlekłe i przyjmuje ok. 5-6 różnych leków.

Jeśli stan zdrowia jest dobry, a układ pokarmowy sprawny, osoba w tym wieku może odżywiać się zgodnie z ogólnymi zasadami prawidłowego żywienia, stosując ograniczenia w miarę potrzeby. Ogólnie rzecz biorąc, po 60 roku życia najbardziej odpowiednia jest dieta łatwstrawna.

Dieta łatwstrawna

Podstawowe zalecenia diety łatwstrawnej, to ograniczenie lub wykluczenie potraw tłustych, smażonych, wzdymających, ostro przyprawionych oraz długo zalegających w żołądku. W związku z tym powinno się spożywać surówki z dodatkiem jogurtu naturalnego lub oleju roślinnego (najbardziej polecam olej lniany), gotowane warzywa, przeciery oraz soki z owoców i warzyw, a także niegazowane wody mineralne.

Dobrze jest ograniczyć spożycie gotowanej kapusty, suchych nasion roślin strączkowych, gruboziarnistego razowego pieczywa oraz tłustych produktów zwierzęcych, takich jak smalec, słonina, bekon i boczek. Zależnie od stanu zdrowia do smarowania należy używać masła lub margaryn miękkich.

Posiłki powinny mieć małą objętość; należy je spożywać regularnie, najlepiej 5-6 razy dziennie.

Pamiętajmy o regularnym jedzeniu. Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny i nie krótsze niż 3 h. Najlepiej jak nasza konsumpcja będzie się odbywać w spokoju. Powolne, spokojne jedzenie, sprzyja wydzielaniu śliny, enzymów trawiennych.

Zapotrzebowanie na energię dla osób w starszym wieku wynosi: dla mężczyzn w zależności od aktywności fizycznej 1750-2450 kcal/dzień, a dla kobiet 1500-2100 kcal/dzień.

Zapotrzebowanie na składniki pokarmowe – pamiętaj o białku!

W miarę starzenia się organizmu jego zapotrzebowanie na energię maleje, a na białko i poszczególne składniki odżywcze ulega zwiększeniu. Węglowo-



dany powinny stanowić kolejno 50-60% (w tym cukry proste nie więcej niż 10%), tłuszcze do 25% (30% dla osób bardzo aktywnych) i białko 10-15% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Często jest to trudne do zrealizowania, ponieważ wraz z wiekiem maleje apetyt oraz możliwość właściwego trawienia i przyswajania. Zaleca się zatem spożywanie dostatecznych ilości owoców i warzyw oraz lekkostrawnych produktów białkowych.

W tym okresie życia najbardziej istotnym składnikiem pokarmowym jest białko.

Wynika to z postępującego wraz z wiekiem zmniejszenia masy mięśniowej. Szacuje się, że od 25 roku życia traci się około 2,5-5 kg masy mięśniowej na dekadę. Wiotczenie mięśni jest jedną

z głównych przyczyn problemów związanych z utrzymaniem prawidłowej masy ciała u osób po 50-60 roku życia. Im więcej w ciele tkanki mięśniowej, tym większe zapotrzebowanie energetyczne. Wraz z utratą mięśni maleje więc zapotrzebowanie energetyczne, a ilość spożywanego pokarmu pozostaje zwykle taka sama. Ponadto jeśli podaż białka jest niewystarczająca, organizm korzysta z białka z masy mięśniowej, co jeszcze bardziej spowalnia metabolizm. Warto zatem sięgać po produkty bogate w wartościowe białko, takie jak drób, ryby, jaja, mleko i jego przetwory.

Zapotrzebowanie na witaminy

Witaminy mają duże znaczenie w żywieniu osób starszych, ponieważ ich głównym zadaniem jest regulacja proce-

PORADY DIETETYKA

udzielane są w przychodniach przy:

- ul. Rembielińskiej 8
- ul. Łojewskiej 6
- ul. Poborzańskiej 6

Zapisy pod numerem telefonu:

504 10 10 09

lub w rejestracjach przychodni



SERDECZNIE ZAPRASZAMY

osób powyżej 60 roku życia

sów metabolicznych. W podeszłym wieku zwiększa się zapotrzebowanie na witaminę D. Ludzie starsi rzadziej korzystają ze słońca, a więc witamina D nie jest syntetyzowana w odpowiedniej ilości. Produkty będące źródłem witaminy D to tłuste ryby, mleko i tran. Dieta osób w podeszłym wieku powinna zawierać więcej witaminy B6. Zwiększenie zapotrzebowania na tę witaminę wynika z faktu, że wiele leków ogranicza jej wchłanianie. Ponadto jest ona niezbędna do przemiany białek i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Osoby starsze powinny zadbać również o prawidłową podaż witamin B2, B12 i kwasu foliowego.

Wynika to z gorszego ich wchłaniania oraz występowania chorób wpływających na ich wykorzystanie (takich jak zmiany w obrębie jelit). Większe powinno być także spożycie antyoksydantów (witamin A, E i C oraz karotenów), które zapobiegają powstawaniu wolnych rodników przyspieszających procesy starzenia.

Zapotrzebowanie na składniki mineralne

U osób w podeszłym wieku znacznie zwiększa się zapotrzebowanie na wapń (z powodu zmniejszenia jego wchłaniania). Zaleca się zwiększenie spożycia tego pierwiastka już po 50 roku życia. Wapń jest kluczowym składnikiem budulcowym kości. Jego niedobór skutkuje zmniejszeniem masy kostnej, które postępuje w miarę starzenia się organizmu – zawartość składników mineralnych zmniejsza się z około 6% do 4%. Pomocna w tym przypadku jest regularna aktywność fizyczna, która zwiększa masę kostną, ograniczając w ten sposób ryzyko rozwoju osteoporozy.

Kośćmi nie służy nadmiar białka ani produkty zawierające kwas szczawiowy, ponieważ wpływają na zwiększenie wydalania wapnia z organizmu.

Kwas szczawiowy występuje w szczawiu, rabarbarze, szpinaku i botwince. Zwolennicy tego typu produktów powinni wypijać dodatkową porcję mleka, jogurtu lub kefiru dziennie. Rezerwy wapnia zmniejszają także pikantne oraz kwaśne potrawy i przyprawy.

Składnikiem, którego spożycie powinno podlegać ograniczeniu, jest sód.

Wynika to, że zwiększonego u osób starszych, ryzyka rozwoju nadciśnienia tętniczego oraz związanych z nim chorób układu krążenia.

Program aktywności fizycznej seniorów powinien zawierać trzy elementy:

1. ćwiczenia wytrzymałościowe (marsz, bieg, pływanie, jazda na rowerze, nordic walking), wykonywane 2–3 razy w tygodniu, co najmniej po 20 minut.
2. ćwiczenia siłowe, wykonywane 2 razy w tygodniu, po 20 minut, zawierające zestaw 8–10 ćwiczeń angażujących najważniejsze grupy mięśniowe, po 10–15 powtórzeń każdego ćwiczenia
3. ćwiczenia rozciągające, równoważne i koordynacyjne, wykonywane codziennie po 5–10 minut.



Woda mineralna

Przyjacielem osób po 50 roku życia powinna być woda. Picie wody jest zalecane w każdym wieku, jednak od 50 roku życia odpowiednia podaż wody jest szczególnie istotna z powodu zawartych w niej mikroelementów: magnezu i wapnia. Ponadto woda nie ma kalorii i zapewnia odpowiednie nawodnienie skóry. Na rynku dostępne są wody o różnej zawartości składników mineralnych, pomocne w leczeniu różnych chorób.

Aktywność fizyczna

Aby wystarczająco zadbać o masę mięśniową, nie wystarczy tylko odpowiednia dieta. Nieodłącznym elementem powinna być również aktywność fizyczna. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opracowała zalecenia dotyczące aktywności fizycznej wśród osób starszych.

Przykładowy jadłospis

I śniadanie – płatki owsiane na mleku, chleb razowy z masłem, wędlina drobiowa, surówka z pomidora i papryki.

II śniadanie – jogurt naturalny, bułeczka owsiana, mandarynka.

Obiad – zupa jarzynowa, pulpeciki cielęce w warzywach, kasza jęczmienna, buraczki duszone, sok owocowy.

Podwieczorek – jabłko pieczone

Kolacja – chleb zwykły, ryba po grecku, sałata z olejem lnianym, herbata.

6 grudnia w Czytelnicy Naukowej przy ul. Św. Wincentego 85 odbyło się spotkanie z seniorami na temat żywienia i aktywności fizycznej powyżej 60 roku życia. Wykład prowadziła pani Katarzyna Michniewska, dietetyk SZPZLO Warszawa-Targówek.

Spotkanie odbyło się z inicjatywy Naczelnika Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia pana Andrzeja Dębskiego, w ramach pilotażowego programu „Bezpieczny Senior” realizowanego przez Urząd Dzielnicy Targówek m. st. Warszawy.

