

Питание в пожилом возрасте



Питание считается рациональным, если оно содержит все необходимые для правильного функционирования организма компоненты при оптимальном режиме пищи.

Для каждого возрастного периода человека необходимы

определенные продукты питания. Большинство пожилых людей питаются неправильно. В их рационе преобладает пища, содержащая жиры животного происхождения. Очевидны излишества мучных, сладких продуктов и недостаток овощей, фруктов, зелени, растительного масла.

В организме пожилого человека снижаются энергозатраты и основной обмен, уменьшается физическая активность, сокращается мышечная масса, что ведет к закономерному сокращению потребности в пищевых веществах. Рекомендуемая калорийность составляет для женщин старше 60 лет – 1900-2000 ккал, для мужчин – 2000-3000 ккал.

В стареющем организме снижен биосинтез белков, и потеря его организмом возрастает. Соотношение животных и растительных белков должно составлять 1:1, из животных белков предпочтительнее рыба и молоко.



Мясо, в меньшей степени рыба, богаты пуриновыми основаниями, которые являются источниками возникновения подагры. При варке мяса, птицы, рыбы они переходят в бульон, поэтому использовать такой бульон нежелательно. Мясные блюда лучше готовить в отварном виде, поскольку процесс переваривания и усвоения белков мяса сложен, а активность пищеварительных ферментов уже ослаблена. Необходимо пожилым людям ограничить потребление мяса и мясных продуктов. Желательно 1-2 раза в неделю провести разгрузочные дни, а в остальные дни ограничиться однократным использованием в рационе мясных блюд (100г в готовом виде). Из рыбы наиболее полезной является речная (судак, щука, карп), а из морской – тресковые сорта. Количество рыбы в рационе – до 75 г/сутки.

До 30% белка нужно вводить в рацион за счет молочных продуктов. Это, в первую очередь, творог обезжиренный (ежедневно 100г), сыры 10-20г. Сыр является поставщиком кальция. Лучше выбирать неострые и несоленые сорта.

При хорошей переносимости молоко должно ежедневно присутствовать в рационе пожилого человека в количестве 300-400г в день. В старости снижение

активности пищеварительных ферментов увеличивает вероятность плохой переносимости свежего молока (могут быть метеоризм, урчание). Переносимость улучшается при приеме кипяченого молока или при добавлении его в небольших количествах в кофе, чай. Особенно полезны кисломолочные продукты – кефир, простокваша, ацидофилин. Рекомендуется ежедневно употреблять 200г кефира, лучше в вечерние часы перед сном.

Пожилой человек может позволить себе 2-3 яйца в неделю, лучше всмятку или в виде омлета.

Растительные белки должны составлять половину белковой доли рациона. Представлены они главным образом зерновыми культурами и бобовыми.

Наиболее полезны гречневая и овсяная крупы. Добавление к этим кашам молока приближает их аминокислотный состав к оптимальному составу. При хорошей переносимости в рацион включаются пшенная и перловая каши. Рис, в связи с его закрепляющим действием, ограничивается. Манная крупа рекомендуется пациентам, которым необходима щадящая диета.

Хлеб является источником растительного белка. Настоятельно рекомендуется ржаной хлеб лучше использовать хлеб из муки грубого помола или с добавлением отрубей. Ржаной хлеб ценен из-за наиболее полного состава аминокислот, является источником витамина В, минеральных веществ, клетчатки. В случаях, если он вызывает изжогу, усиливая брожение, то лучше употреблять его в подсушенном виде. Пожилым рекомендуется употреблять до 300г хлеба в день. Из них половину – ржаного хлеба или отрубного.

Жиры в пище пожилых людей должно быть в меру. Предел – 70-80г в сутки, а лицам старше 75 лет – 65-70г. Очень важно соблюдать соотношение между жирами животного и растительного происхождения. Оно должно составлять 2:1. Включение требуемого количества растительного масла диктуется прежде всего преобладанием в нем жирных полиненасыщенных кислот (они не синтезируются в организме), а также наличием фосфатидов (лецитин) и фитостерина. В совокупности все эти биологически активные вещества оказывают благоприятное воздействие на обмен холестерина.

Среди животных жиров главное место в рационе пожилых людей должно занять сливочное масло. Оно относится к молочным жирам, наиболее усвояемым. Его полезные свойства определяются также наличием витамина А, обычно рекомендуется 15г сливочного масла в день (вместе с готовой пищей). Добавлять его нужно непосредственно перед подачей блюд на стол.

Количество углеводов в рационе пожилых людей ограничивается. Диктуется это, в первую очередь, общим снижением энергозатрат. Углеводы должны составлять около 300г в суточном рационе. Целесообразно их ограничение за счет сахара и сладостей, в то время как овощи, фрукты должны присутствовать в достаточном количестве. Следует остерегаться избытка сахара и сладостей – это может привести к перенапряжению деятельности поджелудочной железы, способствовать развитию сахарного диабета, отрицательно сказываться на функции печени и желчевыводящих путей.

Рекомендуется употреблять 30-50г сахара и сладостей. Предпочтение следует отдавать фруктам и ягодам, меду, где сахар представлен в основном фруктозой.



Особого внимания заслуживают витамины и минеральные вещества. Дефицит витаминов может развиваться вследствие обменных нарушений свойственных возрасту. насыщение организма пожилых людей витаминами особенно важно, поскольку витамины С, Р, группы В и др. являются стимуляторами и регуляторами

окислительных процессов.

Соблюдая все эти рекомендации, пожилые люди могут значительно улучшить свое здоровье.

Помощник врача - эпидемиолога

Л.С.Васюк