

# توصیه های تغذیه ای در سالمندان

فرآیند سالمندی تغییرات تدریجی در ساختار و عملکرد موجودات زنده است که با مرور زمان ایجاد شده و توجه به نیازهای تغذیه ای در این دوران از اهمیت بالایی برخوردار می باشد. تغذیه صحیح به معنای رعایت سه اصل تنوع، تعادل و تناسب در برنامه غذایی روزانه می باشد. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز، تنوع به معنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی از ۶ گروه اصلی غذایی و تناسب یعنی هر فرد با توجه به سن، جنس، شرایط جسمی خود از گروه های مختلف غذایی به مقدار مناسبی دریافت کند. بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از ۶ گروه اصلی غذایی است که عبارتند از: گروه نان و غلات، گروه سبزی ها، گروه میوه ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و تخم مرغ، گروه حبوبات و مغز دانه ها. مقدار مصرف روزانه از گروه های غذایی را می توان با استفاده از شکل یک هرم نشان داد. شناسایی گروه های غذایی به عنوان راهنمایی برای تغذیه سالمندان به دلیل شرایط فیزیولوژیک و کاهش متابولیسم حائز اهمیت می باشد.



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

## هرم غذایی ایرانی



هرم و گروه های غذایی ویژه سالمندان





## نیازهای تغذیه ای در سالمندان:

- \* با افزایش سن نیاز به انرژی کاهش می‌یابد و به علت کاهش توده عضلانی و کاهش ذخایر بدن نیاز به پروتئین افزایش پیدا می‌کند به همین علت سالمندان پروتئین مورد نیاز بدنشان را باید از منابع باکیفیت بالای پروتئینی مانند مرغ، ماهی و گوشت (بدون پوست و چربی)، سفیده تخم‌مرغ و فرآورده‌های لبنی کم‌چرب تأمین کنند. همچنین غلات و حبوبات نیز از منابع گیاهی پروتئینی هستند که اگر با هم مصرف شود نیازهای پروتئینی سالمندان تأمین می‌شود.
- \* در سالمندان ۴۵-۶۵٪ از کل کالری مورد نیاز روزانه باید از کربوهیدرات‌ها تأمین شود و توصیه می‌شود در برنامه غذایی سالمندان از کربوهیدرات‌های پیچیده مانند غلات کامل، حبوبات، سبزیجات و میوه‌ها استفاده شود.
- \* براساس نیازهای فیزیولوژیک سالمندان و به علت کاهش جذب، رژیم غذایی در این گروه سنی باید غنی از ویتامین‌ها و املاح نظیر ویتامین A، ویتامین B12، ویتامین C، ویتامین D، کلسیم، روی، منیزیم باشد و جهت جلوگیری از کمبود ویتامین‌ها و املاح در این دوران باید انواع شیر و فرآورده‌های لبنی انواع گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات، غلات کامل، سبزیجات برگ سبز و میوه‌ها مصرف کنند.
- \* از آنجایی که در سنین سالمندی توانایی پوست در ساخت ویتامین D در برابر آفتاب کاهش می‌یابد و همچنین در ۳۰ تا ۴۰ درصد موارد شکستگی استخوان لگن با عدم کفایت این ویتامین در بدن افراد در ارتباط است، سالمندان باید منابع غنی از ویتامین D مانند تخم‌مرغ، ماهی، غذاهای غنی شده با ویتامین D و همچنین ماهانه یک عدد مکمل ویتامین D (۵۰۰۰۰ هزار واحدی) مصرف کنند.
- \* در سالمندان کمبود کلسیم به علت کاهش جذب، مشکلات معده ای و افزایش حساسیت به لاکتوز (قند شیر) بسیار شایع می‌باشد و از آنجایی

- که کلسیم برای ارتباطات عصبی-عضلانی، انقباض عضلات و سلامت استخوان‌ها ضروری است، توصیه می‌شود سالمندان روزانه یک عدد قرص کلسیم/کلسیم D، حاوی ۲۰۰ یا ۴۰۰ یا ۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D مصرف کنند.
- \* کم‌آبی یکی از مشکلات رایج سالمندان می‌باشد که ممکن است باعث خواب‌آلودگی و گیجی شود توصیه می‌شود سالمندان روزانه به طور متوسط حدود ۶-۸ لیوان در روز مایعات مصرف کنند و بهتر است حدود نیمی از مایعات مصرفی آب باشد و نیم دیگر سایر مایعات مانند آبمیوه‌های طبیعی، نوشیدنی‌های سنتی بر پایه عرقیات کم شیرین، چای کم‌رنگ، شیر کم‌چرب، دوغ کم‌نمک بدون گاز باشد. لازم به ذکر است که عصاره گوشت، سوپ و آب‌خورش نیز بخشی از نیاز بدن به آب را تأمین می‌کند و می‌تواند بسیار مغذی نیز باشد.
- \* با توجه به اینکه در سالمندان یبوست به علت عدم تحرک کافی، مصرف ناکافی مواد حاوی فیبر، مصرف ناکافی مایعات و بیماری‌های مختلف نظیر دیابت و مشکلات گوارشی، شایع می‌باشد، توصیه به مصرف کافی مایعات، انواع فیبرهای طبیعی که به میزان فراوان در نان‌های تهیه شده از غلات کامل، میوه‌هایی نظیر گلابی، آلو و زردآلو و سبزیجات یافت می‌شود، اهمیت دارد. توجه شود که از مصرف بی‌رویه نوشیدنی‌های گازدار، چای و قهوه به علت دارا بودن کافئین موجود در این دسته مایعات پرهیز شود زیرا حرکات روده‌ها را کند کرده و باعث تشدید یبوست می‌شود.
- \* در سالمندانی که جویدن غذا برای آن‌ها مشکل است، مصرف غذاهای نرم مانند انواع پوره، گوشت‌های نرم، سوپ‌ها، آش‌هایی که حاوی حبوبات کمتری هستند و آبمیوه‌ها توصیه می‌شود.
- \* تغییرات وابسته به سن در حس چشایی، بویایی می‌تواند منجر به

- کاهش اشتها و محدودیت انتخاب غذا شود. جهت تحریک حس چشایی و بویایی توصیه می‌شود از سبزیجات با رنگ روشن مانند هویج، گوجه‌فرنگی، کلم بروکلی استفاده کنند و مایعات فراوان از جمله آب، چای کم‌رنگ، آب‌میوه و دم‌نوش زنجبیل بنوشند. همچنین جهت افزایش اشتها توصیه می‌شود غذا در محیطی دلپذیر و مناسب میل شود تا اشتها به اندازه کافی تحریک و غذای کافی میل شود.
- \* توصیه می‌شود سالمندان مصرف نان‌های سفید و برنج را کاهش داده و نان‌های سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و حبوبات را جایگزین کنند.
- \* سالمندان مصرف روغن‌های جامد و نیمه‌جامد، غذاهای آماده و سرخ شده و همچنین چربی‌های موجود در منابع غذایی حیوانی را محدود کنند.
- \* از مصرف مواد غذایی با سدیم بالا نظیر غذاهای کنسروی، چیپس، پفک، کالباس، سوسیس، پنیر پیتزا، انواع ترشی و سس‌های سالاد پرهیز کنند و از چاشنی‌های سالم مانند سبزیجات خشک، پودر سیر، زیره، آب غوره، آب نارنج، آبلیمو یا سرکه به جای نمک و بعنوان طعم‌دهنده در غذا و سالاد استفاده شود.
- \* جهت پیشگیری از کاهش حافظه از انواع مغزها، حبوبات، برگ‌های سبز سبزیجات و غذاهای دریایی دو بار در هفته ترجیحاً به صورت آب‌پز یا بخارپز مصرف شود و مصرف گوشت قرمز را محدود کنند.
- \* از آنجایی که فعالیت بدنی منظم باعث افزایش کارایی افراد سالمند، بهبود عملکرد سیستم قلب و عروق، کنترل اختلالات افسردگی و بهبود الگوی خواب می‌شود، بنابراین به سالمندان توصیه می‌شود حداقل ۳ روز در هفته به مدت ۳۰ الی ۴۵ برنامه ورزشی منظم، طولانی و متناوب داشته باشند.