



Zalecenia żywieniowe dla seniorów

Zalecenia żywieniowe dla seniorów

Okres dojrzałości oraz wiek starszy jest czasem szczególnie wymagającym w kwestii prawidłowego żywienia. Organizm podlega stałym procesom zmiany, stąd i potrzeby żywieniowe są już inne i warto o tym pamiętać, aby jak najdłużej cieszyć się zdrowiem!

Wśród czynników, które mają decydujący wpływ na sposób żywienia seniorów i które bezpośrednio stanowią zagrożenie niedożywieniem są:

- ✚ choroby przewlekłe, wielochorobowość,
- ✚ samotność i izolacja społeczna, depresja,
- ✚ obniżenie statusu ekonomicznego po zakończeniu aktywności zawodowej,
- ✚ zaniechanie dbałości o sposób żywienia wynikający z osłabienia sił fizycznych, spadku motywacji i sił psychicznych.

Jednocześnie same zmiany fizjologiczne zachodzące w organizmie powodują szereg zmian, których seniorzy powinni być świadomi, aby jak najlepiej zadbać o swój stan odżywienia.

Do tych zmian należą:

- ✚ zmniejszenie liczby i wielkości włókien mięśniowych, co powoduje spadek siły i masy mięśni,
- ✚ w wyniku niektórych chorób oraz na skutek procesów starzenia się organizmu dochodzi do licznych zmian biochemicznych, które mają wpływ na procesy trawienia, wchłaniania składników odżywczych, jak również na hamowanie apetytu, odczuwania smaków – szczególnie słonego oraz słodkiego.

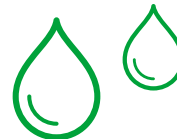
Należy pamiętać, że prawidłowe żywienie sprzyja zachowaniu dobrej kondycji zdrowotnej, opóźnia procesy starzenia się organizmu oraz zabezpiecza przed rozwojem chorób: otyłości, cukrzycy typu II i ich powikłaniom, zaburzeniom metabolicznym, jak też niedożywieniu.

Jak zatem powinno wyglądać zdrowe żywienie seniorów?



Potrzeba ruchu, zachowania sprawności fizycznej i mobilności oraz sprawności intelektualnej.

Gimnastykuj się, ćwicz, nie zaniedbuj fizjoterapii, czytaj, rozwiązuj krzyżówki, łamigłówki, układaj puzzle, graj w szachy/warcaby/gry planszowe wymagające myślenia, koncentracji, skupienia uwagi.



Nawodnienie.

Pij wodę (najlepiej niegazowaną), słabe napary czarnej herbaty (mocna herbata może nasilać zaparcia!), herbatki owocowe, ziołowe (jeśli nie ma przeciwwskazań lekarskich).

Nie dosładzaj cukrem! Uwaga na miód – także zawiera dużą ilość cukrów (dodawaj sporadycznie, np. tylko podczas przeziębienia lub jeśli jesteś niedożywiony/niedożywiona i wymagasz podaży większej ilości energii-kalorii w napojach i posiłkach).

Potrzebujesz **przynajmniej 25-30ml wody na kilogram należnej masy ciała** (czyli masy ciała prawidłowej dla Twojego wzrostu). Pij małymi łykami, ale regularnie, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia.

W wieku starszym możesz doświadczać **zaburzeń odczucia pragnienia**. Jest to niebezpieczne, bo prowadzi do odwodnienia! Zbyt mała podaż wody prowadzi do zmniejszenia sił fizycznych, zaburzeń z myśleniem i koncentracją, wpływa niekorzystnie na układ moczowy, krwionośny, pokarmowy oraz skórę poprzez zwiększenie ryzyka zakażeń (np. ropni skóry) i odleżyn u osób leżących. Może również zaburzać działanie leków.



Warzywa i owoce.

Spożywaj je jak najczęściej, najlepiej w każdym posiłku. Powinny stanowić przynajmniej połowę tego, co zjadasz. Najlepiej, aby warzyw dostarczać nieco więcej niż owoców (zawierają mniej cukru – ważne szczególnie dla osób z cukrzycą, nadwagą i otyłością).

Uwaga! Do warzyw nie zaliczaj ziemniaków. Mimo, że to także warzywo – zaliczamy je do produktów skrobiowych. Część warzyw można zamienić na soki, najlepiej warzywne, bez dodatku soli i cukru: wielowarzywny, pomidorowy. Mają dużo potasu, który obniża ciśnienie tętnicze krwi.

Warzywa są bardzo dobrym źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego, który wspiera Twoje jelita w prawidłowej pracy (profilaktyka zaparć, choroby uchyłkowej jelit, profilaktyka nowotworów jelita grubego, żylaków odbytu, chorób autoimmunologicznych w obrębie jelit).

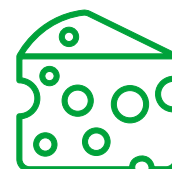
Jeśli Twój żołądek i **jelita działają sprawnie** jedz jak najwięcej warzyw w postaci surowej, nieprzetworzonej, jak surówki, sałatki. Jeśli Twoja **tolerancja surowych warzyw jest nieprawidłowa** (np. z powodu różnych chorób) warzywa gotuj, obieraj ze skórki, pozbawiaj gniazd nasiennych, przecieraj – są wówczas łatwostrawne. Być może część warzyw, jak np. kapustne, strączki, grzyby z uwagi na stopień strawności będziesz musiał/musiła wykluczyć. O poradę poproś swojego dietetyka lub lekarza prowadzącego. Każdy stan chorobowy może wymagać odmiennych, indywidualnych zaleceń żywieniowych.



Produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.

Jeśli tylko dobrze tolerujesz produkty pełnoziarniste, to **wybieraj pieczywo z mąk pełnoziarnistych lub graham**, grube kasze (gryczana, jęczmienna pęczak), makarony pełnoziarniste, brązowy ryż, naturalne płatki zbożowe (owsiane, jęczmienne, żytnie, orkiszowe). Są bardzo dobrym źródłem witamin z grupy B, a warto wspomnieć, że po 50 roku życia zapotrzebowanie na witaminę B6 (podobnie jak wapnia) zwiększa się.

Produkty zbożowe są **cennym źródłem błonnika pokarmowego**, który wspiera pracę przewodu pokarmowego, zapobiega zaparciom (po warunkiem realizacji prawidłowego nawodnienia), ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała poprzez zwiększenie uczucia sytości po posiłku, korzystnie wpływa na poziom cholesterolu we krwi. Prawidłowa ilość spożywanego błonnika stanowi profilaktykę nowotworów jelita grubego. Produkty zbożowe, **to podstawowe źródło energii**, ponieważ zawierają wolno uwalniane cukry złożone (węglowodany złożone), które stanowią materiał energetyczny dla naszego organizmu.



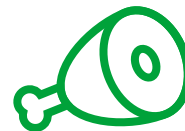
Produkty mleczne i mleko.

Jak już wcześniej wspomniano, wraz z wiekiem zwiększa się Twoje zapotrzebowanie na wapń, dlatego codziennie warto spożywać produkty mleczne, które są doskonałym jego źródłem. Szczególnie polecane są niskotłuszczowe produkty mleczne fermentowane, takie jak jogurty, kefiry, mleko zsiadłe (acidofilne), najlepiej bez dodatku cukru. Możesz również pić maślanek (najlepiej również nie dosładzaną).

Tolerancja mleka słodkiego może być utrudniona, głównie z powodu nietolerancji laktozy (czyli cukru mlecznego). Wraz z wiekiem organizm wytwarza coraz mniej enzymu laktazy, dzięki któremu potrafimy dobrze trawić laktozę w mleku i jego przetworach.

Jeśli po spożyciu mleka i jego produktów masz **problemy żołądkowo - jelitowe** zgłoś ten problem swojemu dietetykowi lub lekarzowi prowadzącemu, który ustali przyczynę dolegliwości i wyda indywidualne zalecenia żywieniowe.

Pamiętaj, że produkty mleczne, takie jak sery twarogowe, serki wiejskie i grani, ser typu mozzarella (biały, w kulce), jogurty – zwłaszcza typu Skyr są zasobne w białko, którego organizm bardzo potrzebuje do regeneracji, odbudowy tkanek, pracujących mięśni, prawidłowej pracy układu odpornościowego i wielu zaawansowanych procesów fizjologicznych. Ponadto zawierają **żywe kultury bakterii**, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego.



Ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Oleje roślinne.

Mięso, ryby i jaja zawierają cenne, **pełnowartościowe białko**. Warto wybierać chude gatunki mięs i wędlin, unikać przetworzonego czerwonego mięsa. Polecane rodzaje mięs, to przede wszystkim: indyk, kurczak, królik, chuda cielęcina. Raz w tygodniu chudy kawałek schabu, wołowiny, który najlepiej ugotować, udusić lub upiec, ale nie smażyć.

Warto czytać etykiety i sprawdzać **składy wyrobów wędliniarskich**. Wiele z nich zawiera dużą ilość konserwantów i barwników o potencjalnym działaniu rakotwórczym (im krótszy skład, tym lepiej).

Przynajmniej **dwa razy w tygodniu poleca się spożywać ryby**, przede wszystkim morskie, które są zasobne w kwasy Omega 3 działające przeciwzapalnie, wspomagające prawidłowe funkcjonowanie mózgu, układu nerwowego oraz wzroku.

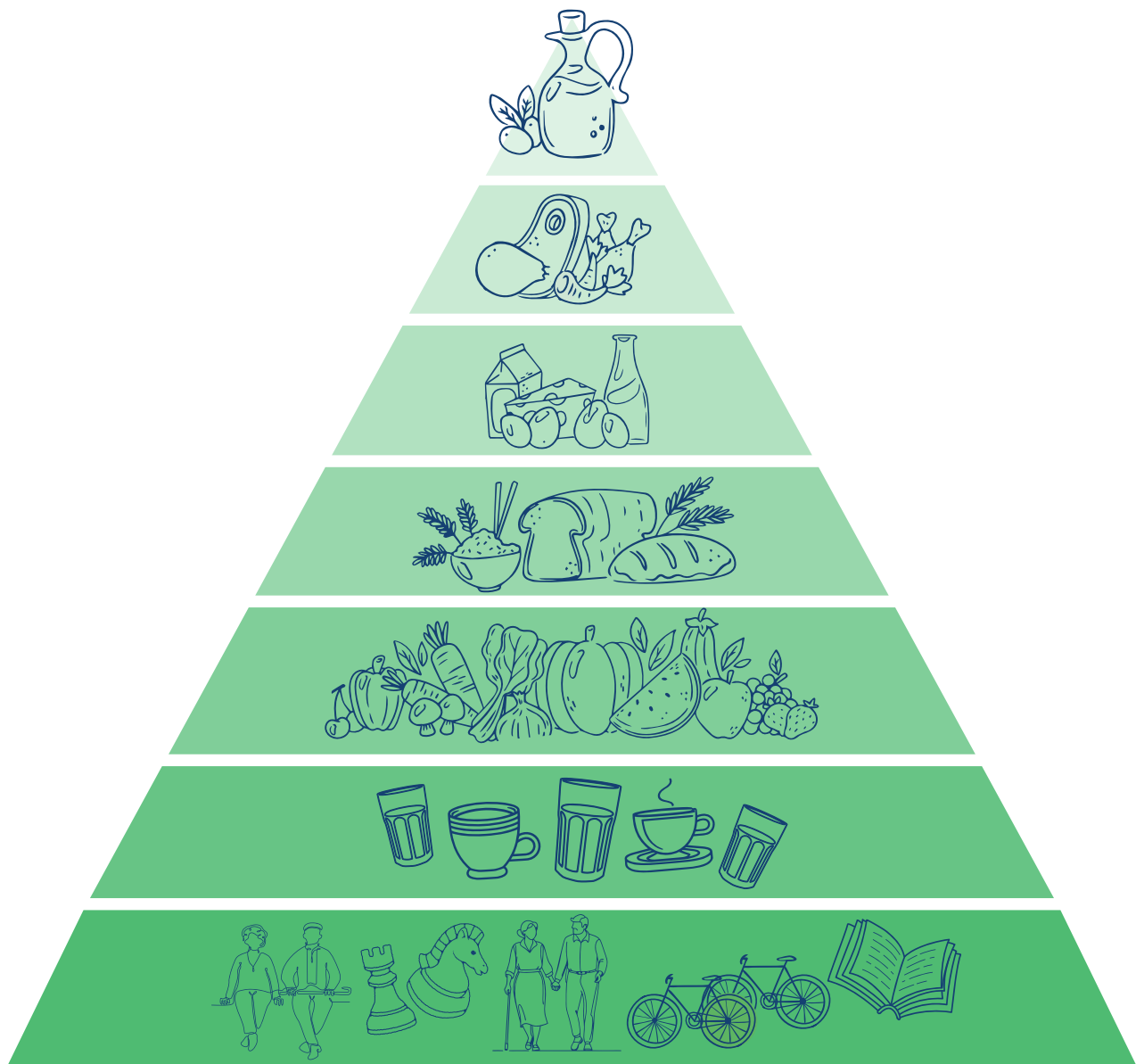
Jaja można spożywać praktycznie codziennie – są one skoncentrowanym źródłem wielu składników odżywczych (wyjątek dla codziennego spożycia mogą stanowić specyficzne jednostki chorobowe).

Warto pamiętać o **spożywaniu roślin strączkowych**: fasoli, soczewicy, ciecierzycy, grochu, zielonego groszku – jeśli tylko mamy dobrą tolerancję z przewodu pokarmowego. Zawierają **sporo białka i mało tłuszczu**. Mogą być świetną alternatywą dla mięsa, kiełbas, parówek i wędlin. Można z nich przygotowywać pasty/hummusy do smarowania pieczywa.

Tłuszcze zwierzęce pochodzące z tłustych gatunków mięs, wędlin, konserw, pełnotłustego nabiału, smalcu czy słoniny **warto zastąpić tłuszczami roślinnymi**: oliwą z oliwek, olejem rzepakowym, lnianym czy sojowym, które stosujemy na surowo, jako dodatek do warzyw, surówek, gotowych zup gotowanych na wywarach warzywnych. Do smażenia najlepiej używać oleju rzepakowego rafinowanego lub do krótkiego obsmażania – oliwy z oliwek.

Pamiętaj jednak, że najlepszą formą obróbki kulinarnej jest nie smażenie, a **gotowanie w wodzie, na parze, duszenie oraz pieczenie** bez uprzedniego obsmażania. Takie potrawy są lżejsze, zdrowsze i łatwiej strawne.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

JAK ROZUMIEĆ/ CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem dietetykiem.

Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność są szansą na życie w dobrej kondycji psychicznej i fizycznej

Zalecenia dodatkowe:

- ✚ Jedz regularnie. Porcje mniejsze, ale częściej. Zalecane jest **5-6 posiłków zbilansowanych** o małej objętości.
- ✚ Przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien być ciepły!!!
- ✚ **Nie dosalaj ani nie dosładzaj potraw.** Sód zawarty w soli kuchennej podnosi ciśnienie krwi i sprzyja nadciśnieniu, a cukier zwiększa kaloryczność oraz podnosi znacząco glikemię (poziom cukru we krwi po posiłku), co zwiększa ryzyko cukrzycy typu II lub prowadzi do jej powikłań, jeśli już została rozpoznana. Sól najlepiej zastąpić w kuchni dodatkiem świeżych ziół lub (w porozumieniu z lekarzem i/lub dietetykiem) zastąpić solą potasową.
- ✚ **Unikaj picia słodzonych napojów, jedzenia słodczy,** zwłaszcza jeśli chorujesz na cukrzycę, masz nadmierną masę ciała, zaburzenia lipidowe (za wysoki cholesterol i trójglicerydy), dnę moczanową, choroby stawów, stłuszczenie wątroby, nadciśnienie, trudno gojące się rany, słabą odporność czy próchnicę zębów. Słodczy najlepiej **zastąpić owocami o niskim udziale cukrów.** Polecane są truskawki, maliny, jagody, borówki, jeżyny, porzeczki, jabłka, pomarańcze i mandarynki, grejpfruty. Możesz też sięgnąć po niesolone orzechy, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni. Jeśli masz trudności z ich gryzieniem możesz jadać zmielone lub w postaci masła. Pamiętaj jednak, że są wysokokaloryczne, więc nie przesadzaj z ich ilością. Najlepiej nie przekraczać **dziennego spożycia na poziomie 30-50g,** w zależności od indywidualnego zapotrzebowania. W ten sposób ograniczysz podaż niepotrzebnego cukru, a dostarczysz m. in. magnezu, cynku, żelaza, co wpłynie korzystnie na układ sercowo-naczyniowy, poprawi pamięć i odporność.
- ✚ Zaprzestań **spożycia alkoholu.**
- ✚ Pamiętaj o codziennej **suplementacji witaminy D.** Najpierw wykonaj badanie poziomu witaminy D w Twoim organizmie, a następnie uzgodnij z lekarzem prowadzącym/ i lub dietetykiem dawkę rekomendowaną dla Ciebie – w zależności od wyniku badania. U osób po 75 r. ż. Rekomenduje się podaż witaminy D przez cały rok.
- ✚ Pamiętaj, że każdy stan chorobowy wymaga **indywidualnego podejścia żywieniowego oraz suplementacyjnego.** Jeśli Twój stan zdrowia wymaga indywidualnego podejścia żywieniowego najlepiej umówić się na wizytę u dietetyka klinicznego, który dobierze prawidłową dietę do rodzaju schorzenia oraz przyjmowanych leków i suplementów.

Przykładowy dzienny jadłospis jakościowy dla osoby starszej z prawidłowo funkcjonującym przewodem pokarmowym i rozpoznaną cukrzycą typu II:

Śniadanie

- ✚ Pieczywo pełnoziarniste z masłem lub masłem roślinnym, jajo gotowane na miękko.
- ✚ Sałatka z roszponki, pomidorków koktajlowych i papryki żółtej z oliwą z oliwek.
- ✚ Kawa zbożowa Inka z mlekiem, bez cukru.

II śniadanie

- ✚ Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i malinami.
- ✚ Herbata miętowa bez cukru.

Obiad

- ✚ Barszcz czerwony na wywarze warzywnym z fasolą, zabieleny jogurtem naturalnym.
- ✚ Kasza gryczana gotowana na sypko (al dente), gulasz drobiowo-warzywny (mięso z piersi indyka, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, zioła).
- ✚ Kompot bez cukru.

Podwieczorek

- ✚ Kefir naturalny.
- ✚ Kiwi.
- ✚ Herbatka owocowa bez cukru.

Kolacja

- ✚ Pieczywo pełnoziarniste z masłem lub masłem roślinnym, sałatą i pomidorem.
- ✚ Serek grani ze szczypiorkiem.
- ✚ Mandarynka.
- ✚ Herbata bez cukru.

II Kolacja

(posiłek późnowieczorny zapobiegający hipoglikemii):

- ✚ Pieczywo pełnoziarniste z hummusem z ciecierzycy, rukolą.
- ✚ Pomidorki koktajlowe.
- ✚ Woda niegazowana.

Przykładowy dzienny jadłospis jakościowy dla osoby starszej z nietolerancją laktozy, zaburzeniami czynnościowymi przewodu pokarmowego w kierunku biegunek, refluksem:

Śniadanie

- ✚ Kasza manna na mleku bez laktozy.
- ✚ Pieczywo pszenne lekko czerstwe z masłem bez laktozy lub masłem roślinnym i wędliną drobiową.
- ✚ Mus z gotowanej dyni i dojrzałego banana.
- ✚ Kawa Inka z mlekiem bez laktozy.

II śniadanie

- ✚ Bułka wrocławska pszenna, lekko czerstwa z masłem bez laktozy lub masłem roślinnym i dżemem morelowym bez cukru.
- ✚ Jabłko pieczone.

Obiad

- ✚ Zupa krem z warzyw korzeniowych zabelana jogurtem naturalnym z natką pietruszki.
- ✚ Ryż biały gotowany, pulpet rybny w sosie cytrynowym.
- ✚ Puree z marchewki.
- ✚ Kompot owocowy.

Podwieczorek

- ✚ Budyń na mleku bez laktozy z sokiem z czarnych jagód.
- ✚ Herbatka owocowa.

Kolacja

- ✚ Pieczywo pszenne lekko czerstwe z masłem bez laktozy lub masłem roślinnym i pastą z sera twarogowego z koperkiem.
- ✚ Jogurt naturalny bez laktozy z musem z przetartych malin.
- ✚ Herbata.

Przykładowy dzienny jadłospis jakościowy dla osoby starszej z zaparciami i hipercholesterolemią.

Śniadanie

- ✚ Płatki owsiane na mleku.
- ✚ Pieczywo razowe z masłem roślinnym zawierającym fitosterole, sałatą i grillowanym kurczakiem.
- ✚ Sałatka ze szpinaku, ogórka zielonego, papryki czerwonej z olejem lnianym.
- ✚ Kawa zbożowa Inka z mlekiem.

II śniadanie

- ✚ Jogurt naturalny z dodatkiem otręb pszennych, jabłkiem i cynamonem.
- ✚ Herbatka ziołowa bez cukru.

Obiad

- ✚ Zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarskim.
- ✚ Kasza jęczmienna pęczak z natką pietruszki.
- ✚ Dorsz pieczony w folii.
- ✚ Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym.
- ✚ Kompot owocowy bez cukru.

Podwieczorek

- ✚ Kefir naturalny.
- ✚ Śliwka okrągła.
- ✚ Herbatka owocowa bez cukru.

Kolacja

- ✚ Pieczywo razowe z masłem roślinnym zawierającym fitosterole i pastą twarogowo-brokułową z sezamem.
- ✚ Sok wielowarzywny z burakiem.
- ✚ Herbata czarna lekki napar bez cukru.

Pamiętaj, że każdy stan chorobowy wymaga indywidualnych zaleceń żywieniowych i dostosowania diety pod swoje potrzeby!



Opracowanie merytoryczne:

Magdalena Howzan – Ptaszkowska, dietetyk

Literatura:

1. Ciborowska H., Ciborowski A., 2000, *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*. Warszawa. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
2. Królik P.W., Rudnicka – Drożak E., *Niedożywienie występujące u osób starszych*, „Forum Medycyny Rodzinnej” 2021, tom15, nr 3, s. 53-59.
3. Jarosz M., 2014. *Żywnienie osób w wieku starszym*. Warszawa. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
4. Jarosz M., 2019. *Piramida Zdrowego Żywnienia i Aktywności Fizycznej*, Warszawa, Instytut Żywności i Żywnienia.
5. Małgorzewicz S., 2014. *Zaburzenia odżywiania w starszym wieku przyczyny i leczenie*. „Praktyka Lekarska”, nr. 113, str. 20-21.