

در سالمندی به دلیل تغییر نیازهای که متاثر از مصرف داروها، بیماری ها و تغییرات متابولیکی بیماران است، توجه به تغذیه بدن اهمیت زیادی دارد. در این سنین اضافه وزن و چاقی، فشار خون بالا، چربی خون بالا و دیابت و مشکلات استخوانی از معضلات شایع است که عمده ترین راه کنترل آن تغذیه مناسب و پیروی از یک الگوی تغذیه ای مناسب می باشد.

توصیه های تغذیه ای مناسب:

1- در سالمندی نیاز به انرژی به دلیل کاهش متابولیسم پایه و کاهش فعالیت فیزیکی بدن کم می شود. لذا فرد سالمند باید روزانه غذای کمتری برای ثابت نگهداشتن وزن بدن مصرف کند. برای رسیدن به این هدف لازم است فرد غذای کم حجم و غنی از مواد مغذی شامل ویتامین، املاح و پروتئین مصرف کند و مصرف غذای پرچرب و شیرین را کاهش می دهد.



2- در دوران سالمندی، به دلیل کاهش توده عضلانی و کاهش ذخایر پروتئین بدن نیاز به پروتئین افزایش می یابد. فرد سالمند باید پروتئین مورد نیاز خود را از منابع با کیفیت بالا مانند گوشت های کم چرب، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، فراورده لبنی کم چرب تامین کند. هم چنین با مصرف توام غلات و حبوبات می تواند نیازهای پروتئینی خود را برآورده سازند.

3- نیازهای کربوهیدراتی در سالمندی همانند سایر دوران های زندگی 50-60 درصد کل کالری دریافتی بوده که بهتر است از کربوهیدرات های پیچیده مانند سبوس دار؛ غلات کامل، برنج، ماکارونی، و میوه ها تامین شود و در مصرف کربوهیدرت های ساده به دلیل شیوع عدم تحمل گلوکز و بروز افزایش قند خون و دیابت نوع دو در سالمندی دقت لازم شود.

4 - رژیم غذایی سالمندان باید غنی از ویتامین ها باشد. در این سنین نیاز به ویتامین های ب6 و ب9 و ب12 و سی و دی به دلیل کاهش جذب و افزایش متابولیسم و کاهش تولید در بدن (ویتامین دی)، افزایش می یابد. لذا فرد سالمند برای جلوگیری از ابتلا به کمبود ویتامین ها باید انواع گوشت ها، شیر و فراورده های لبنی، تخم مرغ؛ حبوبات، غلات کامل، جوانه گندم، سبزیجات برگ سبز و میوه ها را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجاند.

5- در این دوران توجه به دریافت کافی املاح به ویژه کلسیم، آهن، روی و منیزیم ضروری است. در دوران سالمندی به دلیل کاهش زیست دسترسی املاح و جذب املاح در بدن کمبود این املاح مشاهده می شود. لذا توصیه می شود در این سنین بر مصرف مواد غذایی غنی از املاح در بدن، کمبود این املاح مشاهده می شود.

لذا توصیه می شود در این سنین بر مصرف مواد غذایی غنی از املاح مانند گوشت ها، فراورده های لبنی، سبزی ها، غلات کامل و جوانه زده و حبوبات تاکید شود.

6- با توجه به مشکل یبوست در اکثر سالمندان، مصرف کافی مایعات (8-10 لیوان آب در روز) و مواد غذایی پرفیبر نظیر نان کامل و سبوس دار و میوه هایی نظیر گلابی رسیده، آلو؛ زرد آلو و سبزی ها و مصرف روغن زیتون اهمیت دارد.





مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت

آموزش به بیمار

نیازهای تغذیه ای سالمندان



تهیه کننده : کبیریان راد

شماره سند: EL-09-134

تاریخ صدور: 1405/07/03

تاریخ بازنگری: 1406/07/13



جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با
شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید

تلفن: 35225120 الی 28

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:

velayathos.semums.ac.ir

منابع: اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس ترجمه

دکتر فرزاد شیر فرد و همکاران

7- سالمندان از مصرف مواد غذایی نظیر کله پاچه،
دل و قلوه که حاوی گلسترول بالایی می باشد تا حد
امکان خودداری شود.

8- از مصرف مواد غذایی آماده پرچرب و شور مانند
کالباس سوسیس و... پرهیز گردد.

9- قبل از مصرف مرغ، چربی ها و پوست آن را
جدا کنند و از مصرف زیاد شیرینی های خامه دار و
سس های چرب خودداری نمایند.

10- توصیه می شود سالمندان مصرف گوشت قرمز
را محدود کنند و دوبار در هفته ماهی مصرف کنند.
11- مصرف غذاهای سرخ کرده را محدود نمایید و
غذاها را به صورت تئوری و کبابی و بخارپز و آب
پز مصرف کنید

12- در سالاد به جای استفاده از سس از آب لیمو و
آب نارنج و کمی روغن زیتون استفاده نماید

13- به سالمندان توصیه می شود که در رژیم غذایی
روزانه خود 5 سهم میوه، 2-3 واحد گوشت، تخم مرغ
و حبوبات و گوشت و مغزها و 6-11 سهم نان و
غلات و 2-3 سهم شیر و فراورده های لبنی مصرف
نمایند.

14- برای جلوگیری از مشکلات روحی و روانی
بهتر است هرگونه تغییر در رژیم غذایی با ملایمت و
نرمی و به تدریج در رژیم غذایی آن ها ایجاد شود.