

بسم الله الرحمن الرحيم

فرزانه بهادری

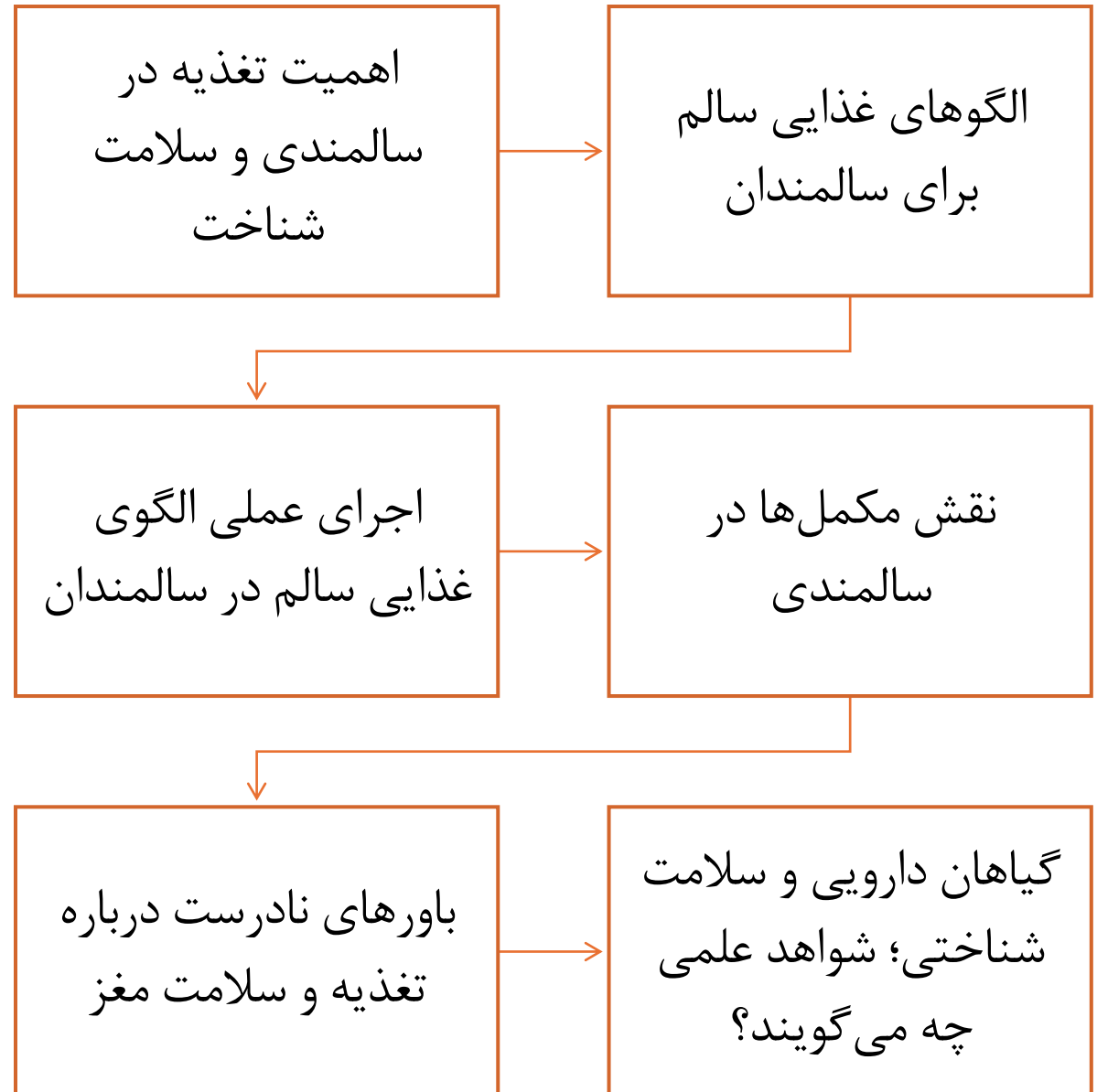
عضو هیئت علمی گروه آموزشی سالمندشناسی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عضو هیئت مدیره انجمن سالمندشناسی و طب سالمندی ایران



تغذیه، الگوهای غذایی سالم، مکمل و باورهای نادرست

سرفصل



افزایش خطر کمبود برخی مواد مغذی در سالمندی



چرا سالمندان بیشتر در معرض کمبود ویتامین B12 هستند؟

کاهش اسید
معد

گاستریت آتروفیک

کاهش عملکرد
سلول های جداری
معد

برخی داروها (مثل متفورمین
و مهارکننده های پمپ
پروتون)

کمبود ویتامین B12 چگونه بر سیستم عصبی اثر می‌گذارد؟

مسیرهای اصلی اثر کمبود B12 بر سلامت عصبی و شناختی



کمبود ویتامین B12

کاهش کوفاکتور لازم برای
متابولیسم طبیعی عصبی



افزایش هموسیستئین

اختلال در تبدیل
هموسیستئین به متیونین



اختلال عملکرد نورون‌ها

اختلال در میتیلایسون و
عملکرد سلول‌های عصبی



آسیب میلین عصبی

آسیب غلاف میلین و
بروز علائم عصبی



پیامد بالینی: کمبود B12 می‌تواند با اختلال شناختی، کاهش حافظه و علائم شبه‌دمانس ارتباط داشته باشد.

چرا سالمندان بیشتر در معرض کمبود ویتامین B9 (فولات) هستند؟

↓ کاهش دریافت غذایی

(کاهش اشتها، کاهش مصرف سبزیجات و حبوبات)

↓ کاهش جذب یا سوء جذب گوارشی

(بیماری‌های روده‌ای و تغییرات گوارشی)

↓ مصرف برخی داروها

(متوترکسات، داروهای ضد تشنج)

نقش احتمالی کمبود فولات در اختلال شناختی

کاهش فولات



اختلال در متابولیسم هموسیستئین



افزایش هموسیستئین خون



افزایش استرس اکسیداتیو و آسیب عروقی



اختلال عملکرد شناختی

مکمل‌یاری روتین فولات برای پیشگیری از دمانس توصیه نمی‌شود

چرا کمبود ویتامین D در سالمندان شایع تر است؟



۱

۱. کاهش تولید پوستی



 کاهش
7-dehydrocholesterol
در پوست

 کاهش پاسخ پوست
به UVB

۲

۲. کاهش مواجهه
با نور خورشید



 کاهش تحرک

 زندگی در محیط بسته

 محدودیت عملکردی

۳

۳. کاهش دریافت
غذایی



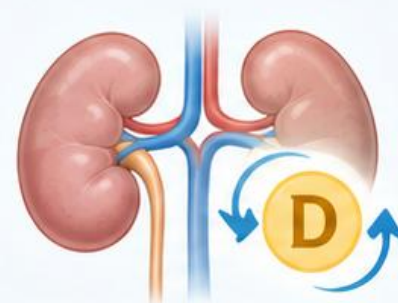
 کاهش اشتها

 کاهش تنوع غذایی

 مصرف کمتر منابع
غذایی ویتامین D

۴

۴. کاهش فعال سازی
بدن



 کاهش عملکرد کلیه

 کاهش تبدیل به
فرم فعال

۵

۵. بیماری ها و
شرایط همراه



 سوء جذب

 بیماری کلیوی

 چاقی

مکانیسم‌های احتمالی ارتباط کمبود ویتامین D با اختلال شناختی

بر اساس شواهد، این رابطه بیشتر از نوع ارتباطی است و علت و معلولی قطعی هنوز اثبات نشده است.



۱. التهاب عصبی



↓ کاهش اثرات تنظیم‌کننده ایمنی

↑ افزایش سایتوکاین‌های التهابی

↑ فعال شدن بیش از حد میکروگلیا

⚡ آسیب عملکرد نورون‌ها و سیناپس‌ها

۲. استرس اکسیداتیو



↓ کاهش دفاع آنتی‌اکسیدانی

↑ افزایش گونه‌های فعال اکسیژن (ROS)

⚡ آسیب به DNA، پروتئین‌ها و غشای نورون‌ها

۳. اختلال عروق مغزی



↓ اختلال عملکرد اندوتلیوم

↑ افزایش خطر آسیب عروق کوچک مغزی

↓ کاهش خون‌رسانی مغز

⚡ آسیب شبکه‌های عصبی و ماده سفید

۴. کاهش حمایت نورونی و نوروپلاستیسیته



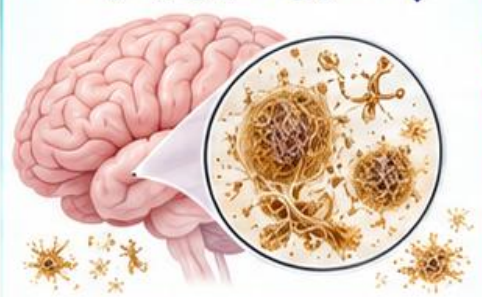
↓ اختلال در تنظیم عوامل رشد عصبی

↓ کاهش حمایت از بقا و عملکرد نورون‌ها

↓ اختلال ارتباطات سیناپسی

↓ اثر بر نواحی مهمی مانند هیپوکامپ

۵. اختلال احتمالی در پاکسازی آمیلوئید بتا



↓ کاهش توانایی پاکسازی پروتئین‌های غیرطبیعی

↑ احتمال افزایش تجمع آمیلوئید بتا

↑ مسیر بیشتر در حد شواهد آزمایشگاهی و پژوهشی

پیام کلیدی: سطح پایین ویتامین D با افزایش خطر افت شناختی و دمانس ارتباط دارد؛ اما اثبات نشده است که مکمل ویتامین D به طور قطعی از دمانس پیشگیری کند.



+

•

چرا اسیدهای چرب امگا ۳ DHA و EPA در سالمنندان کاهش می یابد؟

- ✓ کاهش دریافت غذایی
- کاهش مصرف ماهی و غذاهای دریایی
- کاهش اشتها و تنوع غذایی
- ✓ تغییرات متابولیسم اسیدهای چرب با افزایش سن
- تغییر فعالیت آنزیمهای متابولیک
- تغییر ترکیب غشاهای سلولی
- ✓ افزایش استرس اکسیداتیو
- آسیب غشاهای نورونی
- التهاب مزمن
- افزایش التهاب سیستمیک
- تغییر تعادل امگا ۳/امگا ۶
- ✓ دیابت، بیماری قلبی-عروقی و سوء تغذیه
- کاهش جذب یا دریافت ناکافی

مکانیسم احتمالی کمبود ویتامین D با اختلال شناختی

اختلال عملکرد سیناپس‌ها 🧠

کاهش ارتباط نورونی و حافظه

افزایش التهاب عصبی 🔥

فعال شدن میکروگلیا و آسیب نورونی

افزایش استرس اکسیداتیو ⚡

آسیب سلول‌های عصبی

کاهش نوروپلاستیسیته 🌱

کاهش توانایی سازگاری مغز

اختلال سلامت عروق مغزی 💧

افزایش آسیب‌پذیری شناختی

چرا ویتامین E در سالمندان کاهش می‌یابد؟

۱. کاهش دریافت غذایی

کاهش اشتها

کاهش مصرف مغزها، دانه‌ها و روغن‌های سالم

۲. اختلال جذب چربی

بیماری‌های سوءجذب

بیماری‌های پانکراس و کبد

۳. افزایش استرس اکسیداتیو

افزایش تولید ROS

مصرف بیشتر سیستم‌های آنتی‌اکسیدانی

۴. بیماری‌ها و محدودیت‌های غذایی

رژیم‌های محدودکننده

بیماری‌های مزمن (سلیاک، کرون)

مکانیسم‌های احتمالی ارتباط کاهش ویتامین E با اختلال شناختی

کاهش ویتامین E



کاهش ظرفیت آنتی‌اکسیدانی مغز



افزایش تجمع ROS (گونه‌های فعال اکسیژن)



پراکسیداسیون لیپیدها (Lipid peroxidation)



آسیب به غشاهای سلول‌های عصبی



اختلال عملکرد نورون‌ها و سیناپس‌ها



کاهش عملکرد شناختی

چرا پروتئین در سالمندان کاهش می‌یابد؟

۱. کاهش دریافت غذایی

کاهش اشتها

مشکلات جویدن و بلع

کاهش مصرف غذاهای پروتئینی

۲. مقاومت آنابولیک عضله

کاهش پاسخ عضله به پروتئین

۳. کاهش فعالیت فیزیکی

کاهش تحریک عضله

افزایش تحلیل عضلات

۴. التهاب مزمن سالمندی

افزایش IL-6 و TNF- α

افزایش تجزیه پروتئین عضله

۵. بیماری‌های مزمن و سوءتغذیه

افزایش نیاز متابولیک

کاهش ذخایر پروتئینی

چه نوع رژیمی برای حفظ عملکرد شناختی توصیه می شود؟

✓ رژیم مدیترانه‌ای (Mediterranean Diet)

✓ رژیم DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

✓ رژیم MIND

(Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay)



رژیم مدیترانه‌ای (Mediterranean Diet)

هدف اصلی:

سلامت قلب و عروق

کاهش التهاب

کاهش بیماری‌های متابولیک





غذاهای توصیه شده

مصرف بیشتر



سبزیجات

متنوع به مقدار زیاد



میوه‌ها

متنوع به مقدار زیاد



غلات کامل

نان و غلات سیوس‌دار



لبنیات کم چرب

شیر، ماست، پتیر کم چرب



حبوبات

عدس، نخود، لوبیا و ...



مغزها و دانه‌ها

بادام، گردو، تخمه و ...



ماهی و مرغ

به عنوان منابع پروتئین کم چرب

رژیم DASH

الگوی غذایی برای کنترل فشار خون



غذاهای محدود شده

مصرف کمتر



نمک و سدیم بالا

کاهش مصرف نمک و غذاهای پر نمک



گوشت قرمز زیاد

مصرف محدود



چربی‌های اشباع

مانند کره، دنبه، چربی حیوانی و محصولات پرچرب



نوشیدنی‌های شیرین

نوشابه، آبمیوه‌های صنعتی و تسرینی‌ها



غذاهای فرآوری شده

فست‌فود، سوسیس و کالباس و تنقلات صنعتی

مکانیسم اثر رژیم DASH



افزایش پتاسیم، منیزیم و فیبر



کاهش سدیم و چربی اشباع



بهبود عملکرد عروق و اندوتلیوم

کاهش التهاب
کاهش سفتی عروق
بهبود تعادل مایعات



کذاهای فشار خون

کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی و عوارض مرتبط با آن



رژیم غذایی MIND Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay

هدف اصلی:

سلامت مغز و کاهش خطر افت شناختی و بیماری آلزایمر

تمرکز اصلی:

کاهش استرس اکسیداتیو

کاهش التهاب عصبی

حمایت از عملکرد سیناپسی

محافظت از عروق مغزی

رژیم MIND؛ الگوی غذایی برای سلامت مغز

(Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay)

ترکیبی از اصول رژیم مدیترانه‌ای و DASH با هدف کاهش خطر افت شناختی و بیماری آلزایمر



غذاهای محدود شده

(مصرف کمتر)



گوشت قرمز

مصرف کمتر



کره و مارگارین

مصرف کمتر



پنیر

مصرف محدود



شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین

مصرف کمتر



غذاهای سرخ شده و فست‌فود

مصرف کمتر



۱۰ گروه غذایی توصیه شده در رژیم MIND

۱



سبزیجات برگ سبز

مثل اسفناج، کاهو، سبزی‌های سبز

۲



سایر سبزیجات

۳



توت‌ها

مثل بلوبری و توت‌فرنگی

۴



مغزها

مثل گردو، بادام و ...

۵



غلات کامل

مثل جو دوسر، برنج قهوه‌ای، نان و غلات سیبوس‌دار

۶



حبوبات

مثل عدس، نخود، لوبیا و ...

۷



ماهی

حداقل هفته‌ای ۱-۲ بار

۸



مرغ

۹



روغن زیتون

به عنوان روغن اصلی مصرفی

۱۰



شراب (در مطالعات اصلی)

مصرف آن برای همه افراد توصیه نمی‌شود



مکانیسم اثر رژیم MIND بر سلامت مغز



۱. غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدانها و چربی‌های سالم

ویتامین‌ها، پلی‌فنول‌ها، امگا ۳ و سایر ترکیبات زیست‌فعال



۲. کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو

بهبود عملکرد جبرون کاهش آسیب سلول‌های عصبی



۳. حمایت از سلامت مغز و عملکرد شناختی

کاهش خطر افت شناختی و بیماری آلزایمر

مقایسه رژیم مدیترانه‌ای، DASH و MIND

تفاوت در هدف، اجزا و تمرکز اصلی

رژیم مدیترانه‌ای



هدف اصلی: سلامت قلب، کاهش التهاب و سلامت عمومی

ویژگی‌های اصلی:

- سبزیجات و میوه‌ها زیاد
- غلات کامل
- حبوبات و مغزها
- ماهی و روغن زیتون
- کاهش گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده



تمرکز ویژه: سلامت قلب و متابولیسم

رژیم DASH



هدف اصلی: پیشگیری و کنترل فشارخون

ویژگی‌های اصلی:

- میوه‌ها و سبزیجات زیاد
- غلات کامل
- لبنیات کم چرب
- حبوبات، مغزها، ماهی و مرغ
- کاهش نمک، چربی اشباع و نوشیدنی‌های شیرین



تمرکز ویژه: سلامت عروق و کاهش فشارخون

رژیم MIND



هدف اصلی: حفاظت از مغز و کاهش خطر افت شناختی

ویژگی‌های اصلی:

- سبزیجات برگ سبز (تأکید ویژه)
- سایر سبزیجات
- توت‌ها
- مغزها
- غلات کامل
- حبوبات، ماهی، مرغ، روغن زیتون
- محدودیت در گوشت قرمز، کره، پنیر پرچرب، شیرینی و فست‌فود



تمرکز ویژه: سلامت شناختی و آلزایمر

تفاوت کلیدی در یک نگاه



مدیترانه‌ای:
الگوی سلامت عمومی و قلب



DASH:
تمرکز بر فشارخون و عروق



MIND:
نسخه مغز-محور برگرفته از مدیترانه‌ای و DASH



MIND = Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay



رژیم MIND ترکیبی از اصول رژیم مدیترانه‌ای و DASH است که با تمرکز ویژه بر غذاهای محافظ مغز طراحی شده است.

چرا این رژیم برای مغز طراحی شد؟

کاهش التهاب عصبی

آنتی اکسیدان ها

پلی فنول ها

• سبزیجات برگ سبز

• روغن زیتون

• مغزها

چرا این رژیم برای مغز طراحی شد؟

کاهش استرس اکسیداتیو

توت‌ها (بلوبری، توت‌فرنگی، تمشک)، سبزیجات برگ سبز، مغزها، روغن زیتون فرابکر

- آنتی‌اکسیدان‌ها

- پلی‌فنول‌ها

- ویتامین E

چرا این رژیم برای مغز طراحی شد؟

تأمین مواد ضروری برای عملکرد نورونها

- اسیدهای چرب امگا ۳

- ویتامین‌های گروه B

- مواد معدنی

رژیم غذایی MIND

- سبزیجات برگ سبز (کلم پیچ، کلم برگ، سبزیجات برگدار؛ اسفناج؛ کاهو/سالاد مخلوط): **حداقل شش وعده در هفته**
- سایر سبزیجات (فلفل سبز/قرمز، کدو حلوائی، هویج پخته، هویج خام، کلم بروکلی، کرفس، سیب زمینی، نخود فرنگی یا لوبیا، گوجه فرنگی، لوبیا چیتی، چغندر، ذرت، کدو سبز/کدو حلوائی، بادمجان، سالاد کلم، سالاد سیب زمینی): **حداقل یک وعده در روز**
- توت‌ها (فرنگی، تمشک، بلوبری): **دو وعده یا بیشتر در هفته**
- مغزها: **پنج وعده در هفته**
- حبوبات: **حداقل چهار وعده در هفته**
- غلات کامل: **سه وعده یا بیشتر در روز**

رژیم غذایی MIND

- ماهی (غیر سرخ شده): **یک بار در هفته**
- مرغ (بدون پوست، غیر سرخ شده): **دو بار در هفته**
- روغن زیتون (به عنوان روغن اصلی مصرفی)
- گوشت قرمز و فرآوری شده: **کمتر از چهار وعده در هفته**
- کره و مارگارین: **حداکثر یک قاشق غذاخوری در روز**
- پنیر: **کمتر از یک وعده در هفته**
- شیرینی ها و دسر ها: **کمتر از ۵ بار در هفته**
- غذاهای سرخ شده / فست فود ((مانند سیب زمینی سرخ کرده، ناگت مرغ): **کمتر از یک وعده در هفته**

چالش‌های مصرف سبزیجات در سالمندان

بی‌دندانی

پروتز نامناسب

کاهش قدرت جویدن

مشکلات گوارشی (نفخ، یبوست،
عدم تحمل فیبر)

راهکارهای عملی افزایش مصرف سبزیجات در سالمندان

بخارپز

آب پز کوتاه مدت

خوراک سبزیجات نرم

سوپ های حاوی سبزیجات

پوره کردن سبزیجات (کدو، هویج، بروکلی، اسفناج)

استفاده از سبزیجات در غذاهای ترکیبی (کوکو، املت، سوپ، خورش،
سبزیجات له شده همراه غذا)

تنظیم تدریجی فیبر



اگر سالمند قادر به مصرف کافی سبزیجات نیست

استفاده از میوه‌های غنی از پلی فنول (توت‌ها، انار، انگور سیاه) 

مصرف مغزهای آسیاب‌شده یا کره مغزها بدون شکر و نمک 

استفاده منظم از حبوبات (عدس، لوبیا، نخود) 

افزودن روغن زیتون فرابکر به غذاها 

راهکارهای عملی افزایش مصرف حیوبات در سالمندان

- شروع تدریجی مصرف
- خیساندن طولانی و دور ریختن آب خیسانده
- خیساندن حدود ۸ تا ۱۲ ساعت
- دور ریختن آب خیسانده
- شست و شو
- پخت کامل با آب تازه

راهکارهای عملی افزایش مصرف حبوبات در سالمندان

همه حبوبات اثر یکسان ندارند.
انتخاب حبوبات با تحمل بهتر

عدس ✓
ماش ✓
لپه (در برخی افراد) ✓

و ممکن است با:

لوبیا قرمز

نخود زیاد

نفخ بیشتری داشته باشند.

راهکارهای عملی افزایش مصرف حبوبات در سالمندان

استفاده از شکل‌های نرم‌تر و قابل‌هضم‌تر

✗ خوراک لوبیای درشت و کامل

✓ سوپ عدس

✓ آش با مقدار کنترل‌شده حبوبات

✓ حبوبات کاملاً پخته و له‌شده

✓ اضافه کردن حبوبات به غذاهای ترکیبی

این موضوع هم مشکل جویدن را کاهش می‌دهد و هم تحمل گوارشی را بهتر می‌کند

وقتی ماهی مصرف نمی‌شود؛ چگونه امگا ۳ را تأمین کنیم؟

- گردو
- دانه کتان آسیاب شده (ماست و سالاد)
- دانه چیا (شیر یا ماست حدود ۱۵ - ۳۰ دقیقه خیس کنید تا حالت ژله‌ای پیدا کند. بعد به سوپ، ماست، فرنی اضافه شود)
- منابع گیاهی امگا ۳ جایگزین کامل ماهی نیستند، اما می‌توانند بخشی از نیاز به امگا ۳ را تأمین کند.

روغن زیتون؛ چربی سالم در الگوی غذایی محافظ مغز

مصرف چربی‌های سالم را افزایش دهید و چربی‌های
ناسالم را کاهش دهید

استفاده ترکیبی

مقدار کمی روغن زیتون + روغن معمول مصرفی
خانواده

حذف روغن‌های جامد

کاهش مصرف غذاهای سرخ‌شده

استفاده از روش‌های پخت مثل:

✓ آبپز

✓ بخارپز

✓ خورشتی

مکمل‌ها در سالمندی : چه زمانی؟

-
- ✓ کمبود اثبات شده وجود دارد
 - ✓ دریافت غذایی ناکافی است
 - ✓ خطر سوء جذب وجود دارد
 - ✓ بیماری های گوارشی و جراحی دستگاه گوارش
-

مصرف نکنیم با هدف:

- ✗ پیشگیری قطعی از آلزایمر
- ✗ جایگزین کردن مکمل به جای رژیم MIND

**طب سنتی و
سلامت
شناختی :
شواهد علمی
چه می‌گویند؟**

تا امروز هیچ گیاه دارویی یا ماده سنتی به‌عنوان درمان قطعی یا عامل پیشگیری از دمانس اثبات نشده است .

برخی ترکیبات گیاهی (از جمله کندر) در مطالعات آزمایشگاهی، حیوانی و تعدادی مطالعه انسانی کوچک، اثرات امیدوارکننده‌ای نشان داده‌اند، اما شواهد هنوز برای توصیه عمومی نیست.

عملکرد کندر (Boswellia)



۱. مکانیسم‌های احتمالی



کاهش مسیرهای
التهابی



کاهش استرس
اکسیداتیو



احتمال اثر
محافظت عصبی



۲. شواهد پژوهشی



- یک کارآزمایی تصادفی دوسوکور در ایران روی افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف انجام شد.

- گروه دریافت‌کننده Boswellia در برخی شاخص‌های شناختی (به‌خصوص حافظه) بهبود بیشتری نسبت به دارونما نشان داد.



۳. محدودیت‌ها



یک مطالعه منفرد



حجم نمونه محدود



نیاز به تکرار در
مطالعات بزرگ‌تر



۴. جمع‌بندی



بنابراین هنوز نمی‌توان نتیجه گرفت که کندر از دمانس پیشگیری می‌کند.

ترکیب کندر با گیاهان دیگر

برخی مطالعات ترکیباتی مانند Boswellia همراه با گیاهان دیگر را بررسی کرده‌اند و بهبودهایی در برخی آزمون‌های شناختی گزارش کرده‌اند.

اما مشکل:

اثر هر ماده به تنهایی مشخص نیست.

مطالعات هنوز محدود هستند.

- استانداردسازی فرآورده‌ها متفاوت است (مقدار ماده مؤثره، قسمت استفاده‌شده از گیاه، روش استخراج)

محصولات طبیعی و شناخت؛ شواهد علمی چه می‌گویند؟

زردچوبه (Curcumin)

در مطالعات آزمایشگاهی اثرات ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی دارد.
اما کارآزمایی‌های انسانی هنوز اثر قطعی در پیشگیری یا درمان آلزایمر نشان نداده‌اند.

جینکو بیلوبا

مطالعات متعددی انجام شده است.
نتایج درباره اثر آن بر علائم شناختی متناقض است.
با داروهای ضدانعقاد تداخل دارد.

جینسینگ و باکوپا

برخی مطالعات کوچک اثرات شناختی گزارش کرده‌اند.

باورهای نادرست درباره تغذیه و سلامت مغز

باور نادرست ۱:

یک ماده غذایی یا یک مکمل می تواند از آلزایمر جلوگیری کند

زردچوبه

گردو

امگا ۳

ویتامین ها

مکمل های تقویت حافظه

شواهد:

تا امروز هیچ ماده غذایی یا مکملی به تنهایی نتوانسته است پیشگیری قطعی از دمانس را نشان دهد.

سلامت شناختی حاصل ترکیب چند عامل سبک زندگی است:

✓الگوی غذایی سالم (مانند MIND)

✓فعالیت بدنی

✓کنترل فشارخون و دیابت

✓خواب کافی

✓ارتباطات اجتماعی

✓فعالیت ذهنی

واقعیت

باورهای نادرست درباره تغذیه و سلامت مغز

باور نادرست 2
برای پیشگیری از دمانس باید رژیم سخت گرفت و خیلی از غذاها را حذف کرد.

واقعیت:

در سالمندی، خطر سوءتغذیه بسیار مهم است.

هدف:

حذف غذاها نیست؛ بلکه اصلاح الگو است.

مثلاً در MIND:

کاهش غذاهای فراوری شده

کاهش چربی‌های اشباع

افزایش سبزیجات، حبوبات، مغزها و غلات کامل

نه حذف کامل پروتئین یا لبنیات.

✗ اگر سالمند دندان ندارد، دیگر نمی‌تواند تغذیه سالم داشته باشد

باورهای نادرست درباره تغذیه و سلامت مغز

- واقعیت:
- مشکل جویدن باید با تغییر بافت غذا حل شود:
- سبزیجات پخته
- سوپ‌های مغذی
- حبوبات له‌شده
- مغزهای آسیاب‌شده
- غذاهای نرم با پروتئین کافی
- هدف، حفظ دریافت مواد مغذی است، نه شکل خاص غذا.

باورهای نادرست درباره تغذیه و سلامت مغز

هرچه بیشتر مکمل بخوریم، حافظه بهتر می شود

واقعیت: مصرف بی دلیل مکمل ها

ممکن است بی اثر باشد

گاهی با داروها تداخل ایجاد کند

هزینه اضافی ایجاد کند

مکمل زمانی مفید است که:

کمبود وجود داشته باشد

نیاز تغذیه ای تأمین نشود

راهکارهای کلیدی افزایش تبعیت سالمندان از مصرف مایعات

تبدیل مصرف مایعات به یک برنامه منظم
به جای انتظار برای تشنگی



تعیین زمان‌های مشخص:
بعد از بیدار شدن
همراه هر وعده غذایی
بین وعده‌ها
عصرها

دسترسی آسان به مایعات

- ناتوانی در حرکت

- ترس از سقوط

راهکار:

قرار دادن بطری یا لیوان آب در دسترس
استفاده از لیوان سبک و دسته‌دار
پر کردن مجدد لیوان توسط مراقب یا خانواده

تنوع دادن به منابع مایعات

- آب طعم‌دار طبیعی (مثل چند برش لیمو یا نعناع)
- دوغ کم‌نمک (در صورت مناسب بودن شرایط فرد)
- شیر
- سوپ رقیق
- آب میوه طبیعی در مقدار محدود
- میوه‌های پر آب (هندوانه، پرتقال، خیار)

کاهش ترس از بی‌اختیاری ادرار

اگر آب بخورم، مجبور می‌شوم زیاد دستشویی بروم.

• راهکار:

افزایش مصرف مایعات در ساعات روز

کاهش مصرف نزدیک زمان خواب

برنامه‌ریزی زمان رفتن به سرویس بهداشتی

مشارکت خانواده و مراقب

یادآوری مداوم
ثبت میزان مصرف
همراهی در نوشیدن

استفاده از نشانه‌های یادآور

- ❑ قرار دادن لیوان کنار داروها
- ❑ استفاده از بطری مشخص روزانه
- ❑ یادآور تلفنی یا ساعت هشدار

سپاس از توجه شما

mbahadori272@gmail.com