

بسم تعالی



اصلاح تغذیه سالمندان مبتلا به سوء تغذیه

برای دسترسی به اطلاعات مفید در مورد سالمندی به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

www.sedayesalmand.ir

مداخلات آموزشی برای اصلاح تغذیه سالمندان مبتلا به سوء تغذیه:

۱. تنظیم رژیم غذایی

- ✓ افزایش انرژی دریافتی
- ✓ مصرف حداقل سه میان وعده غنی از پروتئین و انرژی مانند تخم مرغ آب پز، نان، خرما، میوه های تازه، خشک و پخته، انواع مغزها مثل بادام، گردو، فندق، لبنیات مثل شیر، ماست، پنیر، کشک
- ✓ بستنی، حبوبات مثل عدس، شیربرنج و فرنی؛
- ✓ استفاده از انواع طعم دهنده ها مانند آبلیمو، ادویه، چاشنی و ... برای افزایش اشتها سالمند
- ✓ مصرف روغن های مایع مانند روغن زیتون همراه سالاد، سبزی و غذا (روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون یا کانولا مصرف شود)
- ✓ رعایت تنوع غذایی در برنامه غذایی روزانه (استفاده از انواع گروه های غذایی)
- ✓ استفاده بیشتر از گروه نان و غلات مثل انواع نان سبوس دار و سنتی، برنج و ماکارونی و سیب زمینی به همراه مواد پروتئینی
- ✓ توجه بیشتر به وعده صبحانه، استفاده از مواد مقوی و مغذی مثل گردو و پنیر در صبحانه
- ✓ مصرف ماهی
- ✓ مصرف غلات سبوس دار و کاهش مصرف کربوهیدرات های ساده مانند قند، شیرینی، بیسکویت و ...
- ✓ استفاده از جوانه ها، غلات و حبوبات در سالاد و آش و سوپ
- ✓ استفاده از پنج گروه غذایی (گوشت و حبوبات و تخم مرغ و مغزها)، (شیر و لبنیات)، (میوه)، (سبزیجات) و (نان و غلات) در برنامه غذایی روزانه
- ✓ مصرف چند لیوان آب میوه به جای آب معمولی به خصوص بعد از غذا به طور روزانه

۲. رفتار درمانی

- ✓ کشیدن غذا در ظرف بزرگتر
- ✓ میل کردن غذا در جمع دوستان، اقوام یا خانواده
- ✓ میل نکردن آب قبل از غذا و یا همراه آن
- ✓ افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم غذا در هر وعده
- ✓ غذا خوردن در محیط آرام و شاد

"اللهم صل علی سیدنا محمد و علی آل سیدنا محمد"

منبع

مراقبتهای ادغام یافته سلامت سالمندان

ویژه بهروز و مراقب سلامت

مؤلفین (به ترتیب الفبا): دکتر فریبا تیموری، سهیلا داوری، دکتر شیما رئیسی، دکتر آزاده سادات زنده باد

دکتر محسن شتی، دکتر زهرا صلیبی، دکتر مهین سادات عظیمی، دکتر الهام کارگزار، دکتر شهین لدنی، دکتر منیژه مقدم

زیرنظر: دکتر حامد برکاتی

۱۳۹۸

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

اداره سلامت سالمندان