



تغذیه سالمندان نقش به‌سزایی در سلامت این افراد دارد. با توجه به تغذیه در این دوران از زندگی به دلیل تغییر نیازهای تغذیه‌ای بدن از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. نیاز سالمندان به مواد مغذی متأثر از داروها، بیماریها و پدیده‌های بیولوژیکی دوران میانسالی و سالمندی بوده و در افراد مختلف با یکدیگر متفاوت است. به منظور آشنایی سالمندان عزیز با نکات مهم در تغذیه، پیام‌های بهداشتی توسط خانم دکتر لیلا صادق مقدم، متخصص سالمندشناسی تهیه و تنظیم شده است که در این مطلب به آنها پرداخته می‌شود:

پیام بهداشتی هفته: نکات مهم در تغذیه دوران سالمندی (۱)

- ✓ در سالمندان بیماری‌های قلبی، سرطان، افزایش چربی خون و فشارخون بالا، بیش از سایر گروه‌های سنی دیده می‌شود و این بیماری‌ها با تغذیه درست و فعالیت بدنی کافی، تا حدود زیادی قابل پیش‌گیری هستند. تعداد قابل توجهی از سالمندان، اضافه وزن یا چاقی دارند و کاهش مقدار کمی از وزن آنان، می‌تواند تأثیرات مهمی در سلامت آن‌ها داشته باشد. سالمندانی که فعالیت بدنی کافی داشته باشند، قلب سالم‌تری دارند و بهتر می‌توانند وزن خود را کنترل کنند، بسیاری از مردان و زنان سالمند، بیش از مقدار مورد نیاز، سدیم (نمک) دریافت می‌کنند. در حالی که، کاهش نمک دریافتی می‌تواند به مقدار قابل توجهی از خطر فشارخون بالا بکاهد.
- ✓ دریافت کافی ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز می‌تواند از بروز مشکلاتی مانند کم‌خونی، افسردگی، پوکی استخوان و نقص حافظه جلوگیری نماید؛ به بهبودی بعد از جراحی و یا آسیب‌ها کمک کند و باعث تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها شود.

پیام بهداشتی هفته: نکات مهم در تغذیه دوران سالمندی (۲)

- ✓ ویتامین‌های B6، B12، D و C به مقدار کافی از طریق غذا دریافت نمی‌شود. در دوران سالمندی، اغلب میزان دریافت انرژی و پروتئین کاهش می‌یابد؛ در حالی که باید توجه داشت پروتئین برای ترمیم و حفظ بافت‌ها مورد نیاز است و میزان نیاز به آن، با افزایش سن بیش‌تر میشود. به عبارت دیگر، سالمندان به پروتئین بیش‌تر و با کیفیت بالاتری نیاز دارند. دریافت کم انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌ها، خطر بیماری‌های مرتبط با تغذیه را افزایش می‌دهند.
- ✓ در هر سنی می‌توان روش تغذیه را تغییر داد، آن را بهبود بخشید. خوب غذا خوردن در هر سنی مهم است. ولی با افزایش سن، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

پیام بهداشتی هفته: نکات مهم در تغذیه دوران سالمندی (۳)

- ✓ کاهش اشتها در سالمندان کاهش ترشح بزاق؛ با افزایش سن، بزاق کم‌تری در دهان تولید و ترشح می‌شود و مصرف برخی داروها در سالمندان نیز ترشح بزاق را کاهش می‌دهد.
- ✓ بزاق نقش مهمی در درک طعم و مزه غذاها، توانایی بلع و سلامت دندان‌ها دارد و کاهش آن اشتها را کم می‌کند. مصرف بعضی از داروها توسط سالمندان ابتلا به برخی بیماری‌ها و عفونت‌ها در دوران سالمندی کاهش مصرف و جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی اساسی مانند ویتامین B1، منیزیم، سدیم، آهن و روی، می‌تواند باعث کاهش اشتها شود. مشکلات عاطفی و هیجانی: استرس، افسردگی، عصبانیت، غم و غصه می‌توانند اشتها را کم کنند باید توجه داشت که در بسیاری از سالمندان، «من گرسنه نیستم، پس نباید غذا بخورم»، یک باور نادرست است که می‌تواند کاهش دریافت مواد غذایی را به دنبال داشته باشد.

پیام بهداشتی هفته: نکات مهم در تغذیه دوران سالمندی (۴)

- ✓ کاهش اشتها در سالمندان تبدیل غذا خوردن به یک عادت مفید و لذت بخش، مصرف وعده غذایی یا میان وعده هر دو تا سه ساعت یکبار و مصرف مکمل های پروتئین بین وعده های غذایی، می تواند در پیش گیری از کاهش دریافت مواد غذایی در سالمندان تأثیر داشته باشد.
- ✓ یکی از اقدامات مناسب برای بهبود اشتها در سالمندان، مصرف حجم کم تر غذا در دفعات بیشتر است .
- ✓ توجه افراد خانواده به غذا خوردن سالمندان، غذا خوردن بطور دوره می و صرف زمان با اعضا خانواده می تواند در غذا خوردن بهتر سالمندان کمک نماید.

پیام بهداشتی هفته: نکات مهم در تغذیه دوران سالمندی (۵)

- ✓ نیازهای غذایی اساسی در سالمندان غذاهای مغذی اساس زندگی سالم را در هر سنی تشکیل می دهند. غذاهایی که در سنین قبل از سالمندی مصرف شده است، بر سلامت فرد در دوران سالمندی تأثیر دارد. تغذیه خوب به همراه فعالیت بدنی منظم، می تواند به سلامت بیشتر در سالمندی کمک کند. در مقابل، تغذیه نامناسب و فعالیت بدنی نا کافی می تواند مشکل ساز باشد .الف. آب دریافت آب کافی، یکی از عوامل کلیدی در پیش گیری از بیماری ها و مقابله با عفونت در سالمندان است. آب برای عملکرد طبیعی بدن شامل جذب و توزیع مواد مغذی، تنظیم حرارت بدن و دفع مواد زائد ضروری است. کاهش مایعات بدن، یکی از علل مرگ و ناتوانی در سالمندان محسوب می شود. سالمندان حس تشنگی و گرسنگی کم تری دارند و همین مسئله باعث می شود که مایعات و غذای کم تری دریافت کنند.

پیام بهداشتی هفته: نکات مهم در تغذیه دوران سالمندی (۶)

- ✓ علل عدم مصرف آب و مایعات کافی در سالمندان : کاهش حس تشنگی امتناع از خوردن مایعات به دلایل مختلف مصرف داروها به ویژه داروهای ادرار آور مشکلات بلعیدن غذا بیماری های گوارشی به ویژه اسهال و استفراغ عدم استفاده یا دسترسی به مایعات مورد علاقه یا ترس از مصرف آن ها ناتوانی در دیدن و تشخیص مایعات عدم توانایی استفاده از لیوان دوست نداشتن غلظت مایعات داشتن محدودیت برای توالی رفتن ترس از دفع بی اختیار ادرار (باید دانست که بی اختیاری ادرار، ارتباطی به محدودیت دریافت/ مصرف مایعات ندارد)