

Особенности питания в пожилом возрасте

Увы, старость – это наследственно запрограммированное явление.



Физиологическая, нормальная старость не осложнена каким – либо резким болезненным процессом.

Патологическая, преждевременная старость осложнена заболеваниями. Даже при физиологической старости происхо-

дят сдвиги обмена веществ и состояния систем организма.

Путем изменения питания можно воздействовать на обмен веществ и таким образом оказать влияние на темп процессов старения.

Рациональное питание в старости – важный фактор профилактики болезней, которые усугубляют закономерное старение.

В диете людей пожилого возраста должно быть строгое соответствие энергоценности пищевого рациона фактическим затратам, профилактика склероза за счет изменения пищевого состава рациона, разнообразие продуктов для обеспечения всех незаменимых витаминов и аминокислот.

Надо использовать продукты и блюда, которые обладают легкой перевариваемостью в сочетании с продуктами, умеренно стимулирующими двигательную функцию органов пищеварения. Приемы пищи должны быть частыми с учетом индивидуальных вкусов.

Стареющий организм особенно чувствителен к перееданию, которое ведет не только к ожирению, но и предрасполагает к атеросклерозу, гипертонической болезни, ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет, желчекаменной болезни, мочекаменной болезни, подагре, а в конечном итоге способствует преждевременной старости. Необходимо в рационе питания пожилых ограничивать сахар, кондитерские и мучные изделия, жирные мясопродукты и другие источники животных жиров.

Суточная потребность в белках составляет для пожилых женщин и мужчин в среднем 65 – 70 г., животные белки должны составлять 50 – 55% от общего количества белка. Желательны молочные и рыбные продукты не высокой жирности морепродукты, мясо животных и птиц умеренно ограничивают.

Содержание жиров не должно превышать 70 – 75 г. в день.

Ограничению подлежат источники животных жиров, особенно тугоплавких, в частности мясо и колбасы жирных сортов. Молочные жиры могут составлять 1/3 жиров рациона. Более полезны в пожилом возрасте крестьянское, бутербродное и особенно диетическое, чем обычное сливочное. Не менее 1/3 жиров должны составлять растительные масла (20 - 25 г. в день), которые желательно употреблять в натуральном виде (в салатах, винегретах, кашах), а не после тепловой обработки. Лучше чтобы масло было нерафинированное.

Содержание углеводов в рационе должно составлять 310 – 340 г. предпочтительны продукты богатые крахмалом, пищевыми волокнами (клетчаткой): хлеб из муки грубого помола и отрубяной, крупа из цельного зерна, овощи, фрукты, ягоды – для профилактики запоров и застойных явлений в желчном пузыре. Также клетчатка способствует выделению из организма холестерина.

Для профилактики остеопороза необходимо употреблять продукты богатые кальцием. Потребность организма в кальции у пожилых составляет 0, 8 г. в сутки.

Основным правилом питания пожилых людей является регулярный прием пищи.

Необходимо исключить длительные промежутки между едой и обильного однократного приема пищи. Большие пищевые нагрузки для органов пищеварения нежелательны. Наиболее подходит 4 – 5 разовый режим питания. На ночь желательно употребление кисломолочных напитков и фруктов. По рекомендации врачей возможно включение разгрузочных дней (кефирных, овощных, фруктовых), но не полного голодания.