

dr inż. Ewa Rychlik

Żywnienie osób w starszym wieku

Żywnienie osób w starszym wieku powinno zapewnić pokrycie zapotrzebowania ich organizmu na energię i składniki odżywcze w sposób możliwie opóźniający naturalne procesy starzenia się i pozwalający na zmniejszenie ryzyka zachorowania na choroby żywieniowo zależne, których częstość występowania wyraźnie wzrasta wraz z wiekiem. Ważne jest również zapewnianie przyjemności ze spożywania posiłków, uwzględniając ograniczenia związane z możliwym występowaniem zaburzeń w odczuwaniu smaku i zapachu oraz zaburzeń związanych z trawieniem i przyswajaniem składników odżywczych.

W miarę starzenia się organizmu obniża się zapotrzebowanie na energię, na składniki odżywcze zaś często się nie zmienia, a na niektóre nawet wzrasta. Osoby w wieku podeszłym najczęściej charakteryzują się małą aktywnością fizyczną, dlatego też dieta większości mężczyzn w tym wieku powinna dostarczać 1750–1950 kcal/dzień, a kobiet 1500–1700 kcal/dzień. Zaleca się również zmniejszenie zawartości tłuszczu w diecie, przy tym możliwie małe powinno być spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów trans kwasów tłuszczowych nienasyconych. Ważny jest natomiast udział w diecie kwasów tłuszczowych wielonienasyconych, zwłaszcza z rodziny omega-3. Z węglowodanów powinny przeważać węglowodany złożone, unikać zaś należy cukrów prostych, zwłaszcza dodanych.

W wieku podeszłym większe jest zapotrzebowanie na niektóre witaminy, zwłaszcza: witaminę D, B₆, a także składniki mineralne, m.in. wapń. U kobiet po ustaniu menstruacji zmniejsza się zapotrzebowanie na żelazo.

Aby zapewnić organizmowi dietę bogatą we wszystkie składniki odżywcze, należy dbać o urozmaicenie pożywienia. Podstawą diety powinny być warzywa i owoce, które należy spożywać nie tylko w większych ilościach, lecz także możliwie często. Wśród produktów z tej grupy powinny przeważać warzywa, szczególnie w diecie osób z nadwagą lub otyłością. Czasem u osób starszych mogą występować problemy z trawieniem lub pogryzieniem surowych warzyw i owoców. W takich przypadkach częściej można spożywać te produkty ugotowane, rozdrobnione, przetarte, a także w postaci soku.

W skład większości posiłków powinny wchodzić produkty zbożowe. Wskazane jest, żeby często były spożywane produkty pełnoziarniste (pieczywo razowe, brązowy ryż, grube kasze). Jeśli jednak po spożyciu produktów pełnoziarnistych występują dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, należy je wyeliminować z diety.

Osobom starszym zaleca się codzienne spożycie 2–3 porcji produktów mlecznych. Powinny wybierać mleko i napoje mleczne o mniejszej zawartości tłuszczu, chude lub półtłuste sery twarogowe, a rzadziej spożywać sery podpuszczkowe.

Z produktów mięsnych najlepiej spożywać chude mięso drobiowe, bez skóry. Należy ograniczać ilość spożywanego mięsa czerwonego (wieprzowiny, wołowiny), jak również mięsa przetworzonego (wędliny, konserwy). Dobrze jest włączyć do diety ryby, zwłaszcza morskie. Osoby starsze powinny zwracać uwagę, w jaki sposób przygotowywane są spożywane przez nie potrawy mięsne lub rybne. Należy bowiem unikać smażenia, warto natomiast spożywać potrawy gotowane tradycyjnie lub na parze, pieczone lub duszone bez dodatku tłuszczu. Mięso można czasem zastąpić nasionami roślin strączkowych (fasolą, grochem). Ponieważ jednak nie są to produkty łatwostrawne, należy zwrócić uwagę, czy po ich spożyciu nie występują dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. W takich przypadkach nie powinny być uwzględniane w diecie. W jadłospisie osób starszych od czasu do czasu mogą również znaleźć się jaja.

Do produktów niezalecanych należą tłuszcze zwierzęce, które powinno się zastępować olejami roślinnymi (olejem rzepakowym, oliwą z oliwek). Jednak dodatek tych tłuszczów do potraw powinien być nieduży. Najlepiej też, żeby osoby starsze unikały cukru i słodyczy, a jeśli trudno im z tych produktów zrezygnować, to powinny starać się spożywać je rzadko i w niewielkich ilościach. Natomiast dobrze byłoby włączyć do diety niesolone orzechy lub nasiona. Jeśli osoby starsze mają problem z ich pogryzieniem, mogą je spożyć po zmieleniu.

Należy pamiętać o ograniczonym dodatku soli do potraw. W wielu przypadkach sól można zastąpić przyprawami, zwłaszcza ziołowymi.

Osoby starsze są szczególnie narażone na niedobór wody w organizmie, dlatego powinny pamiętać o regularnym jej picciu. Zaleca się, żeby codziennie wypijać przynajmniej 1,5 l napojów. Najlepszym napojem jest woda, polecane są również soki, zwłaszcza warzywne, oraz napoje mleczne. W prewencji chorób degeneracyjnych istotne znaczenie ma herbata i kawa. Napoje te mogą być spożywane przez osoby starsze, jeśli ich picie nie powoduje żadnych dolegliwości bądź pogorszenia samopoczucia. Natomiast należy unikać spożywania napojów słodzonych, a także alkoholu.