

توصیه های تغذیه ای در جهت سلامت سالمندان

با توجه به پیشرفت های علم پزشکی و بهداشتی متوسط عمر انسان افزایش یافته و در کشورهای پیشرفته، این میزان افزایش بیش تر است. پیرشدن و سالخوردگی با کاهش تدریجی فعالیت های فیزیکی و افزایش بیماری های مزمن همراه می شود و به نظر می رسد که بهبود تغذیه تا حد زیادی قادر است از این مشکلات پیشگیری کند و یا آن ها را تخفیف دهد. به همین دلیل یکی از مسائل مهم سالمندان، مسائل پزشکی و بهداشتی از جمله وضعیت تغذیه آنهاست. با افزایش سن، نیاز آنها به انرژی کاهش یافته و تمایل به مصرف غذا کمتر می شود. در این حال اگر انتخاب غذا درست صورت نگیرد، میزان دریافت مواد مغذی ضروری در آنها پایین تر از حد مطلوب خواهد بود. در این بحث به بررسی بعضی از مشکلات تغذیه ای سالمندان و نیز نیازهای تغذیه آنها خواهیم پرداخت.

عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات تغذیه ای سالمندان

- ۱ - عوامل جسمانی: مانند کاهش کل انرژی مورد نیاز، بیماری های مزمن، بی اشتهایی، تغییر حس چشایی، خرابی دندان ها، بی تحرکی، ناتوانی جسمی، مشکلات گوارشی، تداخلات دارویی و یا تداخل غذا و داروها
- ۲ - مشکلات روحی و روانی: افسردگی، تنهایی، از دست دادن همسر
- ۳ - مشکلات اقتصادی: درآمد کم، کمبود امکانات برای تهیه و طبخ غذای مناسب و زندگی در آسایشگاه

نیازهای تغذیه ای سالمندان

میزان انرژی مورد نیاز :

با افزایش سن میزان نیاز به انرژی کاهش می‌یابد که می‌تواند به دلیل کاهش فعالیت جسمی، کاهش توده عضلانی و فعال بدن باشد. در صورت دریافت مازاد بر نیاز انرژی مشکلات و عوارضی مانند چاقی، فشارخون، بیماری‌های قلبی-عروقی برای سالمندان ایجاد می‌شود. میزان نیاز به انرژی برای هر سالمند متفاوت بوده و براساس وزن، قد، شرایط فیزیکی و سلامتی وی محاسبه می‌شود.

میزان پروتئین مورد نیاز سالمندان :

با افزایش سن علاوه بر کاهش توده عضلانی، ذخیره پروتئینی بدن نیز کاهش می‌یابد و میزان نیاز به پروتئین با افزایش سن نه تنها کاهش نیافته بلکه ثابت مانده و یا افزایش می‌یابد. بویژه در صورت ابتلا به بیماری‌ها و یا عفونت‌ها که این مسئله بسیار مهم می‌باشد. توصیه می‌شود چهل تا شصت درصد از انرژی دریافتی روزانه سالمندان از پروتئین‌ها به ویژه پروتئین‌های با کیفیت بالا تامین شود.

میزان مایعات مورد نیاز سالمندان:

توجه به دریافت کافی مایعات در سالمندان از مسائل مهم می‌باشد. علائم کمبود آب در بسیاری از سالمندان ممکن است به صورت خشکی لب‌ها، گودافتادن چشم‌ها، تب، یبوست، کاهش حجم ادرار و تهوع باشد که این مسئله در مورد سالمندانی که در مناطق گرم زندگی می‌کنند بیشتر شایع است. استفاده از داروهای ادرارآور نیز از عوامل مؤثر در ایجاد کم‌آبی در سالمندان می‌باشد. بنابراین توجه به مصرف کافی آب و مایعات در این دوران اهمیت ویژه‌ای دارد.

ویتامین‌ها و مواد معدنی:

اغلب سالمندان علاقه زیادی به مصرف مکمل‌های ویتامینی دارند که باید به این مسئله توجه شده و از مصرف بیش از حد نیاز این مکمل‌ها خودداری شود.

در مورد ویتامین‌های محلول در آب، معمولاً کمبودی در سالمندان دیده نمی‌شود. مگر در سالمندان الکلی که کمبود ویتامین B₁ می‌تواند وجود داشته باشد و یا سالمندانی که دچار سوءتغذیه هستند. همچنین ممکن است بعضی از سالمندان به علت مشکلات دندان و یا مشکلات گوارشی از خوردن سبزیجات و میوه‌جات پرهیز کنند درحالی‌که این منابع غذایی تامین کننده ویتامین‌ها هستند و یا مصرف زیاد آنتی بیوتیک‌ها می‌تواند در سالمندان کمبود ویتامین‌ها ایجاد کند.

کمبود ویتامین D ممکن است در سالمندان به ویژه آنهایی که از نور آفتاب دور هستند بوجود آید. در مورد مواد معدنی باید گفت با رعایت یک برنامه غذایی صحیح می‌توان مواد معدنی مورد نیاز سالمندان را تا حد زیادی تامین کرد. فقط باید به میزان کلسیم دریافتی که معمولاً مقدار مصرف آن در سالمندان به میزان توصیه شده نمی‌رسد توجه شود. عوامل متعددی در کمبود کلسیم در سالمندان نقش دارند. از جمله میزان جذب روده‌ای کلسیم، کار کلیه‌ها، متابولیسم استخوان‌ها، اثرات متقابل مواد مغذی بر یکدیگر و بر داروها، کم‌حرکی و عدم مصرف کافی لبنیات به دلیل عدم تحمل به لاکتوز در صورتی که شیر و لبنیات به مقدار کافی مصرف نشود ممکن است نیاز به مصرف مکمل کلسیم باشد که البته تشخیص آن باید توسط پزشک و متخصص تغذیه صورت گیرد. در مورد سدیم هم باید در

سالمدانی که مبتلا به فشارخون، مشکلات قلبی، کلیوی و دیابت هستند محدودیت‌هایی اعمال شود.

به طور کلی سالمندان عزیز باید اصول کلی زیر را مد نظر داشته باشند:

۱ - مراجعه به موقع به پزشک و متخصص تغذیه جهت بررسی وضعیت سلامت و تغذیه و

پیروی از یک برنامه غذایی صحیح

۲ - توجه و رسیدگی مناسب به بهداشت دهان و دندان

۳ - مصرف ۶ - ۵ لیوان آب در روز

۴ - استفاده از تمام گروههای غذایی و ایجاد تنوع غذایی در برنامه روزانه

۵ - مصرف مقادیر کافی میوه جات و سبزیجات

۶ - استفاده از نان‌های سبوس‌دار

۷ - محدود کردن مصرف غذاهای چرب و شیرینی‌ها

۸ - مصرف کافی لبنیات مثل شیر و ماست

۹ - سالمندانی که دچار بی‌خوابی هستند از مصرف قهوه و چای در بعدازظهر و شب

خودداری کنند و یک فنجان شیر گرم قبل از خواب مصرف کنند.

۱۰ - از مصرف چای تا ۲ ساعت بعد از غذا اجتناب کرده و در صورت امکان از لیموترش

تازه در کنار غذا جهت جذب بهتر آهن غذا استفاده کنند.

۱۱ - قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به مدت نیم ساعت در روز و استفاده از لباس‌های

رنگ روشن.

۱۲ - به کلیه سالمندان محترم توصیه می شود با توجه به شرایط بدنی خود، نرمش و تحرک روزانه را هر چند کم آغاز کنند. حتی ۲۰ دقیقه پیاده روی سبک در هوای آزاد می تواند در ایجاد نشاط و سلامت سالمندان بسیار مؤثر واقع شود و برای انجام فعالیت های سنگین هم بهتر است ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.