



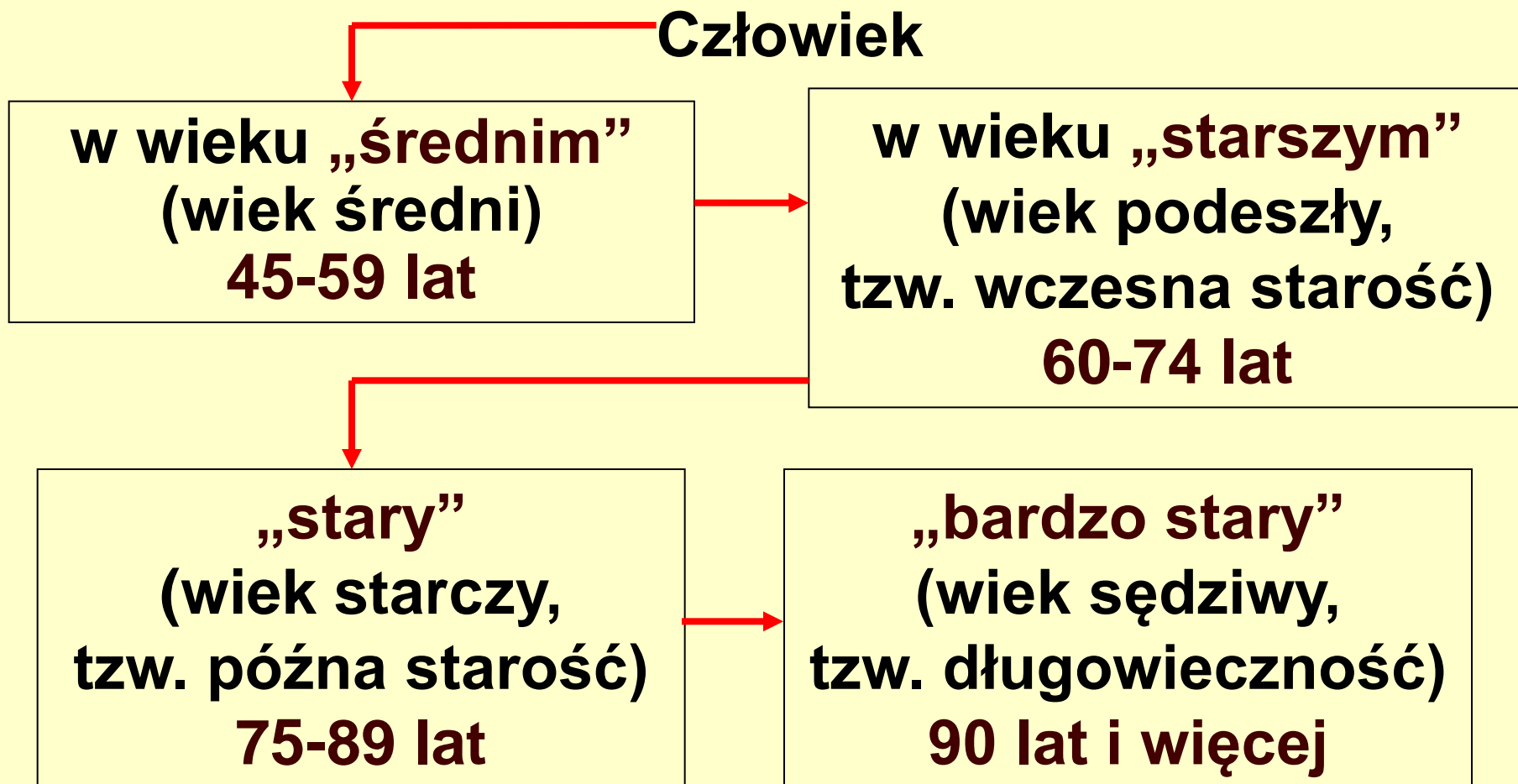
---

# **ŻYWIENIE OSÓB W STARSZYM WIEKU**

**mgr inż. Barbara Brakoniecka**  
**Starszy asystent Sekcji HŻ**  
**WSSE w Olsztynie**

# KLASYFIKACJA WIEKU LUDZI

według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)



# SKUTKI STARZENIA ORGANIZMU

Starzenie się, jak i starość są kolejnymi etapami ludzkiego życia, w którym:

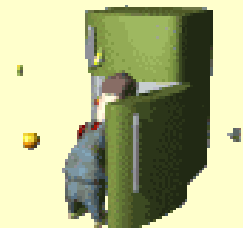
następuje **dysfunkcja układów**  
(np. pokarmowego, krążenia, nerwowego)  
i **zmniejszenie rezerwy czynnościowej narządów**  
(np. wątroby, trzustki),  
a w konsekwencji **obniżenie możliwości**  
**zachowania równowagi wewnątrzustrojowej,**  
**prowadzącej do zmniejszenia możliwości**  
**przyjmowania, trawienia, wchłaniania**  
i **przyswajania wielu składników pokarmowych.**

**Jest to proces ciągły i nieodwracalny.**

# SKUTKI STARZENIA ORGANIZMU

---

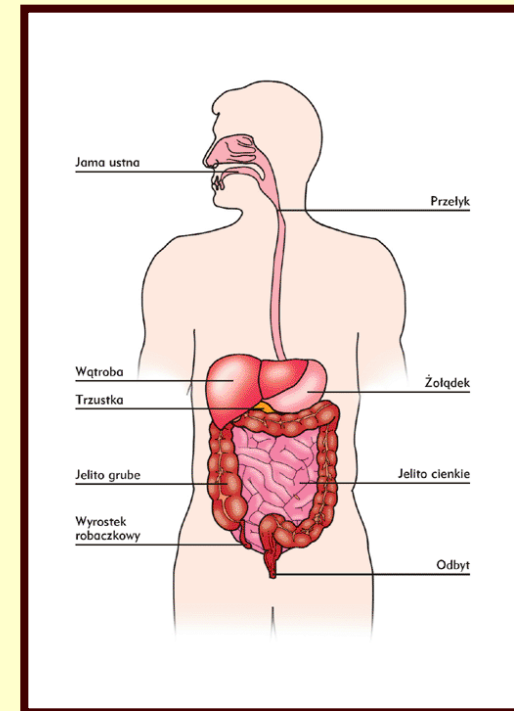
- ubytek uzębienia powoduje zmniejszenie zdolności prawidłowego gryzienia i żucia pokarmów, co wpływa zarówno na ilość, jak i jakość spożywanego jedzenia;
- ze względu na zanikanie struktur odpowiedzialnych za odbiór bodźców smakowych w błonie śluzowej języka, spada zdolność ich odczuwania;



# SKUTKI STARZENIA ORGANIZMU

■ w wieku starszym częściej dochodzi do zaburzeń perystaltyki przełyku, co może sprawiać trudności w przelękaniu;

■ w żołądku zachodzi proces zanikania komórek wydzielających soki trawienne oraz czynników odpowiedzialnych za **wchłanianie niektórych składników pokarmowych**;



■ w jelicie cienkim, ze względu na spłaszczenie kosmków, spada efektywność wchłaniania.

# **PRZYCZYNY STARZENIA ORGANIZMU**

---

**Przyczyny starzenia się są przedmiotem zainteresowania człowieka od wieków.**

**Istnieje wiele teorii na ten temat, ale żadna nie daje kompletnej odpowiedzi.**

**Jedno jest pewne  
- nie istnieje jedna przyczyna tego procesu,  
a wiele.**

# PRZYCZYNY STARZENIA ORGANIZMU

---

Obecnie najbardziej popularną teorią starzenia się jest **teoria wolnych rodników**, która łączy i uzupełnia wszystkie inne teorie.

Zanieczyszczenie środowiska, promieniowanie jonizujące, życie w stresie, nieprawidłowy sposób żywienia powodują, że organizm ludzki coraz bardziej narażony jest na działanie wolnych rodników.

Dlatego też prozdrowotny styl życia i stosowanie diety bogatej w antyoksydanty (przeciwutleniacze, np. witaminę C) ma uzasadnienie naukowe.

# SAMOOCENA ODŻYWIENIA PRZEZ OSOBY W STARSZYM WIEKU

---

Niezmiernie ważne jest, aby:

- ✓ członkowie rodziny,
- ✓ bliscy znajomi,
- ✓ lekarze,
- ✓ pielęgniarki środowiskowe,
- ✓ pracownicy socjalni,
- ✓ a przede wszystkim sami starsi ludzie



zwracali uwagę na sygnały, które mogą ostrzegać przed **ryzykiem niedożywienia**.



# **SAMOOCENA ODŻYWIENIA PRZEZ OSOBY W STARSZYM WIEKU**

---

**Amerykańscy naukowcy opracowali listę znaków ostrzegawczych, na które należy zwrócić uwagę, gdy jest się osobą starszą lub opiekunem takiej osoby.**

**Analiza tej listy oraz krótki, złożony z 10 pytań test, mogą posłużyć jako proste narzędzia do sprawdzenia ryzyka niedożywienia wśród osób starszych.**

# SAMOOCENA ODŻYWIENIA PRZEZ OSOBY W STARSZYM WIEKU

Żywieniowa lista kontrolna oparta na znakach ostrzegawczych

## □ Choroby

- Jakiegokolwiek istniejące choroby lub przewlekłe dolegliwości, które wpływają na sposób żywienia lub są przyczyną trudności w jedzeniu, zwiększają ryzyko niedożywienia.
- U czterech spośród pięciu osób w starszym wieku występują przewlekłe choroby, które oddziałują na dietę.



# **SAMOOCENA ODŻYWIENIA PRZEZ OSOBY W STARSZYM WIEKU**

**Żywieniowa lista kontrolna oparta na znakach  
ostrzegawczych**

## **□ Choroby**

- Oszacowano, że zaburzenia pamięci u jednej spośród pięciu starszych osób pogarszają pobieranie pożywienia (powodują one bowiem trudności w zapamiętywaniu co, kiedy lub czy w ogóle jadłeś).**

# **SAMOOCENA ODŻYWIENIA PRZEZ OSOBY W STARSZYM WIEKU**

**Żywnościowa lista kontrolna oparta na znakach  
ostrzegawczych**

## **□ Choroby**

- Poczucie smutku lub przygnębienie, które dotyka około jednej spośród ośmiu osób w starszym wieku, w zależności od nasilenia może być przyczyną zmniejszonego łaknienia, zmian w trawieniu, może wpływać na masę ciała (osoby w starszym wieku z prawidłową lub nadmierną masą ciała mają często niedobory witamin i mikroelementów).**

# SAMOOCENA ODŻYWIENIA PRZEZ OSOBY W STARSZYM WIEKU

Żywnościowa lista kontrolna oparta na znakach ostrzegawczych



## □ Nieprawidłowe żywienie

- Zjadanie zbyt małych, jak również zbyt dużych ilości pożywienia w stosunku do zapotrzebowania organizmu prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia (niedożywienie i otyłość nasilają choroby układu krążenia i inne).
- Spożywanie tych samych produktów i potraw każdego dnia lub brak w codziennej diecie owoców, warzyw i produktów mlecznych może być przyczyną niedożywienia.

# SAMOCENA ODŻYWIENIA PRZEZ OSOBY W STARSZYM WIEKU

Żywnościowa lista kontrolna oparta na znakach ostrzegawczych



## □ Nieprawidłowe żywienie

- Jedna spośród pięciu dorosłych osób pomija niektóre posiłki każdego dnia, a tylko 13% spożywa minimalną, niezbędną dla zdrowia ilość owoców i warzyw.
- Jedna spośród czterech osób w starszym wieku spożywa zbyt dużo alkoholu.

Wiele problemów zdrowotnych nasila się, jeśli wypijane są więcej niż 1-2 porcje napojów alkoholowych w ciągu dnia (1 porcja alkoholu - 20 g czystego etanolu - odpowiada: 1 kieliszкови 50 ml wódki, 1 kieliszкови 150 ml wina, małej butelce 330 ml piwa).

# **SAMOOCENA ODŻYWIENIA PRZEZ OSOBY W STARSZYM WIEKU**

---

**Żywieniowa lista kontrolna oparta na znakach ostrzegawczych**

- **Braki w uzębieniu, choroby jamy ustnej**
- **Zdrowa jama ustna, zęby i dziąsła są niezbędne do spożywania różnorodnych pokarmów.**
- **Słabe zęby lub ich brak, albo źle dopasowana proteza zębowa utrudniają przyjmowanie pokarmów, co może być bezpośrednią przyczyną niedożywienia.**

# **SAMOOCENA ODŻYWIENIA PRZEZ OSOBY W STARSZYM WIEKU**

---

**Żywieniowa lista kontrolna oparta na znakach  
ostrzegawczych**

□ **Ograniczenia ekonomiczne**

- **Brak wystarczających środków finansowych utrudnia w znacznej mierze dostęp do odpowiedniej dla zdrowia żywności.**



# **SAMOOCENA ODŻYWIENIA PRZEZ OSOBY W STARSZYM WIEKU**

---

**Żywieniowa lista kontrolna oparta na znakach  
ostrzegawczych**

## **□ Ograniczenia kontaktów ekonomicznych**

- Wiele osób w starszym wieku żyje samotnie. Przebywanie wśród innych ludzi wpływa pozytywnie na psychikę, zaspokajając potrzebę przynależności, przydatności, sprzyja dobremu samopoczuciu, wywiera korzystny wpływ na odżywianie.**

# **SAMOOCENA ODŻYWIENIA PRZEZ OSOBY W STARSZYM WIEKU**

---

**Żywnościowa lista kontrolna oparta na znakach ostrzegawczych**

## **□ Przyjmowanie leków**

**Bardzo duża liczba starszych osób, ze względu na problemy zdrowotne, zmuszona jest przyjmować różnorodne leki każdego dnia.**

**Większość przyjmowanych leków, oprócz efektu terapeutycznego, może zwiększać lub zmniejszać apetyt, powodować zmiany w smaku, być przyczyną zaparć, biegunek, osłabienia, senności, nudności, wymiotów i innych skutków ubocznych.**

# **SAMOOCENA ODŻYWIENIA PRZEZ OSOBY W STARSZYM WIEKU**

---

**Żywnościowa lista kontrolna oparta na znakach ostrzegawczych**

## **□ Przyjmowanie leków**

**- Jeśli przyjmowane są suplementy w postaci preparatów witaminowych lub mineralnych, należy to koniecznie skonsultować z lekarzem. Przyjmowanie ich w zbyt dużych ilościach może być szkodliwe dla organizmu.**

**Np. witamina B<sub>6</sub> może zmniejszać skuteczność działania leków stosowanych w chorobie Parkinsona.**

**Preparaty żelaza oraz magnezu zażywane wraz z hormonami tarczycy zmniejszają aktywność preparatów hormonalnych.**

# PRZYKŁADY LEKÓW ZMNIEJSZAJĄCYCH WCHŁANIANIE SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH

GRUPA LEKÓW	SKŁADNIKI POKARMOWE
Leki przeciwpadaczkowe	Kwas foliowy, witaminy: B <sub>6</sub> , D, K
Leki hormonalne	Witamina B <sub>6</sub> , kwas foliowy
Niektóre antybiotyki	Wapń, żelazo, magnez
Kortykosteroidy	Witamina B <sub>6</sub> , kwas foliowy
Chemioterapeutyki przeciwnowotworowe	Witamina B <sub>6</sub> , kwas foliowy, wapń
Preparaty sulfasalazyny	Witamina B <sub>6</sub> , kwas foliowy
Niektóre leki moczopędne	Witamina B <sub>6</sub> , kwas foliowy

# **SAMOOCENA ODŻYWIENIA PRZEZ OSOBY W STARSZYM WIEKU**

---

**Żywieniowa lista kontrolna oparta na znakach ostrzegawczych**

□ **Mimowolne zmiany masy ciała**

- **Tracenie lub przybieranie na wadze kilku, kilkunastu kilogramów w ciągu krótkiego czasu, bez stosowania specjalnej diety, to ważny sygnał ostrzegawczy, którego nie możesz zignorować. Nadwaga lub niedowaga mogą przyczynić się do pogorszenia stanu zdrowia.**

# **SAMOOCENA ODŻYWIENIA PRZEZ OSOBY W STARSZYM WIEKU**

---

**Żywieniowa lista kontrolna oparta na znakach  
ostrzegawczych**

□ **Potrzeba pomocy przy samoobsłudze**

- **Pomimo iż większość ludzi w starszym wieku jest zdolna do samodzielnego spożywania posiłków, to wśród najstarszych aż jedna spośród pięciu osób ma problemy z samodzielnym chodzeniem, robieniem zakupów i przygotowywaniem posiłków.**

# **SAMOOCENA ODŻYWIENIA PRZEZ OSOBY W STARSZYM WIEKU**

---

**Żywieniowa lista kontrolna oparta na znakach  
ostrzegawczych**

**□ Po 80. roku życia...**

- Większość starszych ludzi prowadzi pełne i produktywne życie. Jednak wraz z długością przeżytych lat wzrasta ryzyko problemów zdrowotnych. Sprawdzanie stanu odżywienia i sposobu żywienia ma istotne znaczenie.**

# **SAMOCENA ODŻYWIENIA PRZEZ OSOBY W STARSZYM WIEKU**

---

**Test sprawdzający ryzyko niedożywienia  
wśród osób starszych**





Instrukcja: Przeczytaj poniższe stwierdzenia. Zakreśl w kolumnie TAK dla tych stwierdzeń, które dotyczą Ciebie lub kogoś, kogo znasz. Dla każdej odpowiedzi TAK w ramce znajduje się punktacja. Zsumuj wszystkie Twoje żywieniowe punkty

	TAK
Mam chorobę lub dolegliwości, które wpływają na rodzaj i ilość żywności, jaką spożywam.	2
Zjadam mniej niż 2 posiłki w ciągu dnia.	3
Zjadam niewiele owoców, warzyw i produktów mlecznych.	2
Wypijam 3 lub więcej porcje piwa, wódki lub wina prawie każdego dnia.	2
Mam problemy z zębami lub jamą ustną, które sprawiają mi trudności w jedzeniu.	2
Nie zawsze mam wystarczającą ilość pieniędzy, aby kupić jedzenie, którego potrzebuję.	4
Najczęściej jadam samotnie.	1
Przyjmuję 3 lub więcej różnych przepisanych lub dostępnych bez recepty leków każdego dnia.	1
Mimowolnie przybrałem lub straciłem na wadze 10 kg w ciągu ostatnich 6. miesięcy.	2
Nie jestem fizycznie zdolny samodzielnie robić zakupy, gotować lub jeść.	2
<b>ŁĄCZNIE</b>	

<b>Interpretacja wyników:</b>	
<b>0-2 punkty</b>	Dobrze! Wykonaj ponownie test za 6 miesięcy.
<b>3-5 punktów</b>	Masz umiarkowane ryzyko niedożywienia. Zobacz co da się poprawić w Twoich żywieniowych nawykach i stylu życia. Wykonaj ponownie test za 3 miesiące.
<b>6 i więcej punktów</b>	Masz wysokie ryzyko niedożywienia. Zabierz ze sobą ten test, kiedy następnym razem będziesz u swojego lekarza. Poproś o pomoc w poprawieniu Twojego stanu odżywienia.

**Pamiętaj, że znaki ostrzegawcze sugerują ryzyko niedożywienia, ale nie stawiają diagnozy!**

# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

**Celem żywienia ludzi starszych jest pokrycie aktualnych potrzeb organizmu w sposób możliwie opóźniający naturalne procesy starzenia się.**



**Ważne jest również zapewnianie przyjemności ze spożywania posiłków, uwzględniając ograniczenia związane z możliwym występowaniem zaburzeń w odczuwaniu smaku i zapachu, i łagodząc ewentualne dolegliwości.**

# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**



Ludzie starsi potrzebują tych samych składników odżywczych, co ludzie młodzi.

Jednak w miarę starzenia się organizmu zapotrzebowanie na energię obniża się – organizm potrzebuje na ogół mniejszą ilość kalorii niż we wcześniejszym okresie życia.

Z kolei zapotrzebowanie na niektóre składniki często wzrasta.

Dieta powinna więc uwzględniać dużą zawartość składników odżywczych przy kaloryczności odpowiedniej dla wieku i aktywności fizycznej.

# NORMY ŻYWIENIA

---

**W Polsce obowiązującymi normami są normy opracowane w 2008 r. przez Instytut Żywności i Żywienia dostosowane do obecnie obowiązujących standardów:**

**Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.),  
*Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji  
otyłości  
i chorób niezakaźnych,*  
Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa,  
2008.**

# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

### **ZAPOTRZEBOWANIE NA ENERGIĘ**

**Mniejsze zapotrzebowanie na energię u osób starszych wynika ze zmniejszenia podstawowej przemiany materii związanej ze spadkiem beztłuszczowej masy ciała oraz z mniejszego poziomu aktywności fizycznej. W efekcie zmniejsza się wydatek energetyczny organizmu.**



# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

### **ZAPOTRZEBOWANIE NA ENERGIĘ**

**Zapotrzebowanie energetyczne mężczyzn i kobiet w starszym wieku zależy od aktywności fizycznej i rozmiarów ciała.**

**Osoby o większych rozmiarach ciała mają wyższą podstawową przemianę materii, dlatego też wzrasta u nich zapotrzebowanie na energię.**

**Jednak zapotrzebowanie to bardziej należy odnosić do należnej masy ciała niż do masy aktualnej. Powinny na to zwracać uwagę szczególnie osoby z nadwagą i otyłością.**

# ZAPOTRZEBOWANIE OSÓB W WIEKU PODESZŁYM NA ENERGIĘ (kcal/dzień)

	Masa ciała (kg)	Mała aktywność fizyczna	Umiarkowana aktywność fizyczna
<b>Mężczyźni</b>			
66-75 lat	60	1850	2300
	70	1950	2450
> 75 lat	60	1750	2200
	70	1850	2350
<b>Kobiety</b>			
66-75 lat	50	1550	1950
	60	1700	2100
> 75 lat	50	1500	1900
	60	1650	2050

# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA - ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

## **ZAPOTRZEBOWANIE NA ENERGIĘ**

**Pobranie energii z pożywienia musi odpowiadać zapotrzebowaniu organizmu i być dostosowane do jego wydatku energetycznego.**

**Zarówno niedobór energii, jak i jej nadmiar jest niekorzystny dla zdrowia.**





# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

### **SKUTKI NADMIARU ENERGII**

**Nadmiar dostarczonej energii w stosunku do zapotrzebowania organizmu dla danego wieku, płci i aktywności fizycznej może prowadzić do nadwagi lub otyłości.**

**Otyłość, a więc nadmiar tkanki tłuszczowej w ciele, sprzyja powstawaniu wielu chorób, szczególnie:**

➤ **miażdżycy, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca i naczyń mózgowych, części nowotworów.**

**Nadwaga i otyłość nieuchronnie odbiją się niekorzystnie na zdrowiu wraz z postępującym wiekiem.**



# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA - ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

## **SKUTKI NIDOBORU ENERGII**

**Nie tylko nadmierna, ale również zbyt mała masa ciała jest niekorzystna dla zdrowia, zwłaszcza w starszym wieku.**

**Ryzyko niedożywienia energetyczno-białkowego w skrajnych przypadkach może prowadzić nawet do wyniszczenia organizmu.**

# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

### **ENERGIA POCHODZĄCA Z WĘGLOWODANÓW**

**Głównym źródłem energii w diecie powinny być węglowodany.**

**Akceptowany poziom energii z węglowodanów wynosi 45-65%.**

**W prewencji chorób przewlekłych, których występowanie nasila się w starszym wieku, rekomendowany zakres spożycia wynosi 50-60%.**

**W diecie powinny przeważać węglowodany złożone. Cukry proste nie powinny dostarczać więcej niż 10% energii.**



# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA - ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

## **NIEDOBÓR WĘGLOWODANÓW**

**Niedobór węglowodanów może prowadzić do kwasicy metabolicznej, a wydalone związków ketonowych przez nerki wraz z jonami sodowymi przyczynia się do zwiększonego wydalania wody, co dodatkowo nasila objawy zakwaszenia ustroju.**

# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

### **BŁONNIK POKARMOWY**

**W diecie osób starszych powinna znaleźć się odpowiednia ilość włókna pokarmowego (błonnik).**

**Błonnik pokarmowy m.in. normalizuje stężenie składników lipidowych krwi, co może wpływać na opóźnienie powstawania miażdżycy wieku podeszłego.**

**Normy żywienia podają, że ilość ta powinna kształtować się w granicach  
od 20 g do 40 g/dzień.**

# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

### **ENERGIA POCHODZĄCA Z TŁUSZCZÓW**

**Istotnym źródłem energii jest również tłuszcz.**

**Według najnowszych norm żywienia udział energii z tego składnika powinien wynosić**

**25-30%,**

**czyli np. przy diecie o wartości energetycznej 1600 kcal będzie to 44-53 g tłuszczu, a przy diecie 1900 kcal: 53-63 g tłuszczu.**

**Z kwasów tłuszczowych nasyconych nie powinno pochodzić więcej niż 10% energii, a udział energii z izomerów trans nie powinien przekraczać 1%.**

# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

### **ENERGIA POCHODZĄCA Z TŁUSZCZÓW**

Zaleca się również, aby w diecie znalazła się również odpowiednia ilość kwasów tłuszczowych wielonienasyconych (WNKT);

- kwasy omega-6 (n-6) powinny wносить 4-8% energii,
- a spożycie kwasów omega-3 (n-3) powinno wynosić około 2 g w przypadku kwasu alfa-linolenowego i 200 mg w przypadku długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.



# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

### **ENERGIA POCHODZĄCA Z BIAŁKA**

**Białko jest przede wszystkim składnikiem budulcowym i zdania na temat tego, ile energii powinno pochodzić z tego składnika są podzielone.**

**W normach żywienia dla ludności Polski zalecane spożycie białka określono**

**dla mężczyzn od 45 g do 81 g dziennie,  
a dla kobiet od 41 g do 72 g.**





# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA - ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

## **NADMIAR BIAŁKA**

**Nadmiar białka w diecie wzmacnia metabolizm, obciąża wątrobę i nerki oraz zakwasza organizm, przyczyniając się także do wzrostu ciśnienia krwi.**



# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA - ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

## **WITAMINY**

**Witaminy należą do składników, których głównym zadaniem jest regulacja procesów metabolicznych, dlatego też w wieku podeszłym bardzo duże znaczenie ma ich spożycie w dostatecznych ilościach.**

# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

### **WITAMINY**

**Niektóre z witamin są uważane za czynnik zmniejszający ryzyko rozwoju niezakaźnych chorób przewlekłych, jak m.in. chorób układu krążenia, niektórych nowotworów czy osteoporozy.**

**W przypadku wielu chorób, na które organizm w starszym wieku jest bardziej narażony, witaminy są przyjmowane w celach leczniczych.**

# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

### **WITAMINY**

**W** wieku podeszłym **większe** jest przede wszystkim **zapotrzebowanie** na **witaminę D** w porównaniu z zapotrzebowaniem dorosłych w wieku średnim.

Według norm żywienia dla ludności Polski zapotrzebowanie to wzrasta już w wieku 51-65 lat, a jeszcze większe jest u osób powyżej 65. roku życia.

Wzrost zapotrzebowania na tę witaminę wynika z faktu, że z wiekiem zmniejsza się metabolizm jednej z form witaminy D w wątrobie i nerkach.

Ponadto osoby starsze rzadziej przebywają na powietrzu, przez co mniejszy jest kontakt ich skóry z promieniowaniem UV, obniża się też w ich organizmie zdolność wytwarzania witaminy D w skórze po nasłonecznieniu.



# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA - ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

## **ŹRÓDŁO WITAMINY D**

**Źródła witaminy D w żywności to przede wszystkim tłuste ryby (śledź, makrela, tuńczyk), mleko o zawartości tłuszczu powyżej 1,5%, tran. W niektórych przypadkach lekarz może zlecić dodatkowe zażywanie preparatów witaminy D.**

# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

### **WITAMINY**

Ludzie starsi powinni **zwiększyć** także zawartość witaminy **B<sub>6</sub>** w swojej diecie.

W normach żywienia zaleca się zwiększenie spożycia tej witaminy już po 50. roku życia.

Wzrost zapotrzebowania na witaminę **B<sub>6</sub>** wynika z jej udziału w przemianach białek i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz z faktu, że wiele leków zmniejsza jej wchłanianie.

Są również doniesienia, że w starszym wieku **zwiększa się zapotrzebowanie na witaminy B<sub>2</sub> i B<sub>12</sub>, kwas foliowy** z powodu ich gorszego wchłaniania oraz niektórych chorób wpływających na ich wykorzystanie.

# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

### **ŹRÓDŁO WITAMINY B<sub>6</sub>**

**Przede wszystkim: produkty zbożowe, zarodki zbożowe, ziemniaki, mięso, wątroba, jaja oraz drożdże piekarskie i piwne.**

### **ŹRÓDŁO WITAMINY B<sub>2</sub>**

**Przede wszystkim: mleko i jego przetwory, produkty zbożowe, mięso, ryby, jaja, a także warzywa zielone i drożdże**

### **ŹRÓDŁO WITAMINY B<sub>12</sub>**

**Przede wszystkim: mięso i produkty mięsne, drób, ryby oraz mleko i jego przetwory.**

**Owoce, warzywa i produkty zbożowe są pozbawione tej witaminy.**



# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA - ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

## **ŹRÓDŁO KWASU FOLIOWEGO**

**Przede wszystkim: zarodki ziaren zbóż, otręby, wątroba, drożdże, nerki, niektóre liściaste warzywa (jarmuż, nać pietruszki, szpinak), jaja, bób, mleko, pomarańcza.**



# ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA - ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE

---

## WITAMINY

Niektórzy badacze uważają, że większe powinno być też spożycie antyoksydantów, takich jak:

- $\beta$ -karoten, witamin A, E i C,

chroniących przed nadmiarem wolnych rodników, a tym samym zmniejszających ryzyko przewlekłych chorób niezakaźnych.





# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA - ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

## **ŹRÓDŁO WITAMINY C, E i beta-karotenu**

**Witaminę C i beta-karoten możemy znaleźć w warzywach i owocach, natomiast witaminę E w olejach roślinnych i margarynach.**

# ZAPOTRZEBOWANIE OSÓB W WIEKU PODESZŁYM NA WYBRANE WITAMINY

Witaminy		Mężczyźni	Kobiety
Witamina A	µg*	900	700
Witamina E	mg**		8
Witamina D	µg**	15	15
Witamina C	mg*	90	75
Witamina B <sub>1</sub>	mg*	1,3	1,1
Witamina B <sub>2</sub>	mg*	1,3	1,1
Witamina B <sub>6</sub>	mg*	1,7	1,5
Witamina B <sub>12</sub>	µg*	2,4	2,4
Kwas foliowy	µg*	400	400

\* na poziomie zalecanego spożycia (RDA), tj. pokrywającego zapotrzebowanie 97,5% populacji

\*\* na poziomie wystarczającego spożycia (AI), tj. pokrywającego zapotrzebowanie praktycznie całej populacji

# ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA

## - ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE

---

### SKŁADNIKI MINERALNE

Zalecenia dotyczące spożycia większości składników mineralnych są zbliżone do zaleceń dla osób w wieku średnim.

Wyjątek stanowi **wapń**, na który zapotrzebowanie w starszym wieku **wyraźnie wzrasta**.

Normy żywienia zalecają zwiększenie spożycia tego składnika już po 50. roku życia. Wynika to ze zmniejszenia wchłaniania i przyswajalności wapnia oraz z faktu, że jego niedobór powoduje ubytek masy kostnej, postępujący w miarę starzenia się organizmu.

Ponieważ u kobiet ubytek ten jest bardziej gwałtowny, we wcześniejszych normach zalecano zwiększenie spożycia wapnia tylko w tej grupie, jednak obecnie zalecenie to dotyczy również mężczyzn.

# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

### **ŹRÓDŁO WAPNIA**

**Najlepszym źródłem wapnia jest mleko i przetwory mleczne. Osoby z nietolerancją laktazy mogą zastąpić mleko napojami mlecznymi fermentowanymi (jogurtem, kefirem lub mlekiem acidofilnym), które zazwyczaj nie wywołują niekorzystnych objawów ze strony przewodu pokarmowego, lub stosować preparaty laktazy (dostępne w aptekach).**

**Laktaza jest enzymem, odpowiedzialnym za trawienie cukru mlecznego - laktozy. Jego brak w przewodzie pokarmowym w starszym wieku powoduje kłopoty z trawieniem mleka. Preparat laktazy należy zażyć bezpośrednio przed planowanym posiłkiem zawierającym mleko.**

# ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA

## - ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE

---

### SKŁADNIKI MINERALNE

Po ustaniu menstruacji u kobiet **zmniejsza się zapotrzebowanie na żelazo**. Według norm żywienia po 50. roku życia jest ono takie samo jak u mężczyzn.

Osoby starsze, ze względu na zwiększoną wrażliwość komórek na jony sodu oraz większe ryzyko nadciśnienia tętniczego i związanych z nim chorób układu krążenia, **powinny zmniejszyć spożycie sodu**, a tym samym i **chloru**.

Normy żywienia zalecają stopniowe **obniżanie zawartości tych składników w diecie osób po 50. roku życia**.

# ZAPOTRZEBOWANIE OSÓB W WIEKU PODESZŁYM NA WYBRANE SKŁADNIKI MINERALNE

Składniki mineralne		Mężczyźni	Kobiety
Wapń	mg*	1300	1300
Magnez	mg**	420	320
Żelazo	mg**	10	10
Cynk	mg**	11	8
Jod	µg**	150	150
Potas	mg*	4700	4700
Sód	mg*	1300	1300
		(66-75 lat)	(66-75 lat)
		1200	1200
		(> 75 lat)	(> 75 lat)

\* na poziomie wystarczającego spożycia (AI), tj. pokrywającego zapotrzebowanie praktycznie całej populacji

\*\* na poziomie zalecanego spożycia (RDA), tj. pokrywającego zapotrzebowanie 97,5% populacji

# SKŁADNIKI POKARMOWE, NA KTÓRE, WEDŁUG WSPÓŁCZESNEJ WIEDZY, ZMIENIA SIĘ ZAPOTRZEBOWANIE U LUDZI STARSZYCH

<b>Zapotrzebowanie mniejsze niż u ludzi młodszych</b>	<b>Zapotrzebowanie większe niż u ludzi młodszych</b>
<b>Energia Tłuszcz Żelazo (kobiety)</b>	<b>Wapń Witamina D Witamina B<sub>6</sub> Witamina B<sub>12</sub>* Kwas foliowy* Ryboflawina (witamina B<sub>2</sub>)*</b>

\* niektóre badania nie potwierdzają, że zapotrzebowanie na te składniki wzrasta u osób w podeszłym wieku, jednak w niektórych przypadkach istnieje ryzyko ich niedoboru.



# ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA - ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE

## WODA

Wraz z wiekiem obniża się zawartość wody w organizmie.

Według norm żywienia ilości wody dostarczane do organizmu powinny wynosić w przypadku

**mężczyzn 3700 ml,**

**a w przypadku kobiet 2700 ml dziennie.**



Wartości te uwzględniają zarówno wodę pochodzącą z napojów, jak i produktów spożywczych. Są one stosunkowo wysokie, ponieważ normy ustalono na poziomie wystarczającego spożycia (AI). Jest to poziom wystarczający na pokrycie zapotrzebowania około 100% osób w danej populacji.



# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

### **WODA**

**Zapotrzebowanie na wodę wzrasta przy podwyższonej temperaturze i obniżonej wilgotności otoczenia, gdyż wzrastają wówczas straty wody z potem. Również przebywanie w niskiej temperaturze może wymagać większej podaży płynów, ponieważ wówczas straty wody mogą wzrastać na skutek wyższego wydatku energetycznego i noszenia grubej, ciężkiej odzieży.**

**Przy wyższej aktywności fizycznej większe ilości wody wydalane są z potem, a także przez płuca, co wiąże się z koniecznością większego pobrania płynów.**



# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

### **WODA**

**Ponadto zwiększenie wartości energetycznej pożywienia wymaga wyższej podaży płynów, gdyż większe ilości składników odżywczych muszą być zmetabolizowane.**

**Ważny jest również rodzaj spożywanych produktów. Na przykład obecność produktów zawierających znaczne ilości błonnika w diecie sprzyja większym stratom wody z kałem.**

**Większe spożycie sodu może zwiększać straty wody z moczem.**

# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

### **WODA**

**U osób starszych występuje zwiększone ryzyko odwodnienia organizmu. Odwodnienie w wieku podeszłym występuje częściej, niż jest rozpoznawane. Może ono prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, do których zalicza się np.:**

- bóle i zawroty głowy**
- zaburzenia mowy**
- zaburzenia funkcji poznawczych**
- zaburzenia elektrolitowe, mogące prowadzić do zaburzeń rytmu serca i przewodzenia**
- zaburzenia wydalania moczu**
- zmiany ciśnienia krwi**
- zaparcia**
- spadek masy ciała**

**W niektórych przypadkach odwodnienie może wymagać hospitalizacji.**

# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

**Aby zapewnić organizmowi dietę bogatą we wszystkie składniki odżywcze, należy dbać o urozmaicenie pożywienia.**

**Nie ma produktu, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Dlatego też należy spożywać artykuły z różnych grup żywności, wybierając z nich najbardziej wartościowe, a więc:**

- **zbożowe (pieczywo razowe, mąki, makarony, kasze z grubego przemiału),**
- **owoce i warzywa,**
- **produkty nabiałowe (mleko, kefir, jogurt, chude twarogi),**
- **mięsne (ryby, drób),**
- **nasiona roślin strączkowych,**
- **okresowo jaja oraz tłuszcze roślinne bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe.**

# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

### **PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA**

**U podstawy piramidy żywieniowej dla osób starszych znajduje się woda.**

**Produkty zbożowe są przede wszystkim głównym źródłem energii dla organizmu, a owoce i warzywa dostarczają składników mineralnych i witamin; wszystkie z wymienionych produktów są ponadto źródłem błonnika, regulującego pracę jelit.**

**Produkty znajdujące się na wyższych poziomach piramidy powinny być spożywane w mniejszych ilościach i rzadziej.**

**Odpowiednią ilość wapnia oraz stosunkowo dużo białka zapewnią 2-3 porcje produktów mlecznych.**

**Pozostałą część koniecznego białka uzupełni jedna porcja ryby, drobiu, roślin strączkowych lub chudego mięsa, a także orzechy.**

# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

**Posiłki powinny być spożywane regularnie. Aby racjonalnie wykorzystać składniki odżywcze pożywienia racja pokarmowa musi być rozłożona na posiłki spożywane w miarę możliwości w tym samym czasie.**

**Przerwy między nimi nie powinny być dłuższe niż 5-6 h i nie krótsze niż 3 h.**

**Wskazane jest unikanie potraw ciężko strawnych, które długo zalegają w żołądku. Dlatego raczej nie poleca się smażenia jako metody kulinarnej. Zdecydowanie lepsze jest gotowanie, duszenie bez obsmażania lub pieczenia w folii.**

# **ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA**

## **- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE**

---

**Posiłki powinny być spożywane w spokoju. Powolne, spokojne jedzenie, dobre żucie, sprzyja wydzielaniu śliny, enzymów trawiennych i alkalizacji pokarmu będzie, więc lepiej wykorzystane aniżeli spożyte w warunkach dyskomfortu i pośpiechu.**



# UWAGA !

---

- Proces starzenia się organizmu jest nieuchronny.**
- Możemy jednak sprawić, aby postępował on wolniej i dzięki temu dłużej zachować sprawność zarówno fizyczną, jak i umysłową.**
- Wielu naukowców dowodzi, że organizm ludzki jest przystosowany do osiągnięcia 110-120 lat życia.**
- Niewielu osobom udaje się dożyć sędziwego wieku z uwagi na błędy dotyczące złego odżywiania popełniane już w młodości.**
- Nawet po 60. roku życia nie jest jeszcze za późno, aby dokonać odpowiednich zmian w codziennym życiu i dzięki temu poprawić jego jakość.**

# UWAGA !

**Należy pamiętać, iż zaobserwowane u osób starszych nieprawidłowości w żywieniu trzeba zmieniać powoli i stopniowo, ze względu na to, że po wielu latach określonego sposobu odżywiania organizm tej grupy osób został przyzwyczajony do stałego spożywania pewnych produktów i potraw, zaś z wiekiem maleje naturalna zdolność adaptacji organizmu do zmian.**

**Jednakże stwierdzono, że proces edukacji i stopniowe wdrażanie prawidłowych nawyków żywieniowych przebiega zdecydowanie sprawniej u osób starszych, niż u osób młodszych, głównie ze względu na silnie motywującą poprawę samopoczucia i stanu zdrowia.**

# PUBLIKACJE

---

- 1) **Praktyczny podręcznik DIETETYKI; redaktor naukowy prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2010**
- 2) **Zasady racjonalnego żywienia – zalecane racje pokarmowe dla wybranych grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego; H. Turlejska, U. Pelzner, L. Szponar, E. Konecka-Matyjek, Gdańsk 2004**
- 3) **Żywienie człowieka i metabolizm, Instytut Żywności i Żywienia, ROK XXXII, Nr 3, Warszawa 2005**
- 4) **Żywienie człowieka i metabolizm, Instytut Żywności i Żywienia, ROK XXXII, Nr 4, Warszawa 2005**
- 5) **Suplementy diety a zdrowie. Porady lekarzy i dietetyków; M. Jarosz, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008**



# **STRONY INTERNETOWE**

---

**Gify pochodzą z różnych linków.**

Dziękuję Państwu za uwagę !

