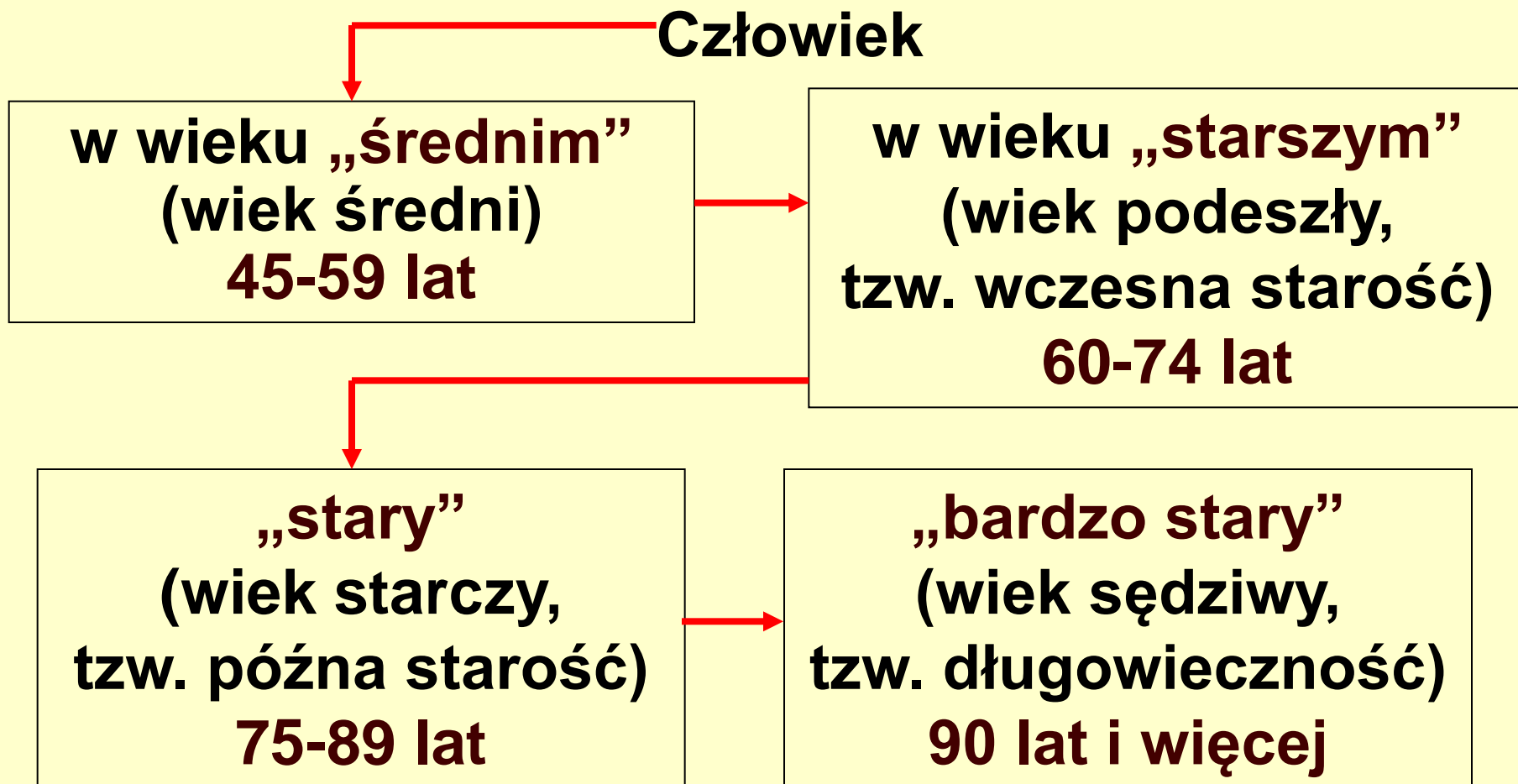


ŻYWIENIE OSÓB W STARSZYM WIEKU

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

KLASYFIKACJA WIEKU LUDZI

według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)



SKUTKI STARZENIA ORGANIZMU

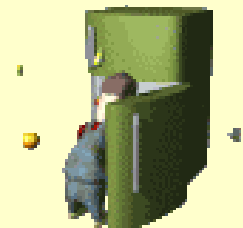
Starzenie się, jak i starość są kolejnymi etapami ludzkiego życia, w którym:

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

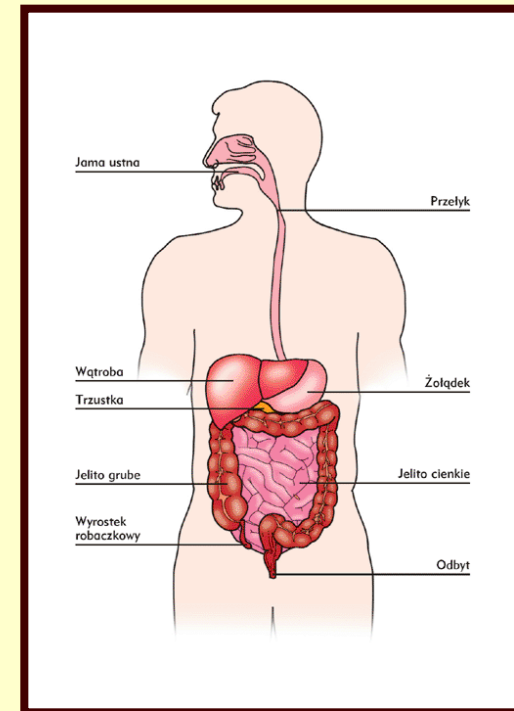
- ubytek uzębienia powoduje zmniejszenie zdolności prawidłowego gryzienia i żucia pokarmów, co wpływa zarówno na ilość, jak i jakość spożywanego jedzenia;
- ze względu na zanikanie struktur odpowiedzialnych za odbiór bodźców smakowych w błonie śluzowej języka, spada zdolność ich odczuwania;



SKUTKI STARZENIA ORGANIZMU

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

■ 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

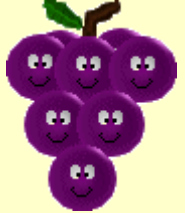
**Żywnościowa lista kontrolna oparta na znakach
ostrzegawczych**

□ 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.

SAMOOCENA 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

**Żywnościowa 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 B₆ 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 ₆ , D, K |
| Leki hormonalne | Witamina B ₆ , kwas foliowy |
| Niektóre antybiotyki | Wapń, żelazo, magnez |
| Kortykosteroidy | Witamina B ₆ , kwas foliowy |
| Chemioterapeutyki przeciwnowotworowe | Witamina B ₆ , kwas foliowy, wapń |
| Preparaty sulfasalazyny | Witamina B ₆ , kwas foliowy |
| Niektóre leki moczopędne | Witamina B ₆ , 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

Żywnościowa 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 |
| ŁĄCZNIE | |

| | |
|-------------------------------|---|
| Interpretacja wyników: | |
| 0-2 punkty | Dobrze! Wykonaj ponownie test za 6 miesięcy. |
| 3-5 punktów | Masz umiarkowane ryzyko niedożywienia. Zobacz co da się poprawić w Twoich żywieniowych nawykach i stylu życia. Wykonaj ponownie test za 3 miesiące. |
| 6 i więcej punktów | 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 |
|------------------|-----------------|-------------------------|--------------------------------|
| Mężczyźni | | | |
| 66-75 lat | 60 | 1850 | 2300 |
| | 70 | 1950 | 2450 |
| > 75 lat | 60 | 1750 | 2200 |
| | 70 | 1850 | 2350 |
| Kobiety | | | |
| 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 **B₆** w swojej diecie.

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

Wzrost zapotrzebowania na witaminę **B₆** 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 B₂ i B₁₂**, kwas foliowy z powodu ich gorszego wchłaniania oraz niektórych chorób wpływających na ich wykorzystanie.

ŻYWIENIE I TRYB ŻYCIA

- ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE

ŹRÓDŁO WITAMINY B₆

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

ŹRÓDŁO WITAMINY B₂

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

ŹRÓDŁO WITAMINY B₁₂

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:

- β -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 ₁ | mg* | 1,3 | 1,1 |
| Witamina B ₂ | mg* | 1,3 | 1,1 |
| Witamina B ₆ | mg* | 1,7 | 1,5 |
| Witamina B ₁₂ | 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 (66-75 lat) | 1300 (66-75 lat) |
| | | 1200 (> 75 lat) | 1200 (> 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

| Zapotrzebowanie mniejsze niż u ludzi młodszych | Zapotrzebowanie większe niż u ludzi młodszych |
|---|--|
| Energia Tłuszcz Żelazo (kobiety) | Wapń Witamina D Witamina B₆ Witamina B₁₂* Kwas foliowy* Ryboflawina (witamina B₂)* |

* 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 !

