

Dieta seniora :

Zmiany związane z procesem starzenia dotyczą także przewodu pokarmowego i wraz z zaburzeniami metabolicznymi mogą przyczyniać się do niedoborów składników odżywczych, znaczenie mają też przyjmowane leki, które mogą modyfikować wchłanianie niektórych składników pokarmowych, wpływać na apetyt oraz zmieniać odczuwanie smaku. Ryzyko wystąpienia niedoborów składników odżywczych związane jest również z trudną sytuacją materialną wielu seniorów oraz problemami natury emocjonalnej, osamotnieniem i brakiem potrzebnej pomocy. Należy zaznaczyć, że wraz z wiekiem zachodzą także zmiany w procesach metabolicznych. Zmniejsza się podstawowa przemiana materii oraz zapotrzebowanie na składniki odżywcze. Obserwuje się spadek masy kostnej i masy mięśni oraz związane z nim obniżenie siły mięśniowej. Odpowiednie postępowanie dietetyczne u osób starszych ma na celu zapobieganie niedoborom składników odżywczych i ich niwelowanie, jeżeli występują, co ma za zadanie nie tylko opóźnianie procesów związanych ze starzeniem się, ale także wpływa na zachowanie sprawności ruchowej i intelektualnej. Najważniejsze z zaleceń dietetycznych dla seniorów Posiłki powinny być spożywane często, ale w małych ilościach – najlepiej, co 3-4 godziny. W miarę upływu lat coraz większego znaczenia nabiera wartość odżywcza przyjmowanych pokarmów – posiłki powinny zawierać jak najwięcej składników odżywczych nawet przy zmniejszonej kaloryczności diety. Ważne jest, aby potrawy były świeżo przygotowywane oraz aby przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia był podany na ciepło. Dieta powinna obfitować w warzywa i owoce, ponieważ dostarczają wielu cennych składników (w tym bardzo ważnych w diecie seniora antyoksydantów) oraz błonnika i w istotny sposób zmniejszają zachorowalność i umieralność na choroby układu sercowo-naczyniowego, nowotwory oraz cukrzycę typu II. Należy pamiętać, że owoce, z uwagi na dużą zawartość cukrów prostych powinny być spożywane z umiarem. W przypadku trudności w realizacji zalecanych, co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie, warto rozważyć zastąpienie 1-2 porcji sokami. W miarę możliwości należy ograniczać spożywanie cukru. W przypadku soli powinno się skonsultować z lekarzem, ponieważ z jednej strony bardzo często osoby starsze chorują na nadciśnienie tętnicze, ale jednocześnie mają hiponatremię. Zaleca się, aby osoby starsze przyjmowały minimum 2 litry płynów – wliczając w to wodę i inne napoje. W wyniku zmniejszenia odczuwania pragnienia, do którego dochodzi wraz z wiekiem oraz z powodu różnych chorób, osoby starsze są szczególnie narażone na odwodnienie, tym bardziej, że w miarę upływu lat dochodzi do zmniejszenia całkowitej ilości wody w organizmie o 17% (między 20 a 80 r. ż.). Dodatkowo pacjenci w wieku podeszłym bardzo często przyjmują leki odwadniające w terapii nadciśnienia tętniczego. Przyjmowanie małej ilości wody powoduje, że łożysko naczyniowe osób starszych nie jest wypełnione i bardzo często mamy sytuacje, że pojawiają się spadki ciśnienia tętniczego przy zmianie pozycji ciała, tzw. hipotonia ortostatyczna, co może pociągnąć za sobą szereg następstw: spadek ciśnienia tętniczego zachwianie równowagi upadek złamanie szyjki kości udowej unieruchomienie. Celem zapobiegania odwodnienia osób w wieku podeszłym zaleca się, aby przyjmować 2-2,5 litra wody na dobę – w zależności od schorzeń współistniejących. W zaleceniach ujęto propozycję uwzględnienia w diecie seniora nie tylko wody mineralne czy wspomnianych wcześniej soków, ale także kawy i herbaty. Powinno się zachęcać osoby

starsze do przyjmowania płynów, nawet, gdy nie odczuwają pragnienia.