

# Zdrowa dieta dla osób starszych - dodająca energii

Beata Czernik, Bożena Hoinkes

**Wraz z wiekiem** w organizmie pojawiają się zmiany, które dotyczą praktycznie wszystkich narządów i układów. Powodują one nie tylko gorsze samopoczucie, ale też gorsze funkcjonowanie, mniejszą odporność, zwiększoną podatność na choroby i urazy oraz spowolnienie procesu przemiany materii. Po sześćdziesiątce systematycznie spada też zawartość wody w organizmie, co jest przyczyną m.in. coraz słabszej kondycji skóry. Ponieważ osoby w wieku podeszłym często słabiej odczuwają pragnienie, dużo szybciej dochodzi u nich do zagrażającego życiu odwodnienia. Ludzie starsi powinni pić co najmniej 2 l płynów dziennie w postaci wody mineralnej niegazowanej, słabej herbaty, rozcieńczonych soków owocowych (bez dodatku cukru) lub warzywnych.

**Podstawowym błędem żywieniowym** popełnianym przez osoby starsze jest zjadanie nadmiernej ilości tłuszczów, głównie pochodzenia zwierzęcego, oraz węglowodanów prostych kosztem błonnika. Dieta osób starszych jest zbyt uboga w warzywa, owoce, orzechy. Z wiekiem rośnie zapotrzebowanie na białko (najlepiej pochodzące z chudego mięsa, ryb i produktów mlecznych). Organizm osoby starszej potrzebuje tyle samo składników odżywczych, ale mniej energii, ponieważ spada metabolizm. Ponieważ osoba starsza jest z reguły mniej aktywna rośnie zapas tłuszczu w organizmie. Powinna ona spożywać o 20-30% mniej kaloryczne posiłki. Mimo iż liczba kalorii musi być mniejsza, zawartość witamin i składników mineralnych nie zmienia się, a w pewnych przypadkach (wapń) może zwiększyć się.

**Sz szczególnie cenne** dla seniora z produktów zbożowych są kasze gruboziarniste (gryczana, jaglana), pieczywo razowe, mąki i makarony brązowe, płatki owsiane. Wszystkie one są nie tylko bogatym źródłem błonnika pokarmowego, ale również witamin z grupy B i wielu minerałów (m.in. magnezu usprawniającego pracę mózgu i ułatwiającego koncentrację).

**Warzywa** podobnie jak produkty zbożowe, są doskonałym źródłem błonnika, witamin i składników mineralnych (m.in. potasu, który ma właściwości obniżające ciśnienie krwi). Dodatkową zaletą warzyw jest to, że zawierają znaczne ilości różnego rodzaju antyoksydantów opóźniających procesy starzenia.

**Owoce** zalecane są dojrzałe i miękkie - są bardziej soczyste i łatwiej strawne. Zamiast owoców można pić naturalne soki owocowe (bez dodatku cukru).

**Produkty mleczne** (mleko, jogurty, maślanki, kefir, twarogi) są bogatym źródłem wapnia, witamin i łatwo przyswajalnego, pełnowartościowego białka. W codziennej diecie powinny się znaleźć przynajmniej 3 porcje tych produktów. Od czasu do czasu twaróg można zastąpić serem topionym czy żółtym. Jednak nie powinno się to stać nawykiem, gdyż zarówno sery żółte jak i sery do smarowania są produktami bogatymi w sód i fosforany, które utrudniają wchłanianie wapnia.

**Mięso**, wędliny, ryby, jajka pomimo że wszystkie są źródłem pełnowartościowego białka, nie są sobie równoważne. Tłuste wędliny, mielonki, podroby są produktami, których starsze osoby powinny unikać lub całkowicie wyeliminować. Ich miejsce powinien zająć drób (bez skóry), chuda wieprzowina, wołowina, ryby (co najmniej 2 razy w tygodniu). Należy również spożywać soję, która zawiera komplet aminokwasów, mikro- i makroelementów oraz fitoestrogeny. Grupę produktów bogato białkowych zamykają jajka. Ze względu na cholesterol nie należy jeść więcej niż 2-3 sztuki tygodniowo.

**Miód** ma właściwości odtruwające - eliminuje z organizmu, ołów i inne metale ciężkie. W miodzie stwierdzono obecność wielu pierwiastków i witamin cennych dla ludzkiego organizmu, takich jak : wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, mangan, witaminę A, B2, B6, B12, kwas foliowy, pantotenowy, biotynę. Ma również właściwości ogólnie wzmacniające, regenerujące i uodparniające. Miód stosuje się jako naturalny antybiotyk, który wspomaga hamowanie rozwoju niepożądanych bakterii w naszym organizmie. Miód wzmacnia serce, koi nerwy a także przyspiesza proces gojenia się ran.

**Wino czerwone** zwalcza wolne rodniki, chroni przed miażdżycą i zawałem serca. Wywiera korzystny wpływ na układ krwionośny i serce. Należy wypijać kieliszek czerwonego wina do obiadu, jeśli chcesz mieć zdrowe serce, jasny umysł i zachować młodość jak najdłużej.

**Poważnym zagrożeniem jest u osób starszych niedożywienie.**

**Niedożywienie oznacza w dużym skrócie coraz słabsze ciało i zanik masy mięśniowej!!!**

**Seniorzy** nie powinni rezygnować z aktywności fizycznej. Umiarkowana i dostosowana do możliwości, ale jednocześnie jak najczęstsza, nie tylko usprawni metabolizm, wpłynie korzystnie na odporność, wydolność fizyczną, lecz także na stawy i kości. Regularna aktywność zmniejsza ryzyko złamań osteoporotycznych .

## Witaminy i pierwiastki potrzebne od zaraz

**Wiele starszych osób** ma niedobory pierwiastków i witamin. Po 60. roku życia ograniczają spożycie wapnia, który nie wystarcza, by pokryć potrzeby organizmu. Z wiekiem spada jego wchłanianie, więc aby zaspokoić potrzeby organizmu, trzeba jeść go więcej niż wcześniej. Jeśli tego nie zrobimy, ciało zacznie kraść wapń z kości. Ubytek masy kostnej zaczyna się już po czterdziestce. U kobiet proces ten przyspiesza się w pierwszej dekadzie od menopauzy. Należy wprowadzić do diety modyfikacje – jogurt powinien gościć na stole codziennie.

**Również wiele starszych osób** ma też niedobór żelaza.

**Brakuje im również** cynku, co m.in. powoduje spadek funkcji układu odpornościowego i gorsze gojenie się ran.

**Występują też braki** magnezu, miedzi, potasu.

**Jeśli chodzi o witaminy**, to w starszym wieku szczególnie wzrasta zapotrzebowanie na witaminę D - już w wieku 51-65 lat. Z wiekiem zmniejsza się metabolizm tej witaminy w wątrobie i nerkach. Mniejsze jest też wytwarzanie witaminy D w skórze po nasłonecznieniu. Poziom witaminy B6 spada nam już po 50. roku życia. Podobnie witamin B2 i B12, kwasu foliowego. Należy to uzupełnić najlepiej dietą, czasem wspomagając się suplementami. Wraz z wiekiem pogarsza się wzrok. Korzystnie na wzrok wpływa witamina A, która jednocześnie wzmocni skórę, włosy i paznokcie. Regularnie przyjmuj luteinę.

**Podstawowym źródłem energii** w żywieniu powinny być węglowodany złożone, natomiast cukry proste należy ograniczyć. Energia z tłuszczu powinna stanowić tylko 25 – 30%. Białko powinno pełnić funkcje budulcowe. Bardzo ważny w diecie jest błonnik. Należy jeść pieczywo pełnoziarniste, kasze (gryczaną, jęczmienną), brązowy ryż, makarony z razowej mąki. Ponadto należy spożywać produkty mleczne (najlepiej fermentowane), chude mięso i wędliny, ryby, tłuszcze i oleje roślinne, dużo warzyw i owoców. **Żegnamy frytki, golonkę i ciasteczka.**

### Gdzie znajdziemy potrzebne nam witaminy i pierwiastki ?

**Witamina A** : tran, wątróbka, pełnotłuste mleko, jogurt, masło, ser, śmietana, żółtka jaj, margaryny wzbogacone w tę witaminę, marchew, boćwina, jarmuż, natka pietruszki, szczaw, szpinak, morele suszone.

**Witamina B6** : drożdże, kielki pszenicy, otręby pszenne, nasiona roślin strączkowych, orzechy, mięso (wieprzowina), mleko, jajka, miód naturalny.

**Witamina B2** : mleko i przetwory mleczne, jajka, produkty zbożowe gruboziarniste, drożdże, wątróbka (każda), cielęcina, suche nasiona roślin, miód naturalny.

**Witamina B12** : wątróbka, mięso wołowe i królicze, mleko i jego przetwory, żółtka jajek, ryby morskie. W witaminę B12 wzbogacane są niektóre soki i napoje owocowe, kisiele, płatki śniadaniowe.

**Witamina C** : boćwina, brokuły, chrzan, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapusty (także kiszona), papryka, natka pietruszki, pomidory, rzepa, koperek, szczaw, szpinak, agrest, cytryny, jeżyny, kiwi, maliny, mandarynki, pomarańcze, porzeczki, truskawki, żurawina, owoce dzikiej róży.

**Witamina D** : trudno ją zjeść, bo w produktach spożywczych jest jej mało. Jednak występuje w jajkach, maśle, serach, mleku, tranie, drożdżach, grzybach (pieczarki). Ważne jest , by w słoneczny dzień co najmniej 30 minut przebywać na powietrzu.

**Witamina E** : oleje roślinne, kielki i zarodki pszenicy, produkty zbożowe gruboziarniste, natka pietruszki, szpinak, sałata, kukurydza, żółtka jaj, mleko i jego przetwory.

**Kwas foliowy** : warzywa liściaste (sałata, szpinak, jarmuż, natka pietruszki), brokuły, owoce cytrusowe, drożdże, wątróbka, pełne ziarna zbóż, kefir, żółte sery, rośliny strączkowe, miód naturalny.

**Wapń** : mleko i przetwory mleczne, przetwory rybne zawierające szkielety rybne (sardynki, szprotki), jajka, pieczywo i kasze gruboziarniste, suche nasiona roślin strączkowych, kakao, orzechy, jarmuż, miód naturalny.

**Magnez** : warzywa liściaste, kielki zbóż, otręby, produkty zbożowe z pełnego przemiału, nasiona roślin strączkowych, kukurydza, banany, orzechy, migdały oraz mleko (w mniejszych ilościach)

**Cynk** : mięso, mleko i jego przetwory, produkty zbożowe pełnoziarniste, nasiona roślin strączkowych, jajka.

**Potas** : suche nasiona roślin strączkowych, ziemniaki, buraki, boćwina, brukselka, brokuły, jarmuż, kapusta włoska, czosnek, chrzan, marchew, natka pietruszki, seler, szczaw, szparagi, pomidory, awokado, banany, melon, porzeczki, kiwi, owoce suszone, migdały, orzechy, wiórki kokosowe, pestki dyni, nasiona słonecznika, mak niebieski, pieczywo razowe, kasza gryczana, mleko w proszku, zagęszczone, miód naturalny.

**Żelazo** : wątróbka, serce, drób, ryby, żółtka jajek, pełne ziarna zbóż, otręby, zarodki pszenne, nasiona roślin strączkowych, szpinak, natka pietruszki, szczaw, boćwina, bób, groszek zielony, jarmuż, buraki, suszone owoce, miód naturalny.