

10 правил питания в пожилом возрасте

Процесс старения человека проявляется закономерным развитием изменений структуры и функции различных органов, в том числе и органов пищеварительной системы. Наиболее выраженные изменения наблюдаются со стороны ротовой полости:

- Сохранившиеся зубы имеют желтоватый оттенок и различную степень стертости.
- Уменьшается объем ротовой полости, слюнных желез, исчезают нитевидные сосочки языка, атрофируются мимические и жевательные мускулатура, кости лицевого черепа.
- С возрастом снижается продукция слюны, поэтому у пожилых и старых людей довольно часто наблюдается сухость во рту, трещины губ и языка.
- По мере старения человека пищевод несколько удлиняется и искривляется вследствие увеличения кифоза грудного отдела позвоночника, расширения дуги аорты.
- С возрастом увеличивается частота рефлюкса (обратный заброс содержимого желудка в пищевод), что связано со снижением тонуса мускулатуры пищеводного сфинктера.
- Увеличивается общая длина кишечника, чаще наблюдается удлинение отдельных участков толстой кишки.
- Изменяется микрофлора кишечника: увеличивается количество бактерий гнилостной группы, уменьшается – молочно – кислых, что способствует росту продукции эндотоксинов и в конечном итоге нарушению функционального состояния кишечника и развитию патологического процесса.
- Происходит уменьшение массы печени.
- Желчный пузырь увеличивается в объеме за счет удлинения, увеличения тонуса мускулатуры стенки пузыря, что также способствует застою желчи. Этот фактор в сочетании с повышенным выделением холестерина создает предпосылки для развития желчнокаменной болезни у людей пожилого и старческого

возраста.

-Атрофические изменения поджелудочной железы развиваются уже после 40 лет.

10 ПРАВИЛ ПИТАНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Чтобы легче было запомнить правила питания в пожилом возрасте, мы обобщили основные принципы в виде 10 кратких правил:

1. Снижение употребления соли. Как было сказано выше, у многих пожилых людей ухудшается чувствительность вкусовых рецепторов, из-за чего еда начинает казаться пресной. За этим необходимо следить, поскольку увеличение количества соли может привести к повышению артериального давления и появлению отечности из-за увеличившейся нагрузки на почки. Вместо соли можно использовать пряности и ароматные масла.

2. Правильные завтраки. Желудочно-кишечный тракт у пожилых людей работает медленнее, уменьшается слюнообразование и выделение желудочного сока, поэтому отмечается ухудшение усвоения некоторых веществ (например, витаминов группы В, фолиевой кислоты). Компенсировать нехватку необходимых нутриентов помогут овощи и злаки (каши и мюсли с добавлением отрубей).

3. Коррекция приема лекарств. Ослабленные вкусовые рецепторы также могут стать следствием постоянного приема некоторых лекарств, это еще одна причина следить за питанием пожилых людей. Если потеря или усиление вкуса или аппетита связаны с употреблением медикаментов, то этот вопрос необходимо обсудить с лечащим врачом.

4. Выбор типа еды. Пожилые люди в возрасте 80 лет и старше могут испытывать массу проблем при жевании. Это не только отсутствие зубов, но и сбои дыхания, кашель, трудности с глотанием из-за малого количества слюны. Все это необходимо учитывать при приготовлении еды, которая должна иметь подходящую консистенцию (пюре, мелкая нарезка, смузи и др.).

5. Водный баланс. У многих пожилых людей притупляется не только аппетит, но и чувство жажды. Обязательных норм по употреблению жидкости в течение суток не существует, все индивидуально, но вместе с тем нельзя допускать, чтобы привычный объем выпиваемой воды (соков, чая) уменьшался. Пожилым людям в перерывах между приемами пищи обязательно нужно предлагать напитки.

6. Присутствие белка в пище. Несмотря на популяризацию мнения, что долгожители практически не едят мясо, отказываться от этого продукта не следует. Именно животный белок поддерживает нормальное функционирование мышц и костей. Предпочтение лучше отдавать постным сортам мяса: телятине, курице, индейке, кролику. Минимальная норма потребления белка в сутки составляет 60 гр. для мужчин и 45 гр. для женщин.

7. Употребление кальция. Это вещество играет важнейшую роль в профилактике остеопороза. Частично восполнить дефицит кальция можно с помощью молочных продуктов (творога, простокваши, сыра и др.), однако у некоторых пожилых людей может быть непереносимость лактозы. По этой причине стоит проконсультироваться с врачом, который назначит пищевые добавки с содержанием кальция.

8. Жирные кислоты (омега-3). Это важнейшее вещество участвует в обмене холестерина в организме человека и способствует уменьшению воспалительных процессов при ревматоидном артрите и других заболеваниях костно-мышечной системы. Жирные кислоты содержатся в морской и речной рыбе, которая должна присутствовать в меню как минимум 2 раза в неделю.

9. Учет калорийности. По мере взросления потребность организма в калориях снижается, и если этого не учесть и не скорректировать привычное меню, то пожилой человек начнет стремительно набирать лишний вес. Это, в свою очередь, чревато нарушениями работы суставов, повышением нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Пожилым людям рекомендуется придерживаться дробного питания, которое исключает переедание.

10. Правильная атмосфера за столом. Нельзя допускать, чтобы пожилой человек нервничал или переживал во время еды, поскольку это напрямую скажется на качестве усвоения пищи. Для того чтобы снять напряжение, можно завести неспешную беседу, обсудить меню, предложить пересесть, перенести прием пищи на свежий воздух и пр.

Источник: <https://saksalamat.info>