

**Poradnik dla rodzin i opiekunów osób starszych odnośnie żywienia i wpływ odpowiedniej diety na stan zdrowia podopiecznego.**



# Jadłospis seniora

Osoby starsze bardzo często jedzą niepełnowartościowe posiłki, co prowadzi do powstawania w ich organizmach niedoboru ważnych składników, jak: witaminy D, wapnia, żelaza, potasu czy sodu.

Brak odpowiedniej diety i niedożywienie osoby starszej wpływa niekorzystnie na funkcjonowanie całego organizmu. Braki żywieniowe łatwo zaobserwować, kiedy senior je jak ptaszek, jest apatyczny, słabnie, a na dodatek chudnie w oczach.

Powinno się pamiętać, że żadne suplementy diety dla seniora nie zastąpią prawidłowego odżywienia organizmu. Dlatego jeśli opiekujemy się osobą starszą, szczególną uwagę powinniśmy zwracać na codzienny jadłospis seniora.



# Przyczyny gorszego odżywiania się osób starszych

- **stan finansów osób w podeszłym wieku** – emeryci bardzo często oszczędzają na jedzeniu;
- **mniej mobilność osób starszych** – zakupy robione są w najbliższych sklepach, w których nie zawsze jest dostateczny wybór produktów;
- **zdrowie psychiczne**, w tym problemy z pamięcią, czy depresja – często bywa tak, że samotne osoby starsze nie mają ochoty na przyrządzanie posiłków, ani na ich spożywanie właśnie ze względu na obniżoną sprawność umysłową i fizyczną;
- **nawyki osób starszych** – niektórym osobom starszym trudno jest zrezygnować z potraw smażonych, tłustych, zbyt słodkich, lub mocno przesolonych. Stosowanie niesprawdzonych, modnych w tych czasach diet może również wyrządzić więcej krzywdy niż pożytku. Ponadto, religijne posty, które często osoby starsze kultywują wykluczają niektóre produkty i ograniczają liczbę posiłków;
- **fizjologia** – gdy organizm się starzeje, zachodzą zmiany w układzie pokarmowym – zmniejsza się wydzielanie śliny i enzymów trawiennych, zachodzą zmiany zanikowe błony śluzowej jamy ustnej, przełyku, żołądka i jelit, a soki trawienie wolniej pracują.



# Kroki do zdrowego żywienia seniora



5-6 posiłków dziennie,  
spożywanych co 3 godziny

co najmniej 2 litry płynów  
dziennie: woda, herbata,  
niesłodzona kawa,

warzywa i owoce tak często  
jak to możliwe, z tym, że  
warzywa należy jeść 3 razy  
częściej niż owoce,

spożywanie produktów  
pełnoziarnistych w głównych  
posiłkach: kasza, makarony,  
pieczywo,

spożywanie produktów  
mlecznych, najlepiej  
fermentowanych: jogurty,  
kefiry,

spożywanie ryb, jaj, chudego  
mięsa przy jednoczesnym  
ograniczeniu produktów  
przetworzonych, jak  
konserwy czy parówki,

Stosowanie olejów  
roślinnych: lniany, konopny, z  
czarnuszki, oliwa z oliwek,

Ograniczenie cukru i  
słodzicy na korzyść owoców,

Ograniczenie spożycia soli i  
alkoholi, zaprzestanie  
palenia tytoniu,

# Częste przypadłości osób starszych

- Braki w uzębieniu/protezy
- Zaburzenia odczuwania smaku i zapachu
- Mniejsza ilość śliny
- Problemy z połykaniem pokarmów
- Niestrawność, zgaga
- Zmniejszona ilość soków żołądkowych
- Zmniejszona praca wątroby i trzustki
- Choroby towarzyszące
- Przyjmowane leki
- Stan psychiczny osoby starszej



# Braki w uzębieniu/protezy

Mogą być istotną przyczyną bólu podczas jedzenia co w rezultacji prowadzi do pogorszenia apetytu i rezygnacji z niektórych pokarmów

## Jak sobie z tym radzić?

- Podawaj posiłki w małych objętościach.
- Warzywa, kasze, makarony najlepiej rozgotuj.
- Owoce miksuj i podawaj w formie koktajli, wybieraj dojrzałe owoce.
- Zupy miksuj na krem.
- Pieczywo namocz np. w zupie, w mleku albo w bulionie.
- Orzechy czy nasiona namocz 2 h wcześniej w wodzie lub zmiel.



# Zaburzenia odczuwania smaku i zapachu

Mogą powodować brak apetytu co w rezultacie może doprowadzić do niedożywienia.

## Jak sobie z tym radzić?

- Do dań warto dodawać intensywnie pachnące zioła i przyprawy, np. majeranek, oregano, bazylia, tymianek, wędzona papryka, kurkuma, cynamon.



# Mniejsza ilość śliny

To przede wszystkim zmniejszona ilość enzymów trawiennych, powodująca dolegliwości żołądkowe.

## Jak sobie z tym radzić?

- Do wody do picia dodaj plaster cytryny ----  
→ kwaśny smak spowoduje nagromadzenie się większej ilości śliny w ustach.
- Przed każdym posiłkiem podawaj kawałek owocu, np. jabłko --→ zaostrzy apetyt.





# Problemy z połykaniem pokarmów

---

To tzw. **dysfagia**, która może być spowodowana osłabieniem siły mięśni przełyku, chociażby po przebytej chorobie niedokrwiennej mózgu, udarze, wylewie. Przypadłość ta często dotyka osoby z chorobą Parkinsona i Alzheimerera.

## Jak sobie z tym radzić?

- Posiłki powinny być spożywane przede wszystkim w spokoju i przyjemnej atmosferze, nie przed telewizorem.
- Przygotowuj małe porcje jedzenia.
- W zależności od stopnia trudności rozdrabniaj potrawy, miksuj, siekaj.
- Ziemniaki podawaj w formie puree.
- Kasze, ryż, makarony najlepiej rozgotuj
- Na rynku istnieją preparaty zagęszczające płyny (herbata, kawa, soki). Wsypuje się je do napoju, który staje się gęstszy, wyglądem przypomina kisiel.



# Niestrawność, zgaga, refluks

Może zniechęcać do jedzenia niektórych wartościowych produktów.

## Jak sobie z tym radzić?

- Ostatni posiłek podawaj najlepiej 3 h przed snem.
- Nie podawaj posiłków do łóżka, nie karm na leżąco.
- W neutralizacji zgagi może pomóc napar z rumianku lub kopru włoskiego.
- Warto zaparzyć świeżo zmielone siemię lniane (kisiel) i podawać podopiecznemu do wypicia.

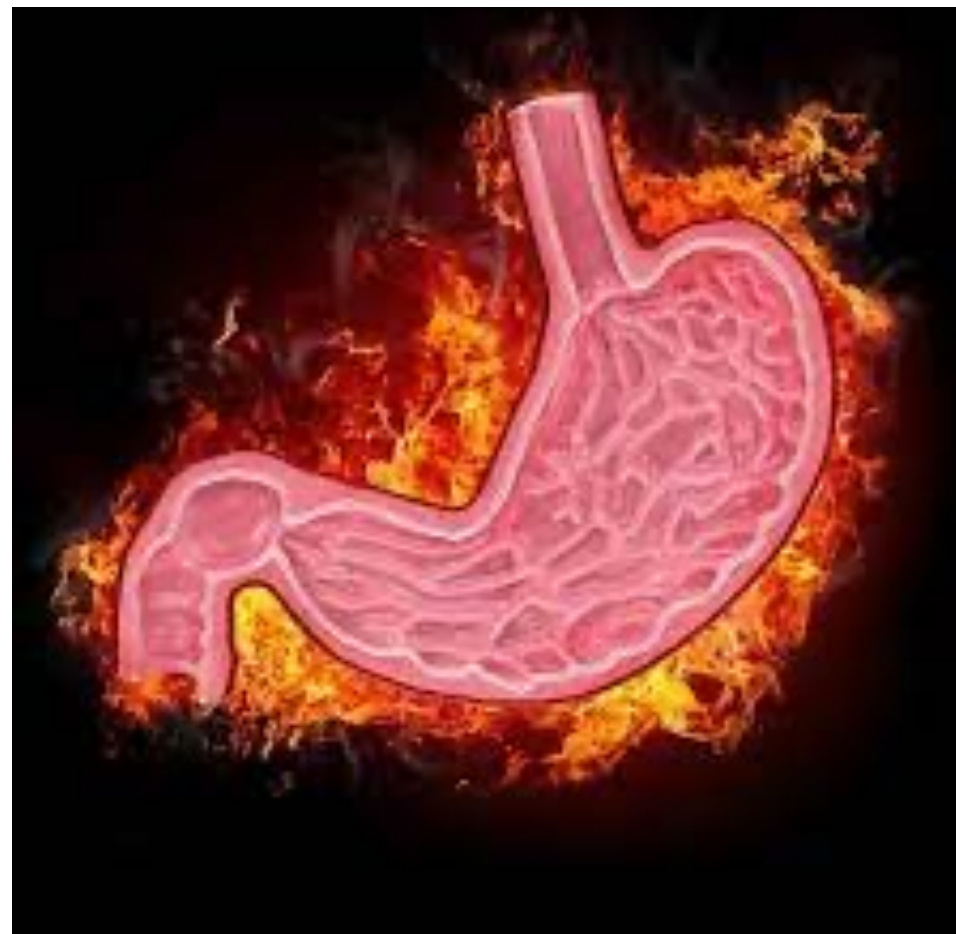


## Zmniejszona ilość soków żołądkowych

Przyczynia się do słabszego trawienia, a co za tym idzie złego samopoczucia osoby starszej.

### Jak sobie z tym radzić?

- Przygotowuj małe objętościowo posiłki, ważne by były one lekkostrawne.
- Jeżeli karmisz podopiecznego, podawaj posiłek powoli.
- Podopieczny powinien spożywać posiłek w spokoju i dokładnie przeżuwać pokarm --> tu sprawdzi się pokarm rozdrobniony, szczególnie jeżeli są problemy z uzębieniem.



## Zmniejszona praca wątroby i trzustki

Utrata masy wątroby ogranicza radzenie sobie z wieloma lekami, natomiast trzustka ma upośledzone wydzielanie insuliny.

### Jak sobie z tym radzić?

- Podawaj posiłki w mniejszych porcjach, regularnie o stałych porach dnia.
- Wyliminuj potrawy smażone, pieczone i ciężkostrawne.
- Ogranicz smarowanie pieczywa tłuszczem.
- Wybieraj oliwę z oliwek oraz tłuste ryby morskie z dużą zawartością kwasów omega 3 (łosoś, sardynki, śledź, makrela, tuńczyk).
- Dieta przede wszystkim lekkostrawna (białe makarony i pieczywo, drobne kasze, produkty gotowane i duszone).



# Upośledzona perystaltyka jelit

Jej skutkiem mogą być zaparcia !!!

**Jak sobie z tym radzić?**

- Wybieraj pokarmy bogate w błonnik (grube kasze, pełnoziarniste pieczywo, płatki owsiane, otręby pszenne).
- Jak najczęściej dodawaj warzywa i owoce do posiłków (można robić z nich również soki).
- W porze podwieczorku warto podać garść suszonych owoców np. siwki.
- Świeżo fermentowane produkty mleczne (kefir, maślanka, jogurt naturalny), warto podawać w godzinach porannych.
- Należy unikać cukru i słodczy (szczególnie czekolady), jasnego pieczywa oraz produktów z tłuszczem zwierzęcym.
- Warto zadbać o odpowiednie nawodnienie podopiecznego, należy zwiększyć płyny, nawet do 3 litrów dziennie, może to być woda i słaba herbata oraz kawa zbożowa.
- Ulgę może przynieść także siemię lniane – należy zalać, najlepiej zmielone nasiona przegotowaną wodą, odstawić i wypić po 10 minutach.
- Jeśli to możliwe, to warto wychodzić z seniorem na spacer, nawet najmniejsza aktywność może poprawić pracę jelit.



# Choroby towarzyszące

---

Różne choroby towarzyszące podopiecznemu mają negatywny wpływ na stan odżywienia organizmu.

## Jak sobie z tym radzić?

- W przypadku nadciśnienia poza zdrową dietą należy zwrócić szczególną uwagę na podaż soli w diecie, nie wolno mocno dosalać potraw, a najlepiej sól zastąpić ziołowymi przyprawami dla poprawy walorów smakowych.
- W przypadku cukrzycy zwracamy szczególną uwagę na ilość węglowodanów w diecie, na korzyść produktów zbożowych--> warto w diecie uwzględnić więcej warzyw.
- W przypadku miażdżycy w diecie należy ograniczyć tłuszcze zwierzęce na korzyść tłuszczów roślinnych (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej konopny, olej z czarnuszki, olej lniany, orzechy, nasiona lnu, pestki dyni).
- W chorobach kości, jak osteoporoza należy zwrócić szczególną uwagę na nabiał. W diecie seniora w ciągu dnia powinno znaleźć się mleko, kefir, maślanka, jogurt naturalny, twaróg, a także tłuste ryby morskie: łosoś, makrela, tuńczyk, sardynka, śledź.



# Przyjmowane leki przez osobę starszą

Leki – szczególnie w dużych ilościach, mają wpływ na apetyt oraz stan odżywienia osoby starszej. Mogą być przyczyną złego samopoczucia, mdłości, wymiotów, czy zaparć.

## Jak sobie z tym radzić?

- Należy przede wszystkim pamiętać o kolejności podawania leków, niektóre przyjmuje się na czczo, niektóre przed, a niektóre po posiłku.
- Leki należy przede wszystkim popijać wodą, przynajmniej 2 szklankami.
- Warto zapoznać się z ulotką, czy lek wchodzi w interakcje ze składnikami pożywienia.
- Nigdy nie popija się leków sokami z cytrusów.



# Stan psychiczny osoby starszej

---

Obniżony nastrój, depresja, zaburzenia pamięci, samotność mają ogromny wpływ na pogorszenie się apetytu i tym samym na pogorszenie się stanu zdrowia osoby starszej.

## Jak sobie z tym radzić?

- Warto jeść posiłki wspólnie, aby senior nie czuł się samotny.
- Zdrowa dieta i aktywność fizyczna mają działanie protekcyjne w kwestii wystąpienia, czy pogłębienia się demencji. Zaleca się podaż witamin i minerałów, szczególnie antyoksydacyjnych (cynk, selen, mangan, A,E,C) – możemy je znaleźć w warzywach, owocach, kaszach, olejach roślinnych, rybach, orzechach i nasionach.
- Należy zwrócić baczną uwagę na sen seniora--→ odpowiednia ilość snu i wypoczynku ma pozytywny wpływ na umysł.
- Zamiast oglądania telewizji, warto wybrać książkę, czy krzyżówkę .





# Zapotrzebowanie na składniki odżywcze

---

- Jednym z najważniejszych składników odżywczych w diecie osób starszych jest wysokiej jakości białko. Znaczny wzrost zapotrzebowania na ten składnik wynika m.in. ze zmniejszonej rezerwy jego w organizmie, ponieważ wraz z wiekiem dochodzi do naturalnej utraty masy mięśniowej. Zjawisko to nazywamy sarkopenią! Zdrowa osoba starsza potrzebuje codziennie 1,0-1,2g białka na każdy kg masy ciała. W przypadku chorób, w tym onkologicznych, zabiegów operacyjnych, odleżyn zapotrzebowanie na białko może wzrosnąć nawet do 2 g na każdy kg masy ciała.
- U osób starszych przybywa tkanki tłuszczowej o tempo przemiany materii zwalnia. Mniejsze zapotrzebowanie na kalorie to także wynik zmniejszonej aktywności fizycznej.



# Witaminy i minerały - Podsumowanie

---

- U osób starszych istotnie ważna jest suplementacja Wit D3 --→ wraz z wiekiem obniża się jej zdolność przekształcania do form aktywnych w organizmie.
- Osoba starsza ma większe zapotrzebowanie na wapń, z powodu ubytku tego minerału w masie kostnej i zmniejszonej zdolności do wchłaniania go.
- Często u seniorów zauważa się niedobory żelaza, cynku, witamin z grupy B, szczególnie B6, B12, kwasu foliowego.
- W diecie osób starszych cenne są produkty o wysokiej gęstości odżywczej, mała objętościowe, ale zawierające wiele istotnych składników odżywczych.

**Wymogi powyższe spełnia między innymi żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, szczególnie polecana osobom starszym, które jedzą niewiele i mogą być zagrożone niedożywieniem!!!**

