



## اصول تغذیه در سالمندان

گروه هدف: سالمندان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز  
بازبینی زمستان ۱۴۰۱

**تغییر ذائقه و اشتها:** با بالا رفتن سن حس های بویایی و چشایی ضعیف می شوند. ممکن است سالمند متوجه سوختن غذا نشوند. ممکن است بوی ماندگی غذا را تشخیص ندهد و در معرض مسمومیت غذایی قرار بگیرد. به علاوه ممکن است به همین علت بیشتر از مقدار مورد نیاز ادویه به غذا اضافه کند.

**مشکل در هضم غذا:** به دلیل تغییرات دستگاه گوارش اغلب ترشح اسید معده کاهش پیدا می کند. با کاهش اسید معده هضم و جذب بعضی از ویتامین ها و املاح مهم با مشکل می شود و ممکن است به کمبود آنها مبتلا شود. ویتامین هایی مانند ویتامین B12, B6 و اسید فولیک از این گروه هستند. این ویتامین ها در تأمین انرژی و حفظ هوشیاری ذهنی، تأمین سلامت سیستم گردش خون و تقویت حافظه نقش اساسی دارند.

**عوامل روانی:** عوامل روحی و روانی مانند تنهایی و افسردگی بر تغذیه اثر می گذارند. در بعضی از افراد این مشکلات موجب نخوردن غذا و در بعضی سبب پرخوری می شود. اگر فرد از این بابت فشار روحی احساس می کند با یک متخصص مشورت کند.

منبع:

www.Salamat.ir - سایت اینترنتی سلامت

**سالمندی و مشکلات مربوط به تغذیه:** مشکلاتی که بر چگونگی تغذیه سالمندان تأثیر می گذارند به سه دسته اصلی طبقه بندی می شوند: مشکلات روحی و روانی، مشکلات مربوط به شرایط زندگی و مشکلات جسمی.

**تغییر شرایط زندگی:** ممکن است سالمند تنها آشپزی بلد نباشد یا از آشپزی کردن خوشش نیاید. ممکن است سالمندانی که درآمد کافی ندارند از عهده خرید مواد غذایی مناسب بر نیایند و نتوانند مخارج لازم برای تهیه یک غذای سالم را بپردازند.

**میزان تحرک بدنی:** اغلب چه به دلیل افزایش سن و چه به دلیل بروز برخی از بیماری ها توانایی تحرک بدنی در سالمندان کاهش پیدا می کند. در چنین شرایطی تلاش برای تهیه غذا ممکن است به کاری سخت تبدیل شود.

**کاهش سوخت و ساز بدن:** همزمان با تغییرات ناشی از افزایش سن به ازای هر سال پس از ۴۰ سالگی سوخت و ساز بدن کم می شود. به همین دلیل اگر همچنان به خوردن غذا به مقداری که پیش از آن و در دوران جوانی عادت داشته اند، ادامه دهند اضافه وزن پیدا خواهند کرد. کم شدن تحرک بدنی این اضافه وزن را تشدید می کند.

## تعریف سالمندی

سالمندی پدیده طبیعی است که به مرور زمان با تغییرات فیزیولوژیک همراه است. روند این تغییرات در افراد گوناگون یکسان است ولی سرعت انجام آن متفاوت است. در واقع پیری کاهش قوای روانی و جسمی است که در اثر گذشت زمان روی می دهد و یک فرآیند طبیعی از تغییرات مربوط به زمان است که با تولد شروع شده و در سراسر زندگی ادامه می یابد. دوران پس از ۶۰ سالگی را دوران سالمندی می نامند. سالمندان از گروه های آسیب پذیر جامعه هستند که به مراقبت های ویژه نیازمندند. مراقبت از سالمندان به آگاهی های فنی و پیچیده نیاز ندارد. اگر اطرافیان، افراد خانواده و فرد سالمند بعضی از نکات را بدانند و رعایت کنند، می توان از بسیاری از حوادث ناگواری که برای سالمندان رخ می دهد پیشگیری کرده و شرایطی را فراهم ساخت که سالمند خود را در خانواده فرد مفیدی احساس کرده و سربار نداند.

## تغذیه سالمندان

با توجه به پیشرفت های علم پزشکی و بهداشتی، متوسط عمر انسان افزایش یافته است. پیرشدن و سالخوردگی با کاهش تدریجی فعالیت های فیزیکی و افزایش بیماری های مزمن همراه می شود. بهبود تغذیه تا حد زیادی قادر است از بروز این مشکلات پیشگیری کند و یا آنها را تخفیف دهد.

به همین دلیل یکی از مسایل مهم سالمندان وضعیت تغذیه آنهاست. نوع تغذیه در دوره سالمندی بسیار مهم است زیرا اضافه وزن، فشار خون بالا، چربی خون بالا و قند خون بالا از مشکلات شایعی هستند که تغذیه صحیح به کنترل آنها کمک می کند. به علاوه با افزایش سن، توده عضلانی و سوخت و ساز بدن کاهش می یابد، مصرف غذا کمتر می شود و تغییراتی در بدن ایجاد می شود که احتمال سوء تغذیه را بیشتر می کند. با یک برنامه غذایی صحیح، می توان خطر ابتلا به بیماری ها را کاهش داد.

## نیازهای تغذیه ای سالمندان

نیازهای تغذیه ای به موازات افزایش وزن تغییر می کند. ممکن است در این دوره نیاز به برخی از مواد مغذی افزایش یابد در حالی که نیاز به برخی دیگر افزوده شود. به این نیازها در دوره سالمندی اشاره می کنیم:

**انرژی:** نیاز به انرژی با بالا رفتن سن کاهش می یابد که این به علت فعالیت بدنی کمتر و کاهش توده عضلانی است. در صورت دریافت مازاد بر نیاز انرژی مشکلات و عوارضی مانند چاقی، فشار خون و بیماری های قلبی عروقی برای سالمند ایجاد می شود.

**پروتئین:** نیازهای پروتئینی (بر حسب گرم برای هر کیلوگرم وزن بدن) با بالا رفتن سن تغییری نمی کند ولی اغلب به علت کاهش انرژی دریافتی و تغییر ذائقه به مقدار کافی تأمین نمی شود. بنابراین باید به تأمین

مناسب مقدار مورد نیاز پروتئینی در این دوره توجه شود.

**کربوهیدرات:** مانند تمام سنین توصیه می شود که کربوهیدرات بیش از نیمی از انرژی دریافتی را تشکیل دهد. فیبر غذایی به مقدار ۲۰ تا ۳۵ گرم روزانه توصیه می شود.

**چربی:** سالمندان سالم، می توانند حداکثر ۳۰ درصد از کالری روزانه خود را از چربی دریافت کنند. مقدار چربی های اشباع نباید بیش از ۸ تا ۱۰ درصد انرژی روزانه را تشکیل دهد. باید مقدار کلسترول دریافتی کنترل شود تا مقادیر مصرفی آن زیاد نباشد.

توجه به دریافت کافی مایعات در سالمندان از مسایل مهم است. در دوران سالمندی سه تغییر عمده موجب افزایش احتمال کم آبی بدن می شود: کاهش حجم آب بدن، کاهش توانایی تغلیظ ادرار بوسیله کلیه ها و کاهش احساس تشنگی، علایم کمبود آب در بسیاری از سالمندان ممکن است بصورت خشکی لب ها، گود افتادن چشم ها، تب، یبوست، کاهش حجم ادرار و تهوع باشد بنابراین توجه به مصرف کافی آب و مایعات در این دوران اهمیت ویژه ای دارد.

**ویتامین ها و مواد معدنی:** نیاز به ویتامین D ، ویتامین B12 و کلسیم در سالمندان تغییر می کند.