

Особенности питания пожилых людей

Выполнила студентка 4
курса ЛД 15 п/г Алиева
Патимат

Питание в пожилом возрасте

- Рациональное питание в старости (геродиететика) — важный фактор профилактики патологических наслоений на физиологически закономерное старение.



Принципы геродиететики:

- соответствие энергетической ценности рациона фактическим энерготратам организма;
- профилактическая направленность питания;
- соответствие химического состава рациона возрастным изменениям обмена веществ и функций органов и систем;
- разнообразие продуктов
- использование продуктов и блюд, обладающих достаточно легкой перевариваемостью
- правильный режим питания с равномерным распределением пищи по отдельным приемам.

- Для здоровых пожилых людей нет запрещенных продуктов и блюд, а только более или менее предпочтительные.
- Недопустимо увлечение каким-либо одним или группой пищевых продуктов, так как даже их высокая пищевая ценность не может восполнить дефекты одностороннего питания.

Пожилым людям следует ограничить:

Соленое,
острое,
копчен



Поваренную



Алкоголь



Ешьте не жирные белки, свежие фрукты и овощи, семена и орехи.



Все разновидности рыб и морепродуктов. Не жирная: говядина, свинина, птица, заяц, гусь, козлятина, фазан, оленина, кабанятина, конина. Яйца и грибы.

Все, кроме картофеля (крахмал) в любом виде.



Все фрукты и ягоды. Ограничение: бананы и виноград (умеренно).



Орехи и семена, масло (оливковое и т.д.) Ограничение: арахис.

ДА

Ограничьте потребление пшеницы, бобовых, соленой пищи, крахмалосодержащих овощей и САХАРА.



Молочные продукты без ЛАКТОЗЫ.

НЕТ

Пожилым людям рекомендуют включить в рацион

- Кисломолочные продукты
- Овощи и фрукты
- Продукты, богатые пищевыми волокнами
- Нежирные сорта мяса, птица
- Рыба





Распределение энергетической ценности суточного рациона %

Прием пищи	4-разовое питание	5-разовое питание (варианты)	
Завтрак	25-30	20-25	25
2-й завтрак	---	10-15	---
Обед	35-40	30	35
Полдник	---	---	10
Ужин	20-25	20-25	20-25
2-й ужин	5-10	5-10	5-10

Нормы физиологической потребности пожилых людей в энергии и пищевых веществах

Пол	Возраст, лет	Энергия		Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
		мДж	ккал	всего	животного происхождения		
Мужчины	60—74	9,62	2300	69	38	77	333
	75 и старше	8,37	2000	60	33	67	290
Женщины	60—74	8,79	2100	63	35	70	305
	75 и старше	7,95	1900	57	31	63	275

Содержание белка на 100 гр продукта

Животные белки

Индейка - 24

Говядина 22

Баранина 21

Яйцо (1 шт) 3,6

Колбасы 10-20

Камбала 18

Кальмар 18

Сельдь 15

Творог 16

Сыры твердые 25-35

Растительные белки

Горох 20

Крупа гречневая 12

РИС 7

Крупа перловая 9

Геркулес 11

Макароны 10

Крупа пшениная 11

Хлеб пшеничный 7

Зеленый горошек 5

Продукты богатые растительным белком



Продукты богатые животным белком



Растительные продукты в рационе пожилого человека должны быть представлены главным образом зерновыми культурами

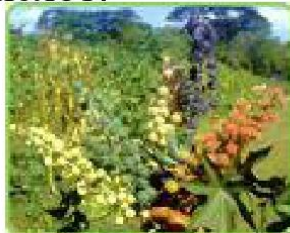


Жиры

- Не менее 70-80г
- 20-30г растительных масел

Растительные жиры

- *Растительные жиры – масла – жидкости (исключение – кокосовое масло, масло какао-бобов). Масла содержат в основном остатки *непредельных* кислот.*



Животного происхождения:

- сливочное масло;
- сыр и другие молочные продукты;
- яичный желток;
- рыбий жир.



Углеводы

- 250-300 гр.
- Преобладание «сложных углеводов»
- Пищевые волокна
- Ограничение «простых углеводов»

Продукты богатые клетчаткой

Указано ориентировочное количество в 100 г продукта

Отруби ржаные и пшеничные



44 г

Какао (порошок)



35 г

Льняное семя



27 г

Грибы сухие



25 г

Шиповник



22 г

Кофе молотый



21 г

Инжир



18 г

Абрикосы



17,8 г

Рожь



16,4 г

Мука из зародышей пшеницы



16 г

Миндаль



15 г

Горошек зеленый



12 г

Пшеница цельная



9,6 г

Кунжут



9,1 г

Хлеб цельнозерновой



8,5 г

Витамины и минеральные вещества

Таблица 2

- дефицит витаминов С, D, E и группы B, фолиевой кислоты;
- из минералов - дефицит кальция, магния, цинка.

Витамины A, C, E, B₂

Название витамина	Содержание (МГ) в 100 г	Доза на день
Витамин А	Колбаса ливерная 1,43	1 мг
	Морковь 1,12	
	Шпинат 0,59	
	Сыр 0,3	
Витамин С	Киви 100	75 мг
	Кольраби 66	
	Лимоны 53	
	Апельсины 50	
Витамин Е	Масло подсолнечное 55	15 мг
	Масло соевое 29	
	Миндаль 25	
	Маргарин 13,5	
	Продукты	
	из цельного зерна 1,6	
Витамин B ₆	Печень 0,9	1,8 мг
	Бобы соевые 0,86	
	Авокадо 0,50	

Продукты питания богатые Кальцием (Ca)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Сыры
плавленые



780 - 1005 мг

Брынза



830 мг

Миндаль



273 мг

Горчица



254 мг

Фисташки



250 мг

Чеснок



180 мкг

Фундук



170 мг

Творог



154 мг

Овсянка



117 мг

Сметана



90 - 120 мг

Фасоль



150 мг

Горох



115 мг

Ячневая крупа



93 мг

Грецкий орех



89 мг

Сливки



88 мг

Продукты, богатые кальцием



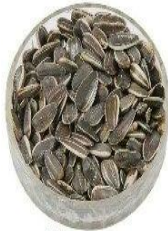
Семена мака



Кунжут



Семена Чиа



Семена
подсолнечника



Крапива



Бasilик



Петрушка



Укроп



Кресс-салат



Савойская капуста



Брокколи



Фасоль



Миндаль



Фундук



Курага

Улучшает усвоение: витамин D

Продукты питания богатые магнием (Mg)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Кешью



270 мг

Гречка



258 мг

Горчица



238 мг

Кедровые орехи



234 мг

Миндаль



234 мг

Фисташки



200 мг

Арахис



182 мг

Фундук



172 мг

Морская капуста



170 мг

Ячневая крупа



150 мг

Овсянка



135 мг

Пшено



130 мг

Грецкий орех



120 мг

Горох



107 мг

Фасоль



103 мг

Продукты, богатые цинком

Арахис



Грибы



Какао



Кунжут



Тыквенные семечки



Устрицы

