

ПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Никонова Н.В.

- До 45 лет - молодой возраст
- 45-59 - средний
- 60-74 - пожилой
- 75-90 - старческий или преклонный
- 90 лет и выше - долгожители

Классификация ВОЗ

процесс увядания организма, определяемый генетическими особенностями и условиями жизни, ведущий к угасанию физиологических функций организма и ограничению адаптационных возможностей

- Физиологическое
- Патологическое преждевременное

Старение

частая причина развития нарушений в деятельности многих органов и систем пожилых людей.

Геронтодиетология занимается разработкой научно обоснованных рекомендаций по рациональному питанию.

Неправильное питание

- Снижение секреторной функции пищеварительных желез
- Нарушение тонуса и моторно-эвакуаторной активности ЖКТ
- Расстройство эндоэкологии, цитопротекции ЖКТ

Нарушения в пищеварительной системе

Расшатывание и потеря зубов (пародонтоз), затрудненное формирование пищевого комка, слабость жевательной мускулатуры, сухость во рту, трещины губ и языка, нарушение вкусовой чувствительности на сладкое, кислое, горькое; дискинезия пищевода, дисфагия, атрофические процессы в желудке, снижение продукции желудочного сока, ферментов, гипохлоргидрия, пернициозная анемия, бродильные процессы, из-за снижения панкреатических ферментов — неполное усвоение нутриентов, снижается скорость синтеза белков печенью, угнетается антитоксическая, витаминосинтетическая и др. функции, снижение двигательной функции кишки, избыточное газообразование, усиление запоров, интоксикации.

Предотвращение раннего старения - соблюдение рационального и лечебного питания.

- Рекомендуется 4-х-или 5-ти разовый режим питания:
 - 25% суточной энергоемкости завтрак, 15% - 2-й завтрак, 30% - обед, полдник-10%, ужин-20%
 - на ночь кисломолочный продукт
 - Возможны разгрузочные дни (творожные, кефирные, фруктово-овощные), но не голод.
 - Энергоемкость рациона снижается 1900 ккал для женщин, 2300 ккал для мужчин в сутки
-

Принципы геродиетики

- Соответствие энергоемкости рациона фактическим энергозатратам организма
 - Соответствие хим.состава рациона возрастным изменениям обмена веществ и функций органов и систем (столы по Певзнеру)
 - Разнообразиие продуктового состава для обеспечения сбалансированного рациона
 - Использование блюд легко перевариваемых в сочетании с продуктами, стимулирующих секреторную и двигательную функцию, улучшающие состав микрофлоры кишечника
 - Правильный режим питания
 - Учет индивидуальных особенностей состояния ЖКТ
-

- Запрещенных продуктов нет.
- Однако рекомендуется ограничить:

Сдобные и слоеные изделия, крепкие мясные и рыбные бульоны, жирное мясо, мясные субпродукты и яйца, жирные молочные продукты, рис, макаронные изделия, бобовые, копченые и соленые продукты, сахар, кондитерские изделия, шоколад.

Умеренное щажение ЖКТ: исключают жилистое мясо, грибы, пережаренные изделия.

Допустима умеренная стимуляция секреции пищеварительных желез: фруктовые и ягодные соки с водой, слабые бульоны, пряные овощи

- В старческом возрасте снижаются энергозатраты и основной обмен, уменьшается физическая нагрузка, сокращается мышечная масса тела.
 - Белково-энергетическая недостаточность
 - Ожирение
-

- БЕЛКИ (животные : растительные=1:1)
- Отварное мясо (говядина) 100г в готовом виде
5 раз в неделю
- Рыба: судак, щука, треска
- Творог 100г, сыр 20г, молоко по переносимости,
кисломолочные продукты ежедневно.
- Яйца 2-3 в неделю

Предпочитаемые продукты

- Из растительных белков: из бобовых зеленый горошек, стручковая фасоль
 - Из зерновых: гречневая и овсяная каши, по переносимости пшеница или перловая. Ржаной хлеб.
 - Соевые изоляты (продукт переработки соевых бобов)
 - ЖИРЫ: 77г/сут для мужчин, 66г/сут для женщин (животного 10% : растительного происхождения)
 - УГЛЕВОДЫ: 300 г/сут. Простые сахара 30-50г. Из овощей: свекла, морковь, кабачки, тыква, цветная капуста, помидоры, картофель. Из плодов: сладкие сорта ягод и фруктов, яблоки, черная смородина, цитрусовые, брусника.
 - Пищевые волокна: 25-30 г/сут
 - Витамины и минеральные вещества.
-

Общие принципы питания при сахарном диабете 1-го типа:

- Общее употребление углеводов не отличается от потребностей здорового человека 55-60%, белки 15-20%, жиры 25-30%
 - Оценка усваиваемых углеводов по системе хлебных единиц (ХЕ) для коррекции дозы инсулина перед едой.
-

- Суточное количество углеводов / 12 =
суточное количество ХЕ
 - 1 ХЕ=12г (50ккал)
 - На 1ХЕ требуется в среднем 2 ед ИКД
 - За один прием пищи нельзя съесть больше 7ХЕ
 - Перекусы-1-2ХЕ
-

Учет физической

активности:

- 1-2 ХЕ до и после ФА, нагрузки больше 2-х часов должны быть запланированными.
 - Противопоказания к ФА:
 - 1) уровень глюкозы плазмы выше 16 ммол/л или 13ммоль/л в сочетании с кетанурией
 - 2) гемофтальм, отслойка сетчатки в первые полгода после лазерокоагуляции, неконтролируемая АГ, ИБС
-

- При ожирении диета по Певзнеру №8
Гипокалорийная 1500 ккал у мужчин,
1200 ккал у женщин
- При нормальном весе: исключение простых углеводов, диета №9

Питание при СД 2-го типа
