



**Питание
для
пожилых
людей**



Как известно, в пожилом возрасте для организма характерны изменения в физиологическом состоянии, характеризующиеся замедлением метаболизма и окислительно-восстановительных процессов, снижением физической активности, мышечного тонуса и костной массы, превалированием дегенеративно-атрофических процессов, дефицитом микронутриентов, ослаблением функций пищеварительной системы.

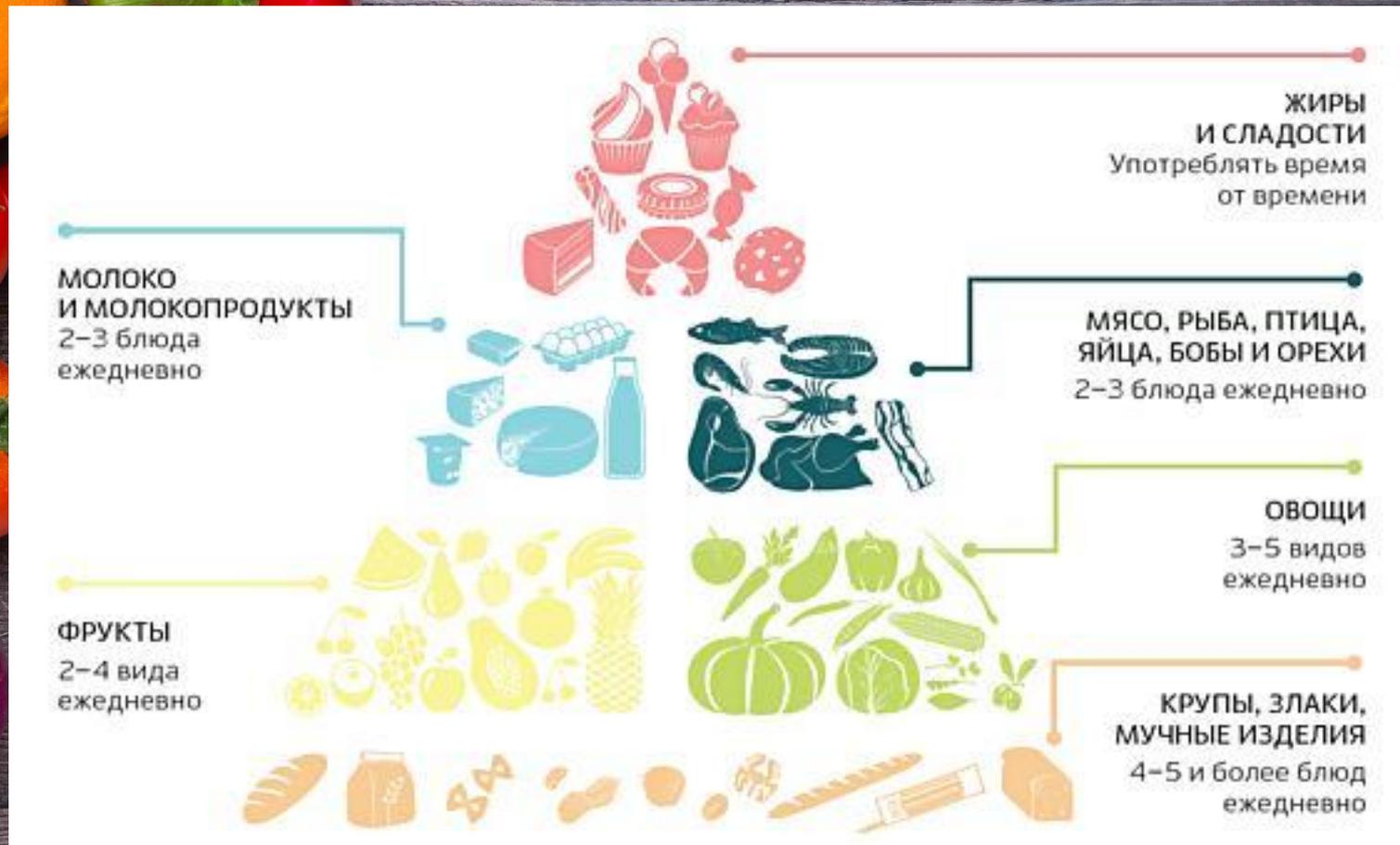


Среди различных факторов воздействия на процессы старения важнейшую роль играет питание. Именно правильное питание способно воздействовать на обмен веществ, компенсаторные и адаптационные возможности организма, влияя таким образом на темп и направленность процессов старения. Кроме того, рациональное питание в старости является важнейшим фактором профилактики различного рода патологических наслоений на процессы физиологически нормального старения.

Основные принципы питания для пожилых людей

- соответствие энергоценности пищевого рациона фактическим энергозатратам организма;
- профилактическая направленность питания, учитывающая возможность предупреждения или замедления развития атеросклероза и ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, сахарного диабета, желчнокаменной болезни, онкологических заболеваний, остеопороза и другой распространенной в старости патологии;
- соответствие химического состава рациона возрастным изменениям обмена веществ и функций органов и систем;
- разнообразие продуктового набора для обеспечения сбалансированного содержания в рационе всех незаменимых пищевых веществ;
- использование продуктов и блюд, обладающих достаточно легкой перевариваемостью в сочетании с продуктами, умеренно стимулирующими секреторную и двигательную функции органов пищеварения, нормализующими состав кишечной микрофлоры;
- правильный режим питания с более равномерным по сравнению с молодым возрастом распределением пищи по отдельным приемам;
- индивидуализация питания с учетом особенностей обмена веществ и состояния отдельных органов и систем у конкретных пожилых и старых людей, их личных многолетних привычек в питании.

Пирамида питания



Пирамида питания

- Первая группа (базис пирамиды) — самая большая составляющая (до 40 %), включает в себя всевозможные крупы, рис, картофель, хлеб и макароны. По весу это около 1,5 кг, но при этом важен выбор продуктов: предпочтительнее, например, нешлифованные крупы с большим содержанием пищевых волокон или хлеб грубого помола.
- Вторая группа (35 %) — овощи и фрукты, требующиеся в объеме 400 г/сут. Сюда не включаются консервированные с солью огурцы, помидоры и т. д. В любом другом виде — замороженном, сушеном, вареном — овощи и фрукты абсолютно приемлемы. При этом рекомендуется в течение дня употреблять как овощи, так и фрукты.
- Третья группа — еще менее весомая (20 % от всего объема) — белковая, примерно 200 г любых продуктов: курицы, рыбы, мяса, яиц и альтернативных продуктов (бобовых, орехов) — вполне достаточно для здорового функционирования. Рекомендуется выбирать продукты низкой жирности.
- Четвертая группа — молочные продукты (молоко, сыр, кисломолочные продукты), потребляются примерно в том же объеме. Также рекомендуется выбирать продукты низкой жирности.
- Пятая группа — все виды жиров и сладостей — самая маленькая, представляет жиры, масла, продукты с высоким содержанием жира (колбасы, жирное мясо, сдобную выпечку и др.), соль, а также сахар и продукты с большим содержанием сахара (сладости, подслащенные напитки, сиропы и др.). Доля этой группы не должна превышать 5 %.

Баланс в питании. Белок.

Важно обеспечить оптимальную пропорцию между животными и растительными белками в рационе 1:1. При этом из числа белков животного происхождения предпочтение следует отдать белкам рыбы и особенно молока. Наиболее полезной является речная рыба (судак, щука, карп), а из морских рыб — тресковые сорта. Количество рыбы в рационе должно доводиться до 75 г/сут. Пожилой человек может себе позволить 2–3 яйца в неделю, лучше всмятку, или в виде омлета, или как добавление к блюдам.



Употребление мяса

Мясо и в меньшей степени рыба (иваси, сардины и некоторые другие сорта) богаты пуриновыми основаниями — источником образования в организме мочевой кислоты, способствующей возникновению гиперурикемии с формированием мочекишлого диатеза и подагры. Поэтому мясные «перегрузки» пожилыми людьми переносятся весьма тяжело.

Рекомендуется пожилым людям ограничить употребление мяса и мясных продуктов. Желательно 1–2 раза в неделю устраивать постные дни, а в остальные дни однократно использовать в рационе мясное блюдо (100 г в готовом виде). Предпочтительно мясные, рыбные блюда, а также блюда из птицы готовить в отварном виде.



Польза молочных продуктов



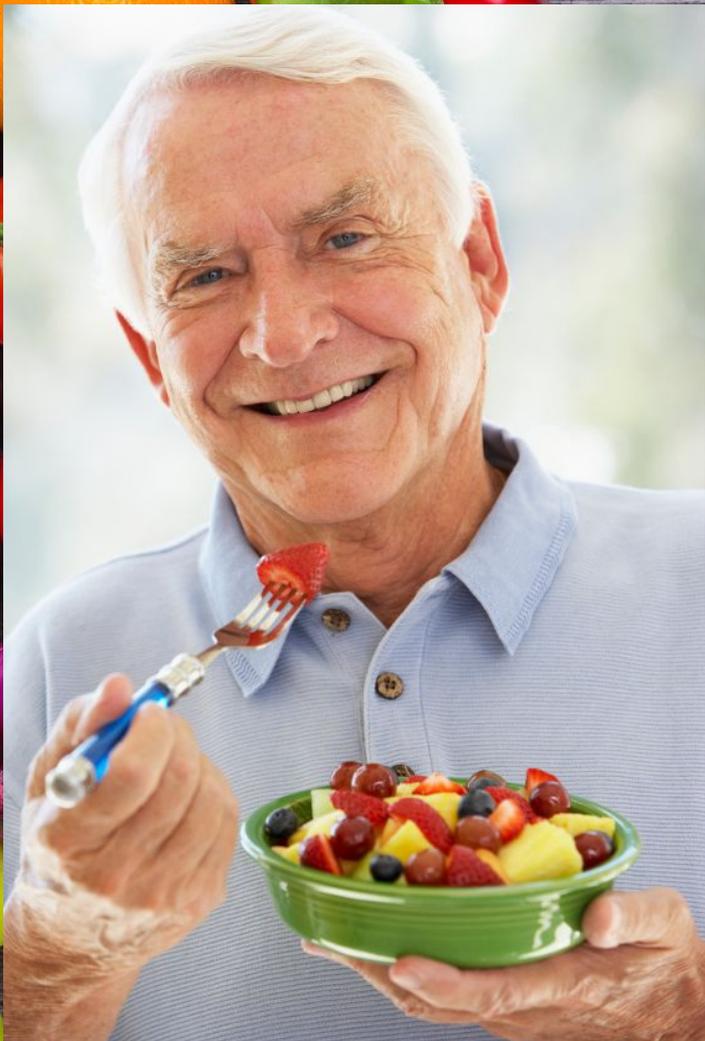
Пожилым людям рекомендуется вводить в рацион до 30 % белков за счет молочных продуктов. Это в первую очередь творог, количество которого в ежедневном рационе может составлять 100 г.

В рацион вводят сыры. В количествах 10–20 г пожилым и старым людям может быть разрешен любой сорт сыра

При хорошей переносимости молоко должно присутствовать в рационе пожилого человека (300– 400 г/сут).

Особенно полезны кисломолочные продукты — кефир, простокваша, ацидофилин. Их положительное действие связано в основном с наличием молочнокислой палочки, поддерживающей нормальный состав кишечной микрофлоры, что препятствует развитию гнилостных процессов в кишечнике и улучшает антитоксическую функцию печени.

Соотношение жиров



Количество жиров в пище пожилых людей должно быть умеренным. Установлен предел количества жиров в рационе — 70–80 г, а лицам старше 75 лет — 65–70 г.

При дефиците растительных масел и их составной части — фосфолипидов — может формироваться стеатоз печени с соответствующими этому состоянию расстройствами обмена.

Хорошее желчегонное действие растительных масел имеет большое значение для людей пожилого возраста в связи с типичным для этого периода синдромом застоя желчи.

Среди животных жиров главное место в рациональном питании людей преклонного возраста должно занять сливочное масло. Оно относится к молочным жирам, наиболее легко усвояемым. Его полезные свойства также определяются наличием витамина А. Обычно рекомендуют 15 г сливочного масла в день (вместе с готовой пищей), добавляя его непосредственно перед подачей блюда на стол. Следует учитывать, что сливочное масло стойко к термической обработке.

Ограничение углеводов в рационе людей пожилого и старческого возраста

Количество углеводов в рационе людей пожилого и старческого возраста ограничивается. Диктуется это в первую очередь общим снижением энергозатрат. Углеводы должны составлять около 300 г в суточном рационе. Целесообразно ограничение углеводов преимущественно за счет простого сахара и сладостей, в то время как овощи, фрукты и зерновые культуры должны быть в нормальном количестве.



Меньше сахара

Следует остерегаться избыточного количества сахара, что может привести к перенапряжению деятельности поджелудочной железы, способствовать развитию сахарного диабета, отрицательно сказаться на функциях печени и желчевыводящих путей. У лиц пожилого и старческого возраста избыточное количество сахара увеличивает концентрацию триглицеридов, липопротеидов низкой плотности и повышает уровень холестерина в крови, способствуя к тому же избыточному накоплению жировой массы. Людям пожилого возраста рекомендуется употреблять 30–50 г сахара и сладостей в день. Предпочтение следует отдавать фруктам, ягодам или меду. Сахара представлены в основном фруктах.



Роль витаминов в рационе людей пожилого и старческого возраста

У пожилых людей дефицит витаминов может развиваться вследствие обменных нарушений, свойственных возрасту, когда процессы всасывания витаминов страдают в значительной степени. Кроме того, при изменении состава микрофлоры страдает и ее способность синтезировать витамины. В то же время насыщение организма старых людей витаминами особенно важно, поскольку витамины С, Р, группы В, Е и другие служат стимуляторами и регуляторами окислительных процессов.

Обеспечение витамином А, обладающим специфическим воздействием на состояние кожных покровов, слизистой оболочки и органов зрения, особенно важно для лиц старческого возраста. Широкий спектр действия витаминов группы В заставляет обязательно включать их в рацион пожилых людей.

Полтора литра жидкости

Количество жидкости в рационе пожилых и старых людей должно соответствовать физиологической потребности — 1,5 литра в день. Рекомендуется включать в рацион соки, компоты, отвар шиповника, слабый чай с молоком и лимоном. Ограничение жидкости у пожилых людей производится только по показаниям. Целесообразно избегать крепкого кофе или чая. Но очень многие люди в течение жизни привыкли к этим напиткам. Лишать их полностью традиционной чашки кофе или стакана крепкого чая неразумно. Можно посоветовать пить кофе с цикорием или молоком, не более 1 чашки в день; чай — с лимоном или с молоком.



Режим питания пожилых людей

Рекомендуется 4-разовый режим питания:

- *1-й завтрак — 25 % суточной энергоценности рациона;*
- *2-й завтрак или полдник — 15–20 %;*
- *обед — 30–35 %;*
- *ужин — 20–25 %.*

На ночь желательно употребление кисломолочных напитков или сырых овощей и фруктов. По рекомендации врачей возможно включение разгрузочных дней (творожных, кефирных, овощных, фруктовых), но не полного голодания. При заболеваниях пожилых и старых людей желателен 5-разовый режим питания:

- *1-й завтрак — 25 %;*
- *2-й завтрак — 15 %;*
- *обед — 30 %;*
- *ужин — 20 %;*
- *2-й ужин — 10 % суточной энергоценности рациона.*

Пример меню

Понедельник

- Завтрак: чай (зеленый), бутерброд с сыром и маслом.
- Второй завтрак: молочная каша (молочная), яблоки, тертые с вареной тертой морковью, с лимонной заправкой.
- Обед: зеленый салат, суп из горошка, котлеты из рыбы с пюре и компотом из шиповника.
- Полдник: кисломолочная продукция.
- Ужин: запеченное яблоко, телячьи котлетки с вареными овощами (небольшими порциями).

Вторник

- Завтрак: цикорий с молоком, творог с добавлением нежирной сметаны.
- Второй завтрак: овсяная каша на молоке, сырники из творога, чай зеленый.
- Обед: суп из цветной капусты, говядина с горошком тушеные, клюквенный компот.
- Полдник: одно яблоко или любой фрукт.
- Ужин: баклажан, запеченный в сыре, пюре из картофеля, ягодный кисель.

