



دانشگاه علوم پزشکی دزفول
مرکز بهداشت شهرستان دزفول
واحد بهداشت خانواده

تغذیه سالم در سالمندی



واحد بهداشت خانواده با همکاری
واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت شهرستان دزفول
به مناسبت هفته ملی سالمند (مهرماه 1402)

اهمیت توجه به تغذیه دوران سالمندی

✓ سالمندی به سنین ۶۰ سال و بالاتر اطلاق می گردد اما تغییرات سالمندی از سال ها قبل آغاز می شود.

✓ تغذیه خوب سبب می شود فرد احساس سلامتی کند و سال های عمر را با راحتی و نشاط بیشتری طی کند.

✓ برای سالم ماندن در زمان سالمندی باید تغذیه صحیح را در طول زندگی مدنظر قرار دهیم.

✓ با افزایش سن، با اینکه اغلب مصرف غذا کمتر شده، توده ی عضلانی و سوخت و ساز بدن کاهش می یابد و همچنین تغییراتی در بدن ایجاد می شود که احتمال سوء تغذیه (هم لاغری و هم چاقی) را بیشتر می کند.

✓ به علت کاهش سوخت و ساز بدن و سایر علل دخیل مانند کاهش تحرک، احتمال ابتلا به بیماری های مزمن نیز در این دوره از زندگی افزایش می یابد.

بنابراین، برای مقابله با مشکلات متعددی که در این دوران پیش می آید یک برنامه غذایی

مناسب به همراه یک شیوه زندگی سالم مورد نیاز است

امید به زندگی در سالمندان

تحقیقات تغذیه ای نشان داده است برنامه غذایی افرادی که عمر بیشتری می کنند دارای خصوصیات زیر هستند:

- هر روز به طور مرتب صبحانه می خورند.
- در هر وعده حجم غذای کمی مصرف می کنند.
- نوسانات وزنشان کمتر است و اغلب وزن مطلوب دارند.
- میوه و سبزی به مقدار کافی در برنامه غذایی روزانه آنها وجود دارد.
- چربی و مواد غذایی چرب، کمتر مصرف می کنند.
- از مصرف نمک و مواد غذایی شور به مقدار زیاد خودداری می کنند.
- فعالیت بدنی، اجتماعی بودن، معاشرت کردن، شرکت در مجالس دوستانه و منظم نیز طول عمر انسان را بیشتر می کند.

نیازهای تغذیه ای

در دوران سالمندی چیست؟

متفرقه

در حداقل مقدار ممکن



شیر و فرآورده‌ها

حداقل ۳ واحد



گوشت و تخم‌مرغ

حداقل ۱/۵ واحد



حبوبات و مغزها

۱ واحد

سبزی‌ها

حداقل ۳ واحد



میوه‌ها

حداقل ۲ واحد



نان و غلات

حداقل ۶ واحد



آب و مایعات



فعالیت بدنی



انرژی:

با افزایش سن نیاز به انرژی کم می شود زیرا در این سنین فعالیت بدنی کمتر شده و در نتیجه بدن نیازمند غذای کمتری برای ثابت نگهداشتن وزن است.

برای محدود کردن دریافت انرژی، لازم است:

1. غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی (پروتئین، ویتامین و املاح معدنی) را بیشتر مصرف کنید

2. مصرف مواد شیرین و چربی ها را نیز کاهش دهید.

نمونه ای از مواد غذایی کم حجم و غنی از مواد مغذی عبارتست از انواع مغزها مانند بادام، پسته، گردو، فندق و .. به شکل ساده یا پودر شده

پروتئین

- به علت تحلیل عضلات بدن مقدار متوسط پروتئین بدن در دوره سالمندی کم می شود.
- پروتئین مورد نیاز بدن باید از منابع با کیفیت بالا (از لحاظ پروتئین) مانند گوشت های کم چربی، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، فرآورده های لبنی بدون چربی یا کم چربی تامین شود.
- غلات و حبوبات نیز از منابع گیاهی پروتئین هستند که اگر با هم مصرف شوند تمامی نیاز بدن به پروتئین را تامین می کنند.
- به طور کلی مصرف روزانه دو سهم گوشت، ماهی یا تخم مرغ توصیه می شود که هر سهم معادل ۶۰ گرم گوشت لخم پخته (دو قطعه خورشی) یا دو عدد سفیده تخم مرغ و یانصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه) است.

✓ با افزایش سن میزان ویتامین D در بدن سالمندان کاهش می یابد.

• علل کاهش ویتامین D:

✓ کاهش دریافت ویتامین D (از راه غذا)

✓ کاهش ساخت ویتامین D (کاهش ظرفیت پوست برای ساختن ویتامین D و کاهش توانایی کلیه برای تبدیل این ویتامین به شکل فعال)

✓ محدود شدن استفاده از نور مستقیم آفتاب

• منابع ویتامین D

✓ شیر غنی شده با ویتامین D

✓ زرده تخم مرغ، جگر و روغن کبد ماهی

✓ نور مستقیم آفتاب ۱۵ - ۵ دقیقه در روز در نواحی دست ها، بازوها و صورت

در سالمندان استفاده از مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D یک عدد در ماه تاکید می شود.

در صورت وجود کمبود، دوز درمانی بیشتر توسط پزشک تجویز می گردد.

ویتامین D

ویتامین B6

• علل کمبود ویتامین B6 در سالمندان:

- ✓ با بالا رفتن سن متابولیسم این ویتامین افزایش و جذب آن کاهش پیدا می کند
- ✓ مصرف ناکافی گوشت به دلیل مشکلات دندان‌پاشی و یا محدودیت بودجه غذایی

• منابع غذایی ویتامین B6:

- ✓ انواع گوشت و جگر
- ✓ لبنیات
- ✓ تخم مرغ
- ✓ حبوبات و غلات کامل

ویتامین B12

• علل کمبود ویتامین B12 در سالمندان:

✓ کاهش جذب این ویتامین به علت مشکلات معده (برداشتن معده، کاهش اسید معده، التهاب و ورم معده، کاهش ترشحات معده مثل فاکتور داخلی)

✓ مصرف ناکافی گوشت به دلیل مشکلات دندانی و یا محدودیت بودجه غذایی

✓ کاهش جذب در صورت مصرف داروی متفورمین

(در افرادی که رژیم گیاهخواری دارند احتمال کمبود این ویتامین خیلی بیش تر است)

لذا بدلیل اهمیت عملکرد این ویتامین در سالمندان و کمبود آن که بطور فیزیولوژیک در این گروه سنی اتفاق می افتد، مصرف این ویتامین در هرم غذایی سالمندان مورد تاکید قرار گرفته است.

• منابع غذایی ویتامین B12:

✓ گوشت قرمز

✓ ماهی

✓ تخم مرغ

✓ لبنیات

اسید فولیک

- کمبود این ویتامین خطری برای ترومبوز عروقی، آلزایمر و بیماری پارکینسون می باشد. به دلیل ارتباط متابولیسم اسید فولیک و B12 ، علاوه بر تامین B12 به میزان کافی، لازم است از منابع غذایی اسید فولیک که **عمدتاً شامل سبزی و میوه و حبوبات** هست استفاده شود.

آهن

- کم خونی فقر آهن در سالمندان شیوع کمی دارد. آهن ماده ی معدنی مهم دیگری است که کمبود آن منجر به کم خونی، احساس خستگی و ضعف می گردد.

عوامل مؤثر در بروز کم خونی فقر آهن:

- مصرف ناکافی مواد غذایی غنی از آهن
- خونریزی های مزمن گوارشی (به دلیل ابتلاء به بیماری ها یا مصرف برخی داروها)
- جذب ضعیف آهن به علت کاهش ترشح اسید معده یا مصرف داروهای آنتی اسید

منابع غذایی آهن:

- انواع گوشت ها و تخم مرغ
- حبوبات و سبزی های برگ سبز تیره
- خشکبار و مغزها

کلسیم

- کلسیم برای برقراری ارتباطات عصبی- عضلانی، انقباض عضلات و سلامت استخوان ها ضروری است.

- کمبود کلسیم می تواند سبب افت فشارخون شود.

- کمبود کلسیم در سالمندی بسیار شایع است.

علل کمبود کلسیم در سالمندان:

- کاهش جذب کلسیم

- کاهش دریافت کلسیم به علت ناراحتی معده و افزایش حساسیت به قند شیر (لاکتوز)

- قطع استروژن در زنان سالمند

منابع غذایی کلسیم:

- شیر و لبنیات * مکمل کلسیم (تجویز شده توسط پزشک)

روی

- مصرف روی در سالمندان پائین است و حدود ۹۵٪ آنها روی مورد نیاز را دریافت نمی کنند.

علل کمبود روی در سالمندان:

- کاهش جذب روی
- تداخلات دارویی: مکمل های آهن و کلسیم می توانند جذب روی را مختل کرده یا ترشح آن را در ادرار افزایش دهند.
- کمبود روی در منابع غذایی
- ✓ کمبود روی باعث کاهش حس چشایی بروز انواع درماتیت، اختلال در سیستم ایمنی، بی اشتها و تاخیر در التیام زخم می شود.

منابع غذایی روی:

- انواع گوشت ها، غلات سبوس دار، مغزها، حبوبات، شیر، سویا
- در سالمندان مصرف مکمل روی با تجویز پزشک توصیه می شود.

از خدمات ارائه شده در مراکز سلامت شهرستان به
سالمندان درایمن خصوص :

- غربالگری تغذیه ای سالمند توسط مراقبین سلامت و اطلاع از وضعیت تندرستی فرد
- ارجاع به پزشک و مشاور تغذیه ای مرکز (در صورت نیاز و پیگیری بیشتر)
- راهنمایی و مشاوره برای انجام تحرک و فعالیت بدنی براساس کتاب "فعالیت بدنی در سالمندی"