Dieta dla osób w wieku starszym

Dla osób w wieku starszym wskazana jest dieta łatwostrawna, która powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.

Zalecenia:

1. Spożywaj posiłki regularnie (5-6 co 2-3 godziny)-posiłki powinny być urozmaicone, małe objętościowo i świeżo przygotowane. Przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien być ciepły.
2. Pamiętaj o piciu płynów, co najmniej 2l dziennie- należy pić płyny dość często, małymi łykami, nawet wtedy, kiedy nie odczuwa się pragnienia-zapobiegnie to odwodnieniu organizmu. Unikaj picia napojów słodzonych.
3. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej-warzywa i owoce, jeśli nie są dobrze tolerowane, można spożywać rozdrobnione, przetarte lub w postaci soków.
4. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
5. Codzienne spożywaj produkty mleczne-głównie fermentowane (jogurty, kefiry)- co najmniej 3 duże szklanki. Możesz częściowo zastąpić je serami.
6. Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych.
7. Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.
8. Wybieraj oleje roślinne (olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwę z oliwek).
9. Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
10. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli, używaj ziół-mają cenne składniki i poprawiają smak-stosowanie świeżych lub suszonych ziół do przyprawiania potraw pozwala na ograniczenie dodatku soli oraz zwiększa atrakcyjność smakowo-zapachową i wizualną posiłków.
11. U osób mających problem z gryzieniem lub połykaniem należy przygotowywać posiłki półpłynne lub płynne. Dlatego powinno się rozdrabniać posiłki z dodaniem odpowiedniej ilości płynów.
12. Nie spożywaj alkoholu.
13. Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m./dobę), a w przypadku innych suplementów – tylko po konsultacji z lekarzem.
14. Uważaj, co jesz, gdy zażywasz leki, ponieważ istnieje możliwość groźnych interakcji pomiędzy żywnością, suplementami diety a zażywanymi lekami – sprawdź to (przeczytaj ulotkę o leku, spytaj lekarza). Leki zawsze popijaj wodą.
15. Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo. Nawet gimnastyka na krześle lub w obrębie łóżka (wykonywana samodzielnie lub z pomocą innych osób) przynosi wymierne korzyści zdrowotne.
16. Angażuj się w utrzymanie kontaktów rodzinnych i społecznych. Nie izoluj się.
17. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję.

Aktywne fizycznie osoby mają mniejsze ryzyko rozwoju chorób krążeniowo-sercowych, cukrzycy, otyłości, osteoporozy, sarkopenii, nowotworów i wielu innych schorzeń. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom starszym co najmniej 150 minut w tygodniu aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności, lecz im więcej czasu poświęci

ul. Schinzla 13,
27-600 Sandomierz
Tel.: (015) 83 30 614
Fax: (015) 83 23 575
Strona szpitala: www.sand.pl
e-mail: szpital@sand.pl
zozsand@tg.onet.pl

Bank Pekao S.A.
Nr konta:
92 1240 5703 1111 0011 0768 3505
NIP : 864-15-77-743
REGON: 000302385

Sąd Rejonowy
w Kielcach
KRS: 0000022231
Dyrektor Naczelny:
dr n. med. Marek Kos

się aktywności, tym będą większe korzyści zdrowotne. Aby aktywność była skuteczna, czas 150 minut /tydzień można podzielić na odcinki, lecz nie na mniejsze,
niż 10-minutowe. Starsze osoby o upośledzonej mobilności, powinny być aktywne
co najmniej 3 razy na tydzień, by zachować poczucie równowagi i zapobiegać upadkom.
W wypadku gdy osoba w starszym wieku nie jest w stanie sprostać wymienionym zaleceniom z powodu złego stanu zdrowia, wówczas powinna starać się być na tyle aktywna fizycznie, na ile jej aktualny stan zdrowia i warunki pozwalają, by wzmacniać tkankę mięśniową i zapewnić sobie lepsze funkcjonowanie, tak długo, jak jest to możliwe. Osoby nieaktywne powinny zaczynać aktywne fizycznie zajęcia od niewielkich obciążeń i stopniowo zwiększać ich czas trwania, częstotliwość i intensywność.
Pomocne w rozwijaniu aktywnego stylu życia, może być włączenie się w życie rodzinne,
w grupach towarzyskich lub zorganizowanych zajęciach dla osób w starszym wieku.

Opracował:
Kierownik Sekcji Żywienia
Lidia Marcjan

Wydanie I, marzec 2022

ul. Schinzla 13,
27-600 Sandomierz
Tel.: (015) 83 30 614
Fax: (015) 83 23 575
Strona szpitala: www.sand.pl
e-mail: szpital@sand.pl
zozsand@tg.onet.pl

Bank Pekao S.A.

Nr konta:
92 1240 5703 1111 0011 0768 3505

NIP : 864-15-77-743
REGON: 000302385

Sąd Rejonowy
w Kielcach
KRS: 0000022231

Dyrektor Naczelny:
dr n. med. Marek Kos