Министерство здравоохранения Удмуртской республики,

БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики МЗ УР»

«Рациональное питание пожилого человека»

Методические рекомендации для населения пожилого возраста, врачей-геронтологов

Шишкина Н.А

Белокрылова И.И.

Набиуллина А.В.

Ижевск 2019

Сбалансированное правильное питание ― одно из обязательных условий долголетия и сохранения работоспособности для людей пожилого возраста.

Вместе с тем старение ― это нормальный процесс, который влечет за собой необратимые изменения в организме, в частности, в пищеварительной системе.

У людей пожилого возраста наблюдаются следующие изменения:

Часть зубов может быть утрачена, оставшиеся имеют разную степень истирания, развивается слабость жевательной мускулатуры, расшатывание и потеря зубов, что может влиять на качество пережевывания твердой пищи.

Объем ротовой полости уменьшается, сокращается секреция слюнных желез, меняется восприятие вкуса. Причина кроется в постепенных процессах атрофии тканей слизистой, мышц, лицевых костей.

По мере старения пищевод становится более длинным и изогнутым. Это связано с тем, что грудной отдел позвоночника претерпевает кифозное увеличение, развивается атрофия мышц и слизистой оболочки пищевода.

Важной особенностью возрастных изменения желудка является снижение моторно-эвакуаторной функции, что приводит к учащенному рефлюксу, когда содержимое желудка забрасывается в пищевод вследствие ухудшения тонуса его стенок (изжога, отрыжка, усиленное газообразование).

Из года в год уменьшается суммарное количество функционирующих клеток поджелудочной железы, снижается объем продуцируемого ее секрета. Происходит не полное переваривание белков, жиров, углеводов, в связи с чем развивается гиповитаминоз, иммунодефицит, нарушение обменных процессов в органах и тканях

Кишечник также становится длиннее, претерпевает изменения кишечная микрофлора. Число бактерий, отвечающих за гниение, увеличивается, а количество молочнокислых бактерий уменьшается, снижается площадь слизистой оболочки на которой происходят процессы переваривания пищи, развивается дисбиоз кишечника, что способствует ухудшению общего самочувствия, настроения, сна, повышенную утомляемость.

Печень уменьшается в размерах, уменьшается количество печеночных клеток и ее функционального состояния, а желчный пузырь при этом удлиняется. При слабом тонусе желчевыводящих протоков может наблюдаться застой желчи, возникает риск образования камней.

Уменьшается интенсивность энергообмена и усвоения питательных веществ. В результате калорийность употребляемой в течение суток еды может превышать потребности организма.

Синдром старческой астении

В основе которого лежат множественные причины и факторы, приводящие к снижению силы, выносливости, угасанию физиологических функций организма человека, что способствует повышению уязвимости как риска развития зависимости и/или смерти.

Старческая астения может быть предотвращена или может эффективно лечиться с помощью физических упражнений, витамина D, путем коррекции белковой недостаточности и применения высококалорийной диеты, а также сокращения количества принимаемых лекарственных средств.

Требования к здоровому питанию пожилового человека

Энергетическая ценность пищевого рациона для лиц старших возрастных групп

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пол  | Возрастная группа, лет | Энергетическая ценность пищевого рациона (должная) Ккал | Энергетическая ценность пищевого рациона (реальная) Ккал |
| Мужчины | 61-7576 и старше | 23001950 | 26002370 |
| Женщины | 61-7576 и старше | 19751700 | 24802250 |

Режим питания пожилого человека.

1 завтрак 7.00-7.30- 25% суточного энергоценности рациона.

2 завтрак 10.30-11.00-15%

Обед 12.30-13.00- 30%

Ужин 17.00-20%

2 ужин за 1 час до сна- 10%

Примерный суточный набор продуктов для лиц пожилого и старого возраста.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продукты, грамм** | **До 65 лет**  | **Старше 65 лет**  |
| **Мужчины** | **Женщины** | **Мужчины** | **Женщины** |
| Хлеб ржаной | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Хлеб из пшеничной муки | 200 | 150 | 150 | 120 |
| Мука пшеничная | 10–20 | 10–20 | 10–20 | 10–20 |
| Макаронные изделия | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Крупа и бобовые | 30 | 30 | 25 | 25 |
| Картофель | 250 | 200 | 200 | 150 |
| Овощи и бахчевые культуры | 400 | 400 | 350 | 350 |
| Фрукты и ягоды свежие | 300 | 300 | 250 | 250 |
| Сухофрукты (чернослив) | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Сахар | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Мясо нежирное | 100 | 75 | 100 | 75 |
| Рыба нежирная | 75 | 75 | 60 | 60 |
| Молоко | 150 | 150 | 150 | 150 |
| Кефир | 150 | 150 | 150 | 150 |
| Творог | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Растительное масло | 20–30 | 20–30 | 20–30 | 20–30 |
| Сливочное масло | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Яйца | 2–3 в неделю | 2–3 в неделю | 2–3 в неделю | 2–3 в неделю |

Баланс в питании пожилого человека

Норма белка должна составлять до 1 г в расчете на 1 кг массы тела, что не позволит развиться процессам белково-энергетической недостаточности. Оптимальная пропорция 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. Обезжиренный творог, количество которого в ежедневном рационе может составлять 100 г. В рацион вводят сыры. В количествах 10–20 грамм Сыр один из основных поставщиков кальция, одновременно содержит много жиров, холестерина и поваренной соли. Лучше выбирать неострые и несоленые его сорта. Рекомендуется ежедневно употреблять 200 грамм кефира или других кисломолочных продуктов, лучше в вечерние часы, перед сном. Можно добавлять в кефир 1 ст. л. растительного масла, хорошо размешивая его.

Растительные белки – (50%) представлены зерновыми и бобовыми культурами: зеленый горошек, стручковая фасоль, гречневая и овсяная, а при переносимости пшенная и перловая каши. Крайне необходимо включение в рацион продуктов специализированного лечебного питания для домашнего использования, обогащенных белком. Рекомендации по коррекции рациона нужно получить у врача диетолога.

Норма хлеба в сутки

|  |
| --- |
| 100 грамм пшеничный |
| 50 грамм пшеничный обогащенный витаминно - минеральными комплексами |
| 150 грамм ржано - пшеничного |

Жиры : животного происхождения - 15 грамм сливочного масла в день(вместе с готовой пищей), растительного происхождения – 15 грамм в готовую пищу нерафинированное (подсолнечное, оливковое, льняное, горчичное) масло.

Углеводы: ограничиваем сладости до 50 грамм в день( сахар,мед,варенье,печенье), а овощи, фрукты и зерновые культуры должны быть в достаточном количестве.

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

|  |
| --- |
| Понедельник. |
| 1-й завтрак |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД,ГРАММ |
| Каша овсяная молочная со сливочным маслом | 200 |
|  |  |
| Чай с молоком  | 200 |
| Сыр  | 15 |
| 2 завтрак |
| Свежие фрукты или ягоды или печеное яблоко. | 120 |
| Обед |
| Щи вегетарианские с растительным маслом | 200 |
| Мясо отварное, запеченное с картофельным пюре | 225 |
| Компот из сухофруктов | 200 |
| Полдник |
| Отвар шиповника, овощной или фруктовый сок | 200 |
| Ужин |
| Творог со сметаной | 100 |
| Печеная рыба с картофелем | 200 |
| На ночь |
| Кефир  | 200 |
| На весь день |
| Хлеб | 250 |
| Сахар | 30 |
| Сливочное масло | 10 |
| Вторник |
| 1-й завтрак |
|  |  |
| Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 200 |
| Чай с молоком | 200 |
| 2-й завтрак |
| Фрукты или салат из свежих овощей с растительным маслом. | 130 |
| Обед |
| Борщ вегетарианский | 200 |
| Биточки с тушеной морковью | 100 |
| Компот | 200 |
| Полдник |
| Сок с мякотью | 200 |
| Ужин |
| Сосиска молочная  | 100 |
| Тушенной капустой на растительном масле | 200 |
| На ночь |
| Кефир  | 200 |
| На весь день |
| Хлеб | 250 |
| Сахар | 30 |
| Сливочное масло | 10 |
| Среда |
| 1-й завтрак |
| Каша гречневая с растительным маслом | 200 |
| Зеленый горошек | 20 |
| Какао с молоком | 200 |
| Сыр  | 15 |
| 2-й завтрак |
| Фруктовое пюре из детского питания | 200 |
| Обед |
| Рассольник  | 200 |
| Макароны отварные  | 150 |
| Курица  | 100 |
| Компот  | 200 |
| Полдник |
| Сок с мякотью | 200 |
| Ужин |
| Рис отварной с овощами | 150 |
| Котлета мясная  | 80 |
| Чай с молоком | 200 |
| На ночь |
| Кефир  | 200 |
| На весь день |
| Хлеб | 250 |
| Сахар | 30 |
| Сливочное масло | 10 |
| Четверг |
| 1-й завтрак |
| Каша кукурузная молочная | 200 |
| Сыр  | 15 |
| Напиток из цикория | 200 |
| 2-й завтрак |
| Яйцо (всмятку) | 40 |
| Зеленый горошек | 20 |
| Обед |
| Суп с лапшой на курином бульоне | 200 |
| Тушеные овощи | 150 |
| Курица отварная | 100 |
| Компот  | 200 |
| Полдник |
| Морс из клюквы | 200 |
| Печенье  | 50 |
| Ужин |
| Рыба отварная | 100 |
| Морковь тушеная | 150 |
| Чай с сахаром | 200 |
| На ночь |
| Кефир  | 200 |
| На весь день |
| Хлеб | 250 |
| Сахар | 30 |
| Сливочное масло | 10 |
| Пятница |
| 1-й завтрак |
| Рис отварной | 150 |
| Зеленый горошек | 20 |
| Салат из моркови с маслом | 50 |
| Зеленый чай с молоком | 200 |
| 2-й завтрак |
| Яблоко печеное | 100 |
| Обед |
| Суп овощной на молоке | 200 |
| Макароны отварные | 150 |
| Котлета мясная | 100 |
| Компот из сухофруктов | 200 |
| Полдник |
| Сок с мякотью | 200 |
| Ужин |
| Рыба печеная | 100 |
| Картофель отварной с зеленым луком | 150 |
| Морс брусничный | 200 |
| На ночь |
| Отвар шиповника | 200 |
| На весь день |
| Хлеб | 250 |
| Сахар | 30 |
| Сливочное масло | 10 |
| Суббота |
| 1-й завтрак |
| Омлет с молочной колбасой и зеленым луком | 150 |
| Сыр  | 15 |
| Какао с молоком | 200 |
| 2-й завтрак |
| Банан  | 200 |
| Обед |
| Бульон с фрикадельками и гренками | 200/30 |
| Плов с мясным фаршем и овощами | 200 |
| Компот из сухофруктов | 200 |
| Салат из огурцов с маслом | 100 |
| Полдник |
| Творог с изюмом | 100 |
| Ужин |
| Винегрет с сельдью | 130/50 |
| Курица печеная | 100 |
| Картофель отварной с зеленым луком | 150 |
| На ночь |
| Йогурт питьевой | 200 |
| На весь день |
| Хлеб | 250 |
| Сахар | 30 |
| Сливочное масло | 10 |
| Воскресенье |
| 1-й завтрак |
| Каша пшенная на молоке со сливочным маслом | 200 |
| Чай с молоком | 100 |
| Сыр  | 15 |
| 2-й завтрак |
| Отвар шиповника | 200 |
| Обед |
| Салат из свежих овощей с маслом | 100 |
| Бульон мясной с зеленым луком | 100 |
| Пирожок с мясом печеный | 200 |
| Компот из сухофруктов | 200 |
| Полдник |
| Чернослив порциями | 50 |
| Орехи  | 30 |
| Ужин |
| Капуста тушенная с мясом | 250 |
| Зеленый горошек  | 20 |
| Зеленый чай | 200 |
| На ночь |
| Кефир  | 200 |
| На весь день |
| Хлеб | 250 |
| Сахар | 30 |
| Сливочное масло | 10 |

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) дается емкое определение понятию обеспечения активной старости как процесса оптимизации возможностей в плане здоровья, участия и безопасности в целях повышения качества жизни по мере старения людей. При этом питание принимается как один из факторов, определяющих здоровье человека в течение всей его жизни. Именно поэтому одним из важных направлений реализации мероприятий по улучшению качества жизни при старении является организация сбалансированного и адекватного питания, обеспечивающего все необходимые потребности организма человека в основных пищевых нутриентах и в то же время играющего большую роль в профилактике таких заболеваний, как сахарный диабет 2-го типа, атеросклероз, остеопороз, ожирение. В связи с вышесказанным возникает необходимость посещения пожилым человеком врача-диетолога. Врач -диетолог проводит консультацию в рамках порядка оказания медицинской помощи по профилю «диетология», основным разделом которого является оценка пищевого статуса с последующей индивидуальной коррекцией рациона.

В Центре диетологии БУЗ УР «РЦМП МЗ УР» открыта школа здорового питания, где пожилой человек может ознакомится с основами здорового питания для людей преклонного возраста. Занятия в школе проходит каждый вторник в 16.00 по адресу: пл. им. 50-летия Октября,21,тел. 97-07-39.