



Памятка для населения

**«Принципы питания людей пожилого и старческого возраста»**



Проблема питания, как важного компонента здорового образа жизни пожилого человека чрезвычайно важна при рассмотрении вопросов геронтодиетологии. Согласно возрастной классификации, людей старше 50 лет подразделяют на три группы:

- люди зрелого возраста 50 - 60 лет;
- люди пожилого возраста 61 – 74 года;
- люди старческого возраста 75 лет и более.

Старение – это тот естественный процесс, который ожидает любого человека. В его основе происходит медленное накопление возрастных изменений, проявляющихся на всех уровнях организма, в том числе и пищеварительной системы.

1. Снижаются двигательная и выделительная функция желудка. Такие изменения типичны для 80% людей старше 50 лет.
2. Уменьшается кислотность желудочного сока и его переваривающая способность, что становится причиной развития гнилостной микрофлоры в кишечнике, и отрицательно влияет на процесс пищеварения.
3. Снижается в 2-3 раза скорость всасывания питательных веществ в тонкой кишке. Возможно ухудшение усвоения жиров и углеводов.
4. У пожилых людей ухудшается работа сердечно-сосудистой системы, наблюдаются возрастные изменения в поджелудочной железе, в слюнных железах, в печени.

В основе питания пожилых и людей старческого возраста лежат следующие основные принципы:

- соответствие количества энергии или калорийности, потребляемой человеком пищи количеству расходуемой энергии в течение дня при движении;
- сохранение баланса питательных веществ (белков – 15%, жиров – 30%, углеводов – 55% суточной калорийности), витаминов и минеральных веществ.
- соблюдение режима питания – приём пищи не реже 4-5 раз в день, в одно и то же время, не переедая перед сном. Последний прием пищи не позднее 4 часов до сна.

**Энергетическая ценность суточного пищевого рациона  
для лиц старших возрастных групп**

Пол	Возрастные группы	Энергетическая ценность пищевого рациона (ккал)	Углеводы (граммы)	Жиры (граммы)	Белки (граммы)
Женщины	61-74 года	2100	305	70	63
	75 и более лет	1900	275	63	57
Мужчины	61-74 года	2100	333	77	69
	75 и более лет	2000	290	67	60

Снижение калорийности (т.е. недостаточность питания) приводит к уменьшению массы скелетных мышц. В результате этого снижается работоспособность человека, развивается иммунодефицит, возникают дистрофические процессы, активизируется старение организма. Избыточная калорийность пищевого рациона, как известно, ведёт к отложению жиров и углеводов в виде подкожного жира, к увеличению массы тела и ожирению, к прогрессирующему течению процессов старения.

**Рекомендации по питанию людей пожилого и старческого возраста**

Основные проблемы у людей этого возраста – замедленный метаболизм, сниженный аппетит, различные побочные эффекты от лекарств, переедание и придирчивость к еде. Возможно не со всеми, но с большинством из них непременно сталкиваются люди с возрастом. Чтобы снизить последствия подобных явлений, важно изменить свой привычный рацион.



## **БЕЛКИ.**

Самый лучший белок – не мясной, а белок из морепродуктов, рыбы и молочных продуктов. Он в разы лучше усваивается и в разы полезней. Желательно ежедневно употреблять рыбу и морепродукты, отваривая их или готовя на пару. Употреблять мясо нужно 2 раза в неделю, отдавая предпочтение нежирным сортам (индейка, куриная грудка, телятина). Притом супы на мясном бульоне лишь 1 раз в неделю. Можно есть 2-3 яйца в неделю, лучше всмятку, или в виде омлета, или как добавление к блюдам.

Молочные продукты не ограничены, но важно выбирать нежирные. Творог в ежедневном рационе может составлять 100г., неострые и несоленые сорта сыра (10-20г). Особенно полезно употреблять кисломолочные продукты – кефир, простокваша, ацидофилин в вечерние часы, перед сном. Можно добавлять в кефир 1 ст.л. растительного масла, хорошо его размешивая.

Растительные белки содержатся в зерновых, бобовых, сое. Из зерновых культур наиболее полезны гречневая и овсяная крупа. При хорошей переносимости в рацион включают пшённую и перловую кашу. Пожилым людям рекомендуется употреблять до 300г хлеба отрубного грубого помола или ржаного в день.

## **ЖИРЫ.**

Количество жиров в пище пожилых людей должно быть умеренным. Установлен предел количества жиров в рационе – это 70-80г, а лицам старше 75 лет – 65-70г. Если употреблять жиры, то только растительные. Масло – только нерафинированное и только в свежем виде – добавляйте в салаты, каши, но не злоупотреблять. Со сливочным маслом также важно не переусердствовать – дневная норма не должна превышать 10-15г

## **УГЛЕВОДЫ**

Количество углеводов в рационе людей пожилого и старческого возраста ограничивается, из-за снижения энергозатрат. Углеводы должны составлять около 300г в суточном рационе. Целесообразно ограничение углеводов преимущественно за счёт простого сахара и сладостей, в то время, как овощи, фрукты и зерновые культуры должны быть в достаточном количестве.

## **ВИТАМИНЫ**

Полноценный режим питания, который рекомендуется людям в пожилом и старческом возрасте, обогащённый зерновыми культурами и фруктами в свежем виде, обычно позволяет обогатить рацион витаминами. Но даже в летние и осенние сезоны, когда в рационе наблюдается обилие овощей и зелени, фруктов и ягод, необходимо дополнительно вводить витаминные препараты.

## **ОГРАНИЧЕНИЯ, ЗАПРЕТЫ**

Основная цель всех ограничений – снижение риска развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета. Имеет значение температура пищи, она должна быть не слишком горячей и не слишком холодной.

**Необходимо следить за тем, сколько жидкости Вы выпиваете каждый день.  
Ограничивайте потребление соли до 5г. и сахара до 30г в сутки.**

## **ЖИДКОСТЬ**

Количество жидкости в рационе пожилых и старых людей должно соответствовать физиологической потребности – 1,5 литра в день. Около 40% ежедневной потребности организма в воде удовлетворяется с пищей, остальное следует принимать в виде различных напитков (вода, сок, компот, отвар шиповника, слабый чай с молоком и лимоном). Ограничение жидкости у пожилых людей производится только по показаниям. Целесообразно избегать крепкого кофе и чая. Можно посоветовать пить цикорий или молоком, не более 1 чашки в день; чай с лимоном или с молоком. Полезно пить часто и понемногу, так как употребление большого количества жидкости за один приём влечёт за собой большую нагрузку на сердце.

Рациональное питание людей пожилого и старческого возраста является действенным фактором сохранения здоровья человека, профилактики болезней, продления жизни. Вместе с тем эффективность рационального питания может быть оптимальной лишь в единстве применения и других факторов здорового образа жизни пожилого человека: сохранения сильной физической и умственной активности, соответствующей возрасту и полу конкретного человека, чередование её с полноценным отдыхом, в том числе достаточным по продолжительности сном, профилактики стрессов, соблюдения санитарно-гигиенических требований в быту и в профессиональной деятельности и т.д.

Материал подготовлен

отделом подготовки и тиражирования

медицинских информационных материалов «ЦМП» - 2020г.