

Nie od dziś wiadomo, że dieta to jeden z kluczowych czynników dla zachowania zdrowia oraz dobrego samopoczucia – także u osób starszych. Ze względu na potrzeby żywieniowe pewne ograniczenia w spożywaniu posiłków, a także charakterystyczne dla wieku podeszłego choroby przewlekłe, dieta seniora jest jednak dość specyficzna.

Z tekstu dowiesz się:

- z czego powinna się składać **dieta osób starszych**,
- jakie są najważniejsze zasady zdrowego żywienia seniorów,
- czym charakteryzuje się m.in. dieta bezglutenowa oraz dieta lekkostrawna.

Według Światowej Organizacji Zdrowia zdrowie człowieka w 50% zależy od szeroko rozumianego stylu życia, w tym od diety. Osoby starsze borykają się z różnymi chorobami przewlekłymi: chorobą wrzodową żołądka, nadciśnieniem, cukrzycą, chorobami krążenia. Czynnikiem ryzyka rozwoju wielu z nich jest nieprawidłowa dieta, dlatego właściwe żywienie jest ważnym elementem profilaktyki oraz leczenia tych schorzeń.

Warto również pamiętać, że u osób w podeszłym wieku występują niekiedy braki w uzębieniu, powodujące kłopoty z gryzieniem i przeżuwaniem. To sprawia, że seniorzy często jedzą w samotności, nie mają sił na przygotowywanie apetycznych posiłków i odżywiają się nieodróżnicowanie. Wszystko to może w negatywny sposób odbić się na ich zdrowiu.

Żywienie osób starszych – podstawowe zasady

Dla zachowania zdrowia oraz dobrego samopoczucia każdy senior powinien przestrzegać podstawowych zasad zbilansowanej diety.

- Spożywanie 4–5 niewielkich posiłków w ciągu dnia – zapobiegnie to napadom głodu, a jednocześnie nie będzie obciążeniem dla układu trawiennego.
- Posiłki powinny być przygotowywane ze świeżych produktów od sprawdzonych dostawców. Przynajmniej jeden z nich powinien być ciepły.
- W ciągu dnia należy pić przynajmniej dwa litry płynów, najlepiej wody mineralnej. W trakcie upałów mogą to być nawet trzy litry płynów dziennie.
- W codziennej diecie powinno znaleźć się jak najwięcej owoców i warzyw – są źródłem błonnika, witamin oraz składników mineralnych. Można je gotować na parze, rozdrabniać, przecierać czy robić z nich soki.
- Najlepsze źródło węglowodanów to przede wszystkim produkty pełnoziarniste – pieczywo, kasze, makarony.
- Ważnym składnikiem w diecie seniora, niezbędnym dla zdrowych kości, jest wapń, którego źródłem są mleko, jogurty naturalne oraz kefir.
- Warto ograniczyć spożywanie soli – niekorzystnie wpływa ona na ciśnienie tętnicze. Potrawy lepiej doprawiać ziołami i suszonymi warzywami.
- Warto ograniczyć spożywanie tłustych mięs, wędlin, tłuszczów pochodzenia zwierzęcego – mogą one zwiększać poziom złego cholesterolu.
- Wskazane jest jedzenie drobiu, ryb, olejów roślinnych, oliwy z oliwek – są to źródła cennych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.
- Osoby mające problemy z gryzieniem lub połykaniem powinny spożywać posiłki półpłynne lub płynne.