



Maria Burmecha-Olszowy¹, Michał Kaczyński²

¹ Katedra Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia,
Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu,
e-mail: maria.burmecha@gmail.com

² Katedra Fizjoterapii, Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

Żywienie osób w wieku podeszłym

Sposób odżywiania się ma bardzo duży wpływ na funkcjonowanie organizmu, w szczególności u osób po 60. roku życia. Okres poproduktywny jest odpowiednim czasem na komponowanie posiłków zgodnie z indywidualnymi preferencjami, przede wszystkim ze względu na większą swobodę w stylu życia. Zmniejszenie liczby obowiązków związanych z codziennym rytmem dnia sprawia, że osoby na emeryturze mogą przeznaczyć więcej czasu na przygotowywanie zdrowych posiłków.

Z wiekiem emerytalnym wiąże się spowolnienie tempa życia, a w związku z tym należy zwrócić uwagę na zachodzące zmiany w organizmie człowieka. Zmniejszenie podstawowej przemiany materii oraz wydatku energetycznego czy spowolnienie metabolizmu przyczyniają się do zmiany sposobu żywienia. Z jednej strony osoby w wieku podeszłym mają więcej czasu na przygotowywanie posiłków, a z drugiej strony pojawia się szereg czynników, które sprawiają, że żywienie w wieku starszym często nie spełnia norm zdrowotnych.

NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCE BŁĘDY ŻYWIENIOWE SENIORA

Zauważa się dwie skrajne sytuacje w sposobie żywienia osób w okresie emerytalnym. Pierwszą jest nie-

odżywienie, drugą – przejadanie się. W obydwu sytuacjach sposób odżywiania się jest nieprawidłowy i utożsamiany z niedoborem witamin i minerałów. Zauważa się wiele przyczyn takich stanów, należą do nich: problemy emocjonalne (depresja, apatia, poczucie osamotnienia), zmniejszenie aktywności ruchowej, powolny zanik powonienia i smaku oraz zaburzenia metaboliczne (związane ze stanem zdrowia lub z przyjmowaniem leków).

Bardzo często spotykanym błędem w sposobie żywienia jest nieodpowiedni stosunek składników odżywczych. Zaburzone proporcje najczęściej dotyczą nadmiaru tłuszczów i cukrów prostych. Odpowiednia ilość tłuszczów w diecie to 25-30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego, w tym od 4-6% wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (omega-3 i omega-6). Kwasy omega-6 znajdują się w olejach produkowanych z roślin i nasion, kwasy omega-3 znajdują się w tłustych

rybach, kwasy ALA (α -linolenowe) występują w orzechach włoskich, oleju lnianym, rzepakowym i sojowym. W diecie osób w wieku podeszłym występuje nadmiar tłuszczów pochodzenia zwierzęcego. Problemem jest również nieprawidłowy dobór rodzaju mięsa. Zbyt często w posiłkach pojawia się tłuste mięso czerwone.

Najważniejszą grupę spożywczą pod względem stosunku wobec całościowego zapotrzebowania energetycznego stanowią węglowodany. W diecie osób w podeszłym wieku często dochodzi do zbyt małej podaży węglowodanów złożonych. Zmniejszone spożycie produktów skrobiowych oraz zawierających większe ilości błonnika przyczynia się do zaparc i nieodpowiedniej pracy układu pokarmowego. Może być także przyczyną niedoborów składników balastowych, do których należą witaminy i minerały. Dotyczy to przede wszystkim witamin z grupy B, magnezu, fosforu, cynku (zawartych w kaszach i ryżu).

Kolejnym ważnym składnikiem odżywczym jest białko. U osób starszych bardzo często dochodzi do niedożywienia białkowego. Dobrym źródłem białka są produkty pochodzenia zwierzęcego: mięso (chude), ryby, drób i produkty mleczne. Równie ważną grupę stanowią białka roślinne, do których źródeł należą: całe ziarna, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona.

Problemem w żywieniu osób w podeszłym wieku jest również zbyt mała podaż płynów. Najczęściej jest to wynik słabszego odczucia pragnienia, jak również obawa związana z nieprawidłowym funkcjonowaniem nerek.

Nieodpowiednia ilość płynów w diecie może powodować bardzo poważne konsekwencje, m.in.: zaburzenia układu nerwowego, regulacji cieplnej czy ograniczenie wydalania produktów przemiany materii.

Kluczowym elementem w sposobie żywienia seniorów jest odpowiedni stosunek białek (12-15%), tłuszczów (25-30%) i węglowodanów (55-60%). Jest to równoznaczne z odpowiednio zbilansowaną dietą.

Podstawową zasadą komponowania posiłków dla seniorów powinno być kierowanie się strawnością. Należy zatem ograniczyć spożywanie tłustych potraw oraz produktów cukierniczych.

Bardzo istotnym elementem jest obróbka kulinarna. Dopuszczalne są następujące techniki przyrządzania posiłków: gotowanie, gotowanie na parze, blanszowanie, duszenie, pieczenie, grillowanie.

Równie ważną kwestią w codziennej diecie osób w wieku podeszłym jest oddziaływanie na zmysły. Potrawy powinny mieć odpowiednią teksturę, być smaczne i aromatyczne oraz estetycznie podane.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA MĘŻCZYZNY W WIEKU 60 LAT Z 10-KILOGRAMOWĄ NADWAGĄ

- masa ciała – 85 kg, należna masa ciała (NMC) – 75 kg,
- wzrost – 175 cm,
- mała aktywność fizyczna:
 - białko (8%) – 0,6 g/kg masy ciała/dobę (w tym 0,35 g – białko zwierzęce; 0,25 g – białko roślinne);
 - tłuszcze – 35% zapotrzebowania energetycznego; węglowodany – uzupełnienie (57%), cukry proste < 10%.
- Podstawowa przemiana materii (PPM):
- $PPM = 66,5 + (13,75 \times 75) + (5 \times 175) - (6,77 \times 60) = 66,5 + 1031 + 875 - 406,2 = 1566 \text{ kcal} \times 1,4 = 2200 \text{ kcal};$
- białko: 45 g (w tym białko zwierzęce – 26 g, białko roślinne – 19 g);
- tłuszcze: 85 g;
- węglowodany: 313 g (w tym proste – 55 g oraz 30 g błonnika).
- **Śniadanie:** chleb wieloziarnisty – 2 kromki, masło – 20 g, ser żółty – 20 g, pomidor – 50 g, herbata – 250 ml.
- **II śniadanie:** jabłko – 150 g, pomarańcza – 100 g.
- **Obiad:** dorsz – 100g, ziemniaki – 200 g, kapusta kiszona – 100 g, marchew – 70 g, kompot z jabłek – 250 ml, oliwa z oliwek – 25 g.
- **Podwieczorek:** kisiel z porzeczek – 250 ml, herbata – 200 g, mleko 3,2% – 25 g.
- **Kolacja:** leczko – 250 g (wołowina pieczona – 60 g, cukinia – 60 g, dynia – 50 g, papryka czerwona – 50 g, pietruszka – 15 g, pomidor – 120 g, oliwa – 25 g), chleb wieloziarnisty – 40 g, masło – 10 g.
- Wartości odżywcze:** energia – 2087 kcal, białko – 48,6 g, węglowodany – 314,6 g, błonnik – 30 g, tłuszcze – 83,3 g. 🍌

BIBLIOGRAFIA

1. H. Ciborowska, A. Rudnicka: *Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2009.
2. D. Gajewska: *Podstawy żywienia i dietoterapia*, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011.
3. W. Roszkowski: *Żywnie osób starszych* [w:] J. Hasik, J. Gawęcki (red.): *Żywnie człowieka zdrowego i chorego*, PWN, Warszawa 2008.
4. E. Przysiężna: *Zmiany w organizmie seniora w kontekście potrzeb żywieniowych*, *Alter Ego Seniora*, 3, 2013, 116-118.
5. C. Bamford, B. Heaven, C. May, P. Moynihan: *Implementing nutrition guidelines for older people in residential care homes: a qualitative study using Normalization Process Theory*, www.implementationscience.com, data dostępu: 06.12.2013.