

Витамины

Дефицит витаминов может стать следствием обменных нарушений, ухудшения всасывания, изменения состава микрофлоры. Витамины С, Р, группы В, Е и другие служат стимуляторами и регуляторами окислительных процессов, воздействуют на проницаемость сосудистой стенки, обмен холестерина.

Жидкость

Количество жидкости (чистая вода, соки, компоты, отвар шиповника, слабый чай с молоком или лимоном) должно соответствовать физиологической потребности — 1,5 л в день. Ограничение жидкости возможно только по показаниям. Кофе (с цикорием или молоком) рекомендуется не более 1 чашки в день.

Разнообразие

В рационе пожилых людей, безусловно, должны присутствовать любые продукты, а диета должна быть смешанной, разнообразной. Не рекомендуется полностью исключать некогда любимые блюда и заменять их пищей, которую старый человек никогда не употреблял.

Режим питания

Регулярные приемы пищи, исключение длительных промежутков между ними, исключение переедания обеспечивает нормальное переваривание пищи и предупреждает перенапряжение всех систем организма, участвующих в усвоении пищевых веществ.

Рекомендуется 4-разовый режим питания:

- 1-й завтрак — 25 % суточной энергоценности рациона;
- 2-й завтрак или полдник — 15–20 %;
- обед — 30–35 %;
- ужин — 20–25 %.

На ночь желательно употребление кисломолочных напитков или сырых овощей и фруктов.

352040, КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ,
ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН, СТ. ПАВЛОВСКАЯ,
УЛ. ОКТЯБРЬСКАЯ, 204, ТЕЛ. (86191) 5 52 35,
e-mail: e/kvitko@mtsr.krasnodar.ru
<http://pavlovskiy-kcson.ru/>

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГБУ СО КК «ПАВЛОВСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Особенности рационального питания пожилых людей



2022 г.
ПАВЛОВСКАЯ

Принципы рационального питания пожилых людей

- Энергетическая сбалансированность – соответствие калорийности питания фактическим энергозатратам.
- Оптимальное обеспечение организма нутриентами, стимулирующими активность ферментных систем.
- Антиатеросклеротическая направленность рационов и профилактика другой возрастзависимой патологии (гипертоническая болезнь, сахарный диабет, ожирение, онкопатология и др.).
- Сбалансированность рациона по всем основным незаменимым питательным веществам.
- Использование в питании продуктов и блюд, легко доступных воздействию ферментов.
- Правильный режим питания с более равномерным по сравнению с молодым возрастом распределением пищи по отдельным приемам.

Белковые продукты

Важно обеспечить оптимальную пропорцию между животными и растительными белками. Из животных белков предпочтение следует отдать белкам рыбы и молока. Рыба (до 75 г/сут.) наиболее полезна речная (судак, щука, карп), из морских – тресковые сорта.

Можно себе позволить 2–3 яйца в неделю, лучше всмятку, в виде омлета, в составе др. блюд.

Желательно однократно использовать в рационе мясное блюдо (100 г в готовом, лучше отварном виде), 1–2 раза в неделю устраивать постные дни.

Растительные белки должны составлять 50% белковой доли рациона. Это главным образом зерновые культуры и бобовые. Иногда бобовые плохо переносятся (метеоризм, отрыжка, изжога, расстройство стула), но можно использовать зеленый горошек, стручковую фасоль как гарнир в небольших количествах.

Из зерновых наиболее полезны гречневая и овсяная крупы. Добавление молока приближает их аминокислотный состав к оптимальному. При хорошей переносимости в рацион включают пшеничную, перловую каши.

Рис ограничивают (повышает склонность к запорам). Манную кашу рекомендуют в условиях щадящей диеты.

Молочные продукты

До 30% белков рекомендуется получать из молочных продуктов: количество творога (обезжиренного) в ежедневном рационе может составлять около 100г. Может быть разрешен любой сорт сыра (10–20г), но лучше – неострые и несоленые сорта. Молоко (300–400 г/сут.) употребляется при хорошей переносимости. Особенно полезны кисломолочные продукты – кефир, простокваша, ацидофилин и др. (200г перед сном), они поддерживают нормальную кишечную микрофлору. Можно добавлять в кефир 1 ст. л. растительного масла, хорошо размешивая его.

Хлеб

Хлеб (до 300г в день) – источник растительного белка, витамина В, минеральных веществ и клетчатки. Более полноценен по аминокислотному составу ржаной хлеб, если он вызывает изжогу или др. неприятные явления, лучше употреблять его в подсушенном виде.

Хлеб из пшеничной муки грубого помола, отрубей улучшает моторную деятельность кишечника.

Жиры

Предел содержания жиров в рационе – 70–80 г, а лицам старше 75 лет – 65–70 г. Соотношение между животными и растительными жирами должно быть равным. Сливочное масло (15г в день, непосредственно перед подачей блюда на стол) – самый легко усваиваемый из животных жиров, содержит витамин А..

Углеводы

Рекомендуется не более 30–50 г сахара и сладостей в день. Избыток сахара может способствовать лишнему весу, перегрузке поджелудочной железы, развитию сахарного диабета, ухудшению функций печени и желчевыводящих путей, росту уровня триглицеридов и липопротеидов низкой плотности.

Пищевые волокна

Клетчатку, пектиновые вещества и др. пищевые волокна почти не усваиваются, но обладают способностью адсорбировать токсические вещества, улучшать микрофлору кишечника, стимулируя его своевременное опорожнение. Это помогает в профилактике дивертикулеза и злокачественных новообразований. Пищевые волокна способствуют

снижению уровня холестерина в крови и желчи, а также защищают от кариеса зубов. Рекомендуется употреблять 25–30 г клетчатки в сутки.