

УРОК №6

Тема: Особенности питания в пожилом возрасте

Согласно классификации Всемирной организации здравоохранения, пожилой возраст начинается после 60 лет, а старческий – после 75. Как в нашей стране, так и во всем мире количество пожилых людей неуклонно растет. Физиологическое старение организма сопровождается серьезной функциональной и органической перестройкой органов пищеварительной системы, поэтому рацион питания человека в пожилом и старческом возрасте должен строиться с учетом возрастных особенностей организма.

Основными принципами питания пожилых людей являются:

- соответствие энергетической ценности рациона фактическим энерготратам организма;
- профилактическая направленность питания;
- соответствие химического состава рациона возрастным изменениям обмена веществ и функции органов и систем;
- разнообразие рациона для обеспечения сбалансированного содержания всех незаменимых пищевых веществ;
- использование продуктов и блюд, обладающих достаточно легкой перевариваемостью в сочетании с продуктами, умеренно стимулирующими секреторную и двигательную функции органов пищеварения, нормализующих состав кишечной микрофлоры;
- правильный режим питания с более равномерным по сравнению с молодым возрастом распределением пищи по отдельным приемам.

Пища пожилых должна быть разнообразной, легкоусвояемой, биологически ценной, но, по сравнению с пищей молодых людей, менее энергетически насыщенной. Она должна содержать достаточное количество белков, витаминов и солей, особенно кальция, калия и железа, микроэлементов, а также достаточное количество жидкости.

Для лиц пожилого возраста рекомендуется 4-хразовый режим питания: завтрак – 25% суточной калорийности, второй завтрак или полдник – 15-20%, обед – 30-35%, ужин – 20-25%. На ночь возможен прием кисломолочного напитка или сырых овощей и фруктов.

Кулинарная обработка пищи, предназначенной для пожилого человека, должна предусматривать умеренное механическое щажение жевательного аппарата. Допустима умеренная стимуляция секреции пищеварительных желез за счет кисло-сладких соков и пряных овощей.

Рекомендации относительно потребления энергии, белков, жиров, углеводов для пожилых и старых людей представлены в табл.1

Табл.1

Нормы физиологической потребности пожилых людей в энергии и пищевых веществах

Пол	Возрастные группы, лет	Энергия ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
			всего	животные		
Мужчины	60-74	2300	69	38	77	333
	75 и старше	2000	60	33	67	290
Женщины	60-74	2100	63	35	70	305
	75 и старше	1900	57	31	63	275

В рационе пожилого человека крайне важно обеспечивать оптимальную пропорцию между животными и растительным белком (1:1). Однако необходимо помнить, что мясо и рыба богаты пуриновыми основаниями, способствующими образованию в организме мочевой кислоты, избыток которой приводит к возникновению гиперуриемии с формированием мочекаменной болезни и подагры. При варке пуриновые основания мяса и рыбы переходят в бульоны. Это одна из причин нежелательного частого использования бульонов в рационе пожилых людей. Другой причиной ограничения мяса в пожилом возрасте является возникновение азотемии (накоплению в крови продуктов азотистого обмена) вследствие ослабления метаболических процессов. Процесс переваривания и усвоения белков мяса очень сложен, в то время как активность пищеварительных ферментов в старости снижена. Кроме того, жирные сорта мяса содержат значительное количество холестерина. Именно поэтому из числа белков животного происхождения предпочтение следует отдавать белкам рыбы и молочных продуктов.

При хорошей переносимости количество молока в рационе пожилого человека может достигать 300-400 г в день, однако, в связи с тем, что в пожилом возрасте увеличивается вероятность плохой переносимости свежего молока (метеоризм, урчание, поносы), предпочтение следует отдавать кисломолочным продуктам. Их положительное действие связано с наличием в составе молочнокислых бактерий, нормализующих состав кишечной микрофлоры и препятствующих развитию гнилостных процессов в кишечнике. Рекомендуется употреблять в сутки 200 г кефира или других кисломолочных продуктов, лучше в вечерние часы, перед сном.

Еще одним ценным источником животного белка, незаменимым в рационе пожилого человека, является творог, количество которого в ежедневном рационе должно составлять около 100 г. По возможности следует отдавать предпочтение обезжиренному творогу как менее калорийному и обладающему более высоким содержанием белка. Также в суточном рационе пожилого человека может присутствовать от 20 до 30 г любого сыра, но нельзя забывать, что сыр, являясь одним из основных поставщиков кальция, одновременно содержит много жира, холестерина и поваренной соли. Лучше выбирать неострые и несоленые сорта сыра.

Пожилым людям следует ограничить потребление яичного желтка до 2-3 раз в неделю. Яичный белок можно есть в любом количестве. Яйца лучше употреблять всмятку, или в виде омлета, или как добавление к блюдам.

Растительные продукты в рационе пожилого человека должны быть представлены главным образом зерновыми культурами. Из зерновых наиболее полезны гречневая и овсяная крупы. Добавление к этим кашам молока приближает их аминокислотный состав к оптимальному. Бобовые культуры обычно плохо переносятся организмом пожилого человека, вызывая повышенное газообразование, отрыжку, изжогу, расстройство стула. Поэтому в рацион их следует добавлять в небольших количествах.

Еще одним источником растительного белка в питании пожилого человека является хлеб. Предпочтение следует отдавать ржаному хлебу, так как он более полноценен по составу аминокислот и является источником витаминов группы В, минеральных веществ и клетчатки.

В рационе пожилых людей следует ограничить и жиры, особенно тугоплавкие, в частности жирное мясо и колбасы жирных сортов. Потребление сливочного масла целесообразно снизить до 10-15 г в день.

Избыточное количество сахара в рационе лиц пожилого и старческого возраста увеличивает концентрацию триглицеридов, липопротеидов низкой плотности и повышает уровень холестерина в крови, что приводит к развитию атеросклероза, способствует избыточному накоплению жировой массы. На поступление сахара в больших объемах организм реагирует выбросом в кровь повышенного количества инсулина, неумеренное потребление сахара способствует развитию диабета. Лицам пожилого возраста следует употреблять не более 30-50 г сахара в день. Предпочтение следует отдавать фруктам, ягодам и меду, где сахара представлены в основном фруктозой.

Пожилым людям крайне важно употреблять достаточное количество пищевых волокон, которые благодаря своим физико-химическим свойствам обладают способностью адсорбировать пищевые и токсические вещества и улучшать бактериальное содержимое кишечника. Регулирующее действие пищевых волокон на опорожнение кишечника и снижение давления в нем является профилактикой дивертикулеза и злокачественных новообразований.

Для лиц пожилого возраста общее количество потребляемой клетчатки должно составлять 25-30 г в сутки.

И, наконец, следует помнить, что вечную молодость сохранить невозможно, но приостановить одряхление вполне в наших силах. Одним из важнейших условий долголетия, здоровья и бодрости является рациональное питание.