

به افراد با گروه سنی ۶۵ سال و بالاتر اطلاق می گردد. توجه به تغذیه در این دوران به دلیل تغییر نیازهای تغذیه ای بدن از اهمیت بسزایی برخوردار است. در دوران سالمندی یک سری تغییرات فیزیولوژیک در بدن ایجاد می شود و علاوه بر کاهش توده عضلانی، ذخیره پروتئینی بدن نیز کاهش می یابد و میزان نیاز به پروتئین با افزایش سن افزایش می یابد. بویژه در صورت ابتلا به بیماری ها و یا عفونت ها که این مسئله بسیار مهم می باشد. توصیه می شود چهل تا شصت درصد از انرژی دریافتی روزانه سالمندان از پروتئین ها به ویژه پروتئین های با کیفیت بالا مانند انواع ماهی، مرغ، گوشت قرمز، تخم مرغ، انواع حبوبات تامین شود.

### تغییرات فیزیولوژیک وابسته به سن:

افزایش فشار خون، افزایش وزن، افزایش از دست دهی توده استخوانی، افزایش افسردگی

\* کاهش تولید بزاق، کاهش حس چشایی و بویایی، کاهش ترشحات دستگاه گوارش، کاهش حرکات لوله گوارش، کاهش برون ده قلبی، کاهش حجم قلبی، کاهش عملکرد کلیوی، کاهش عملکرد کبد، کاهش عملکرد سیستم ایمنی، کاهش جذب ویتامین ها

\* نیاز سالمندان به مواد مغذی متاثر از داروها، بیماری ها و پدیده های بیولوژیکی دوران میانسالی و سالمندی بوده و در افراد مختلف با یکدیگر متفاوت است.

### سالمند عزیز، برای داشتن تغذیه سالم، نکات زیر را به صورت روزانه رعایت کنید:

\* هر روز مواد غذایی سالم و متنوع انتخاب کنید.

\* نوع میوه ها و سبزی هایی که دارای رنگ های متنوعی هستند را به مقدار کافی مصرف کنید.

\* غلات شامل غذاهای تهیه شده از گندم، برنج، ذر، جو و... مخصوصاً غلات کامل سبوس دار را به مقدار کافی در رژیم غذایی خود قرار دهید. این مواد غذایی منبع انرژی هستند.

\* شیر و لبنیات کم چرب بدون چربی را فراموش نکنید زیرا تأمین کننده منیزیم، ویتامین A - پروتئین، پتاسیم

ویتامین D، کلسیم... هستند و برای استحکام استخوان ها مفیدند.

\* گوشت مرغ و ماهی لخت و بدون پوست، حبوبات و تخم مرغ به مقدار کافی مصرف کنید این گروه مواد غذایی منبع پروتئین و آهن، روی و... هستند. ماهی ها و حبوبات می توانند جایگزین گوشت و مرغ شوند. همچنین وجود مغزها و دانه ها (آجیل بدون نمک و چربی) به مقدار کم در رژیم غذایی مفید است.

\* مصرف مواد غذایی حاوی کلسترول و چربی مخصوصاً چربی های اشباع و چربی های ترانس، را به حداقل برسانید.

\* لازم نیست چربی ها را به صورت کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید زیرا چربی نیز برای بدن مورد نیاز است ولی سعی کنید غذاها را به صورت کم چرب مصرف کنید. از سرخ کردن مواد غذایی بپرهیزید و بیشتر از چربی های غیراشباع استفاده نمایید.

\* برای اطلاع از وجود چربی ترانس، به برچسب روی غذاهای بسته بندی شده روی روغن ها دقت کنید. چربی ترانس در مواد غذایی مثل روغن های هیدروژنه، بیسکویتها و کیک ها و سیب زمینی سرخ کرده وجود دارد



## تغذیه در دوران سالمندی



\* چون در سالمندی تمایل به خوردن غذا کاهش می یابد، امکان غذا خوردن در جمع خانواده و دوستان را برای خود فراهم کنید تا از خوردن بیشتر لذت ببرید.

\* برای جلوگیری از مسمومیت از خوردن شیر و لبنیات غیر پاستوریزه و انواع گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ خام یا نیمه پخته و یا و نیز جوانه های خام خودداری کنید و بهداشت مواد غذایی را به خوبی رعایت کنید.

\* داشتن تحرک جسمانی و ورزش را کنار تغذیه مناسب فراموش نکنید.

\* از مصرف غذاهای پرکالری که حاوی مواد مغذی کم هستندمانند چیپس ها، کیک ها، نوشابه ها و آب میوه های مصنوعی و... خودداری کنید.

\* دریافت نمک روزانه خود را حداکثر ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم یعنی دوسوم قاشق مرباخوری نمک محدود کنید. غذاهای کم نمک مصرف کنید و نمکدان را از سفره بردارید.  
\* دریافت شکر (مواد غذایی حاوی شکر) را به حداقل برسانید

\* برای جلوگیری از کم آبی باید به مقدار کافی آب و مایعات مصرف شود. خوردن میوه و سبزی، جای غیر شیرین شیر کم چرب آب میوه کاملاً طبیعی، به دریافت آب روزانه کمک می کند

\* خوردن مواد غذایی پر فیبر، شامل: نان و غلات تهیه شده از آرد کامل سبوس دار، میوه ها، سبزیجات و حبوبات و نیز نوشیدن بیشتر آب و مایعات در جلوگیری و درمان یبوست که از ناراحتی های گوارشی شایع در سالمندان است، بسیار موثر است.

\* دریافت میوه به جای آب میوه باعث می شود که فیبر بیشتری دریافت کنید.

### نکات مهم

فرد سالمند نسبت به قبل به کالری کمتری نیاز دارد در صورتی که این مهم را مدنظر قرار ندهد به چاقی دچار می شود. دریافت انواع نوشابه های گازدار، سس مایونز، شیرینی و شکلات، غذاهای چرب و سرخ شده محدود شود. از جمله مهم ترین مشکلات این دوران یبوست است در صورتی که سالمند به نکات تغذیه ای ذیل توجه کند تا حد زیادی به طرف شدن مشکل کمک خواهد کرد. میوه ها و سبزی ها را بیشتر از قبل استفاده نماید، افزایش مصرف فیبر (انواع سبزی ها، میوه های هسته چوبی، انجیر و یا آلوی خیسانده در آب)، مصرف روغن زیتون و مصرف کافی مایعات تا حد زیادی این مشکل را برطرف خواهد کرد

### شناسنامه پمفلت آموزشی

کد: PM-06-130-A

عنوان	تغذیه مناسب در دوران سالمندی
تهیه کننده	شبنم باقری کارشناس ارشد تغذیه
تائید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه: ۱۴۰۲	سال بازبینی: ۱۴۰۶
منبع:	Krause and Mahan's Food and the Nutrition Care Process, 15th Edition, 2023
پزشک نایب کننده	دکتر سید علی هاشمی
ناظر کیفی	دکتر سید عباس رخشا

