МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА
ЦГПБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА

.г. Таганрог
ул.Греческая 105
ком. 208
2-ой этаж

Телефон: (340-318)

Эл. почта: medik@taglib.ru

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА
ЦГПБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА

Отдел «Центр естествознания и медицины»

ПИТАНИЕ ПОЖИЛЫХ

ДАЙДЖЕСТ

ТАГАНРОГ
2020г.

Питание пожилых: дайджест / составитель Н. А. Назарько.—Таганрог : ЦГПБ ЦЕМ, 2020.— 23 с.: ил.

Оглавление

1.Особенности питания пожилых и старых людей стр.4-15

2. Кефир в жизни пожилых людей стр.16-19

Особенности питания пожилых и старых людей

Старость — это наследственное запрограммирование явление. Физиологическая, нормальныя старость не осложненна каким-либо резким болезненным (патологическим) процессом, это старость практически здоровых пожилых (60-74 лет) и старых (75-90 лет) людей. Патологическая, преждевременная старость осложненна заболеваниями. Даже при физиологической старости происходят сдвиги обмена веществ и состояния органов и систем организма. Однако путем изменений характера питания можно воздействовать на обмен веществ, приспособительные (адаптационные) и компенсаторные возможности организма и таким образом оказать влияние на темп и направленность процессов старения. Рациональное питпние в старости (геродиететика) — важный фактор профилактики патологических наслоений на физиологически закономерное старение. Представленные ниже основы **геродиететики** необходимо учитывать при организации лечебного питания пожилых и старых людей, т.е. в практике гериатрии — лечении заболеваний в старости.

Основные принципы питания практически здоровых пожилых и старых людей:

- *строгое соответствие энергоценности пищевого рациона фактическим энерготратам;*
- *антисклеротическая направленность питания за счет изменения химического состава рациона и обогащения его продуктами — источниками антисклеротических веществ;*
- *разнообразие продуктового набора для обеспечения опти мального и сбалансированного содержания в рационе всех незаменимых факторов питания;*
- *использование продуктов и блюд, обладающих достаточно легкой перевариваемостью, в сочетании с продуктами, умеренно стимулирующими секреторную и двигательную*

функции органов пищеварения; строгое соблюдение режима питания с более равномерным по сравнению с молодым возрастом распределением пищи по отдельным приемам;

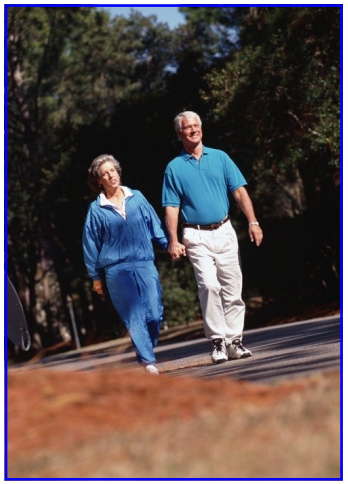
- индивидуализация питания с учетом обмена веществ и состояния отдельных органов.

Энергетическая потребность организма в старости уменьшантся из-за снижения интенсивности обменных процессов и ограничения физической активности. В среднем энергоценность пищевого рациона в 60-69 лет и 70-80 лет составляет соответственно 80 и 70% от таковой в 20-40 лет. Некоторые пожилые люди склонны к перееданию. Стареющий организм особенно чувствителен к избыточному питанию, которое не только ведет к ожирению, но сильнее, чем в молодом возрасте, предрасполагает к атеросклерозу, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, сахарному диабету, желчнокаменной и мочекаменной болезни, подагре и т.д., а в конечном итоге способствует преждевременной старости. В среднем энергоценность суточного рациона для пожилых мужчин и женщин должна составлять соответственно 9,6 и 9,8 МДж (2300 и 2100 ккал), а для старых — 8,4 и 8 МДж (2000 и 1900 ккал). Энергоценность рациона ограничивают за счет сахара, кондитерских и мучных изделий, жирных мясопродуктов и других источников животных жиров. Для пожилых людей, несущих физические нагрузки на производстве или в быту, указанная потребность в энергии может быть увеличена. Контролем энергетического соответствия питания потребностям организма является стабильность массы тела.

В старости снижается интенсивность самообновления белков, что определяет уменьшение потребности в белках. Однако недостаточное поступление белков усугубляет возрастные изменения обмена веществ и более быстро, чем в молодом возрасте, ведет к различным проявлениям белково-

го дефицита в организме. Суточная потребность в белках составляет для пожилых мужчин и женщин в среднем соответственно 70 и 65 г, а для старых — соответственно 60 и 57 г. Животные белки должны составлять 50-55% от общего количества белка. Как источники животных белков желательны молочные и рыбные продукты невысокой жирности, нерыбные морепродукты. Мясо животных и птиц умеренно ограничивают. Избыточное поступление белков отрицательно влияет на стареющий организм, вызывает излишнюю нагрузку на печень и почки, способствует развитию атеросклероза.

Содержание жиров в рационе не должно превышать для пожилых мужчин и женщин в среднем соответственно 75 и 70 г в день, а после 75 лет — 70 и 65 г. Ограничению подлежат источники животных жиров, особенно тугоплавких, в частности мясо и колбасы жирных сортов. Молочные жиры, обладающие легкой усвояемостью, содержащие лецитин и жирорастворимые витамины, могут составить до 1/3 всех всех жиров рациона. В старости более полезны крестьянское, бутербродное и особенно диетическое масло, чем обычное сливочное. Не менее 1/3 жиров должны составлять растительные масла (20-25 г в день) Предпочтительны нерафинированные растительные масла, в которых больше таких важных для пожилых и старых людей веществ, как фосфатиды, ситостерин, витамин Е, а также растительные масла в натуральном виде (в салатах, винегретах, кашах), а не после тепловой обработки. Жирные кислоты растительных масел оказывают положительное влияние на обмен веществ, в частности холестерина, в стареющем организме. Однако избыточное потребление растительных масел нецелесообразно из-за их высокой энергоценности и возможности накопления в организме продуктов окисления ненасыщенных жирных кислот. На отдельные приемы пищи количество жира с высо-



Кефир в питании пожилых людей. - Текст : электронный // nmedik [сайт].— URL: https://nmedik.org/pojilyh-lyudei.html (дата обращения: 28.09. 2020).

К вышеизложенному нужно добавить **активный**, в плане физических нагрузок, **образ жизни**, поддержание собственного **тела в чистоте**, частое пребывание **на свежем воздухе**. К тому же, привычным должно быть **употребление в пищу всевозможных трав, злаков, зелени, свежих овощей** (моркови, свеклы), **молочнокислых продуктов** (кефира, сметаны, простокваши и творога), а также, по возможности, **ягод** (клубники, земляники, винограда) и **фруктов** (абрикосов, яблок, бананов и пр.).

Кроме того, для поддержания **кожи в здоровом и свежем виде** необходимо уделить особое внимание той жидкости, которую вы потребляете. Предпочтение нужно отдавать **минеральной и отфильтрованной** (отстоявшейся) **воде, свежим сокам** (особенно березовому, апельсиновому или грейпфрутовому, морковному, свекольному и капустному). Обязательно устраивайте себе **недели** (можно месячники или кварталы) **молочной кухни**, другими словами, в этот период вам необходимо выпивать от 2 до 4 (не больше) стаканов **кефира** или, если есть противопоказания, **простокваши**.

В весенний период кефир можно чередовать с подогретым (некипяченым) **молоком**, в которое нужно добавить две-три измельченные дольки **чеснока для стимуляции иммунной системы и сердечной деятельности**. Чтобы кожа (особенно кожа лица) не теряла своей свежести и не приобретала сероватый, землистый оттенок, **не стоит злоупотреблять кофе** (особенно в первой половине дня) и **крепким чаем**. В период сильнейшего истощения и ослабления организма, который, как правило, приходится на конец зимы – начало весны, необходимо **принимать поливитамины**, которые смогут частично восстановить утраченный баланс в работе систем организма.

Таким образом, чтобы **выглядеть всегда молодыми, цветущими и здоровыми**, необходимо **правильно питаться, вести активный образ жизни, бывать на свежем воздухе.**

ким содержанием ненасыщенных жирных кислот, включая сливочное масло, не должно превышать 10-15 г. В питании ограничивают холестерин, но не исключают продукты, одновременно богатые им и противоатеросклеротическими веществами (лецитин, витамины и др.), например яйца, печень.

Содержание углеводов в рационе должно составлять для пожилых мужчин и женщин в среднем соответственно 340 и 310 г, для старых — 290 и 275 г. Как источники углеводов предпочтительны продукты, богатые крахмалом и пищевыми волокнами (клетчатка, пектин и др.): хлеб из муки грубого помола и отрубяной, крупа из цельного зерна, овощи, фрукты, ягоды. Пищевые волокна необходимы для стимуляции двигательной функции желудочно-кишечного тракта и желчеотделения, так как у пожилых людей нередки запоры и застойные явления в желчном пузыре. Пищевые волокна способствуют выведению из организма холестерина В рационе ограничивают легкоусвояемые углеводы, прежде всего сахар, кондитерские изделия, сладкие напитки. Содержание их не должно превышать 15% от всех углеводов (на один прием — до 15 г), а при склонности к ожирению — 10%. Это обусловленно возрастным снижением выносливости к углеводам, в частности из-за изменений инсулярного аппарата поджелудочной железы, усилением образования жира и холестерина за счет легкоусвояемых углеводов, их неблагоприятным влиянием на функции сердечно- сосудистой системы пожилых людей. Частично сахар можно заменить ксилитом (15-25 г в день), обладающим сладким вкусом и оказывающим легкое послабляющее и желчегонное действие. Из легкоусвояемых углеводов должны преобладать лактоза и фруктоза (молочные продукты, фрукты, ягоды).

В старости возможно как перенасыщение организма некоторыми минеральными веществами, так и их недостаточ-

ность. Например: соли кальция откладываются в стенках кровеносных сосудов, суставах и других тканях. При дефиците кальция в пище или избытке пищевых веществ ухудшается его усвоение (фитины зерновых и бобовых продуктов, щавелевая кислота, жиры), кальций выводится из костей. Это, особенно на фоне недостатка белков, может вести к старческому остеопорозу. Потребность организма пожилых и старых людей в кальции — 0,8 г, а в фосфоре — 1,2 г. Количество магния целесообразно увеличить до 0,5-0,6 г в день, учитывая его антиспастическое действие, способность стимулировать перистальтику кишечника и желчеотделение, нормализовать обмен холестерина. При достаточно высоком содержании калия в рационе (3-4 г в день) следует умеренно ограничивать количество натрия хлорида — до 10 г в день, главным образом за счет уменьшения потребления соленых продуктов. Особое значение это имеет при склонности к повышению артериального давления. При гипертонической болезни в рационе должно быть менее 10 г соли Потребность в железе — 10-15 мг в день вне зависимости от пола. Если в рационе преобладают зерновые продукты и мало мяса, рыбы, фруктов и ягод, это количество железа может быть недостаточным. Надо учитывать, что в старости нередко отмечаются железодефицитные анемии, особенно при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Кроме того, при физиологической старости уменьшаются запасы костномозгового железа и снижается эффективность включения железа в эритроциты крови.

При физиологическом старении изменяется обмен ряда витаминов, но эти изменения не указывают на повышенную потребность в витаминах. Однако у части пожилых и старых людей наблюдается витаминная недостаточность, обусловленная нерациональным питанием или нарушением усвоения витаминов.

Второй завтрак:

- чай с молоком;
- овсяная каша;
- фруктовый салат, заправленный медом.

Обед:

- фруктовый кисель;
- борщ вегетарианский;
- гречневая каша с мясной подливой;
- ржаной хлеб.

Полдник:

- 1/2 стакана слабого или среднего кефира;
- свежие фрукты и ягоды.

Ужин:

- зеленый чай или травяной отвар (из сбора трав: мяты, липы, шиповника, крапивы и пр.);
- сырники со сметаной;
- фаршированные овощи;
- черный хлеб.

Поздний ужин:

- стакан крепкого кефира;
- диетические хлебцы.

На следующий день **мясо** рекомендуется **заменить рыбой** и так чередовать.

Пожилым людям **очень полезно устраивать разгрузочные "кефирные" дни.** Но прибегать к пищевым разгрузкам рекомендуется только с разрешения лечащего врача.

КЕФИР В ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

У пожилых людей наблюдается замедление обменных процессов, заметное снижение энергозатрат организма, повышенное содержание холестерина в крови и многие другие признаки постепенного уменьшения активности физиологических и биохимических процессов организма. В целом, это вполне закономерный процесс. Но развитие "старения" можно затормозить. Питанию в данном случае принадлежит первостепенная роль.

Нельзя забывать и о молочных бактериях, содержащихся в кефире, которые подавляют гнилостные процессы, что крайне важно для пожилых людей.

Диета для пожилого человека

Предлагаем вам примерное меню пожилого человека на один день:

Первый завтрак:

- стакан слабого или среднего кефира;
- яйцо всмятку;
- овощной салат, заправленный растительным маслом;
- ржаной хлеб.

При заболеваниях дефицит витаминов в организме возникает в старости быстрее, чем в молодом возрасте. Надо ориентироваться на обеспечение витаминами за счет их естественных источников — пищевых продуктов. Это не исключает дополнительную витаминизацию, в частности витамином С в зимне-весенний период, а также периодический прием, поливитаминных препаратов (декамевит, ундевит и др.) в малых дозах — 1 таблетку в день. При заболеваниях эти дозы увеличивают. Избыточное поступление витаминов вредно для стареющего организма.

Основными принципами режима питания пожилых и старых людей являются регулярный прием пищи, исключение длительных промежутков между ними, исключение обильных приемов пищи. Это обеспечивает нормальное переваривание и предупреждает перенапряжение всех систем организма, обеспечивающих усвоение пищевых веществ. При физиологическом старении функции органов пищеварения умеренно снижены, но приспособительные возможности существенно ограничены, поэтому большие пищевые нагрузки могут оказаться для них непосильными.

Наиболее рационален 4-разовый режим питания:

1-й завтрак — 25% суточной энергоценности рациона.
2-й завтрак — 15-20%.
Обед — 30-35%.
Ужин — 20-25%.
На ночь желательно употребление кисломолочных напитков и фруктов.

По рекомендации врачей возможно включение разгрузочных дней (творожных, кефирных, овощных, фруктовых), но не полного голодания.

При заболеваниях пожилых и старых людей желателен 5-разовый режим питания:

1-й завтрак — 25%.
2-й завтрак — 15%.
обед — 30%.
ужин — 20%.
2-й ужин — 10% суточной энергоценности рациона

Для здоровых пожилых и старых людей нет запрещенных продуктов, а только более или менее предпочтительные. Недопустимо увлечение каким-либо одним или группой пищевых продуктов, так как даже их высокая пищевая ценность не может восполнить дефекты одностороннего питания. Физиологически не оправдан переход пожилых людей с привычного питания на вегетарианство, употребление только сырой пищи и т.д. В разработанных Институтом питания и Институтом геронтологии "Методических рекомендациях по организации питания людей пожилого и старческого возраста" предложен перечень продуктов и блюд для пожилых и старых людей.

Хлеб и мучные изделия: хлеб пшеничный и ржаной, лучше вчерашней выпечки, хлеб с включением отрубей, соевой муки, фосфатидов (лецитина) и морской капусты; сухари, печенье. Сдобное тесто ограничивается.

Супы: вегетарианские, овощные (щи, свекольники, борщи), фруктовые, крупяные. Нежирные мясные и рыбные

Очень важны изменения диеты при лекарственной терапии пожилых и старых людей с учетом особенностей реакции стареющего организма на лекарства и снижения их выведения из-за возрастных изменений почек. Если больным пожилым и старым людям может быть назначен общий стол, то вместо диеты № 15 наиболее желательна диета № 10с.

Смолянский, Б. Л. Лечебное питание при основных острых и хронических заболеваниях: особенности питания пожилых и старых людей / Б. Л. Смолянский, Ж. И. Абрамова. — Текст : электронный // Справочник по лечебному питанию для диет-сестер и поваров [сайт].— URL: http://spravpit.liferus.ru/6_14_pozhilye_old.htm (дата обращения: 28.09. 2020).

При заболеваниях пожилых и старых людей, которым требуется лечебное питание, следует ориентироваться на существующие рекомендации по диетотерапии конкретных заболеваний, но с изменениями энергоценности, химического состава и продуктового набора лечебных диет с учетом рассмотренных принципов питания при физиологической старости. Например, при язвенной болезни в диете № 1 как источники животного белка предпочтительны молочные продукты, рыба и белки яиц в связи с некоторым снижением в старости переваривающей способности пищеварительной системы. Желтки яиц ограничивают в диете до 3-4 в неделю, увеличивают за счет уменьшения количества сливочного масла рафинированные растительные масла, которые вводят в рыбные, овощные блюда, нежирный кефир (5-10 г на стакан). При так называемой "старческой" язве желудка отмечается пониженная секреция желудочного сока, поэтому целесообразно изменение диеты № 1 в сторону несколько менее строгого химического щажения. У пожилых и старых людей с язвенной болезнью иногда оправдано лечение "зеленью" — 3-4-разовый прием перед основной едой сырых хорошо измельченных овощей и фруктов (морковь, капуста, салат, яблоки и др.) с добавлением растительных масел. При хроническом панкреатите в диете № 5п содержание белка следует уменьшить с 110-120 г до 80-100 г. Это относится и к другим диетам с рекомендуемым увеличением белков. При ожирении у пожилых и старых людей показана диета № 8 и 8а, но не №8о. При многолетнем, непрогрессирующем и умеренном ожирении (1 степени) нет необходимости в специальных диетах. Однако при сопутствующем сахарном диабете, который у пожилых людей чаще возникает из-за снижения чувствительности тканей к инсулину, надо снизить избыточную массу тела.

бульоны не чаще 2-3 раз в неделю.

Мясо, птица, рыба: нежирных сортов, преимущественно в отварном виде, возможно с последующим обжариванием, в запеченом виде и рубленные (котлеты, кнели, фрикадельки). Нерыбные морепродукты (кальмары, мидии и др.), в частности тушеные или запеченые с овощами, салаты с овощами и т.д.

Молочные продукты: широко рекомендуются все виды, желательно — пониженной жирности (молоко, напитки кисломолочные, из пахты и молочной сыворотки, творог полужирный и нежирный, сыры низкой жирности и солености). Ограничивают сливки, сметану, жирный творог, соленые и жирные сыры.

Яйца: до 2-4 в неделю. Всмятку, молочно-белковые омлеты, в блюда. Ограничивают яичные желтки.

Крупы: каши, запеканки, пудинги из различных круп в сочетании с молоком, творогом, сухофруктами, морковью. Ограничивают рис, макаронные изделия, бобовые.

Овощи: разнообразные в сыром и вареном виде. Широко рекомендуются блюда из овощей и морской капусты (салаты, винегреты, гарниры). Шпинат и щавель ограничивают.

Закуски: нежирные виды вареных колбас и сосисок, ветчины, неострые сыры, отварная заливная рыба, малосоленая или вымоченная сельдь, морепродукты, овощные салаты и винегреты с растительным маслом. Ограничивают копченые, соленые, острые закуски, икру, закусочные консервы.

Плоды, сладкие блюда, сладости: различные плоды в любом виде — сырые, сухие,печеные, пюре, кисели, компоты, желе и др. Молочные желе, кисели. Десертные блюда полусладкие или на ксилите. Вместо сахара желателен мед.

Ограничивают сахар, кондитерские изделия, особенно кремовые, шоколад, сливочное мороженое.

Соусы и пряности: молочные, на овощном отваре, фруктовые, томатные. Лимонная кислота, уксус, ванилин, корица, душистый перец, лавровый лист, пряные овощи — в умеренных количествах. Ограничивают хрен, майонез, исключают мясные, рыбные, грибные подливки, горчицу.

Напитки: некрепкий кофе и чай, можно с молоком, кофейные напитки, фруктовые, овощные и ягодные соки, морсы, отвары шиповника и пшеничных отрубей. Квас и газированные напитки ограничивают.

Жиры: различные виды коровьего масла — ограниченно (3-5 г на порцию) для бутербродов и заправки готовых блюд. Ограниченно — свиное сало и маргарин. Бараний, говяжий, кулинарные жиры желательно исключить. Широко используют растительные масла — для салатов, винегретов, маринадов, в блюда и т.д.

При организации питания пожилых и старых людей, находящихся в учреждениях социального обеспечения, ориентируются на нормы продуктового набора.

Нормы суточного расхода продуктов на 1 человека для престарелых и инвалидов (взрослых)

Продукты	Масса (г)	Продукты	Масса(г)
Хлеб ржаной	125	Фрукты свежие и соки	100
пшеничный	175	Сухофрукты	10
Мука пшеничная	20	Масло растительное	33
Макаронные изделия	10	животное	15
Крупы	30	Мясо (говядина)	100
Сахар	55	Рыба (нежирная)	70
Крахмал	2	Молоко	200
Картофель	300	Кефир	200
Овощи — всего	300	Творог (нежирный)	50
свекла	50	Сметана	16
морковь	40	Сыр	10
капуста	100	Яйца (штук)	0,3
лук	30	Чай	2
огурцы	20	Кофе	1
Прочие	60		

Местные особенности могут обусловливать необходимость замены одних продуктов другими, но близкими по химическому составу. Целесообразна замена мяса рыбой, молочных продуктов — творогом, молока — кефиром, яиц — рыбой, сыром, творогом, одного вида овощей — другими, имеющимися в наличии, и т.д. Не следует заменять крупу бобовыми, которые плохо усваиваются в этом возрасте. Указанный продуктовый набор близок к требованиям сбалансированного питания для пожилых и старых людей и содержит около 75-80 г жира, 330-350 г углеводов; 9,2-10 МДж (2200-2400 ккал). Продуктовый набор обеспечивает потребность в минеральных веществах и витаминах, за исключением витамина С.