

## Особенности питания людей пожилого возраста

Согласно возрастной классификации Всемирной организации здравоохранения, биологический возраст в настоящее время существенно изменился. От 25 до 44 лет – это молодой возраст; 44-60 лет – это средний возраст; 60-75 лет - пожилой возраст; 75-90 лет - старческий возраст; 90 лет и старше – это долгожители. Немаловажное влияние на жизнедеятельность человека любого возраста, а тем более пожилого, оказывает питание.

Процесс старения человека проявляется закономерным развитием изменений структуры и функции различных органов, в том числе и органов пищеварительной системы. В пожилом возрасте ухудшается переваривание и усвоение пищи, вследствие менее подвижного образа жизни слабеет перистальтика кишечника, появляется склонность к запорам, увеличивается потребность организма в витаминах, длительное употребление некоторых лекарственных средств приводит к нехватке необходимых для организма компонентов.

Неправильное питание в пожилом возрасте нередко приводит к таким серьезным заболеваниям, как хронический гастрит, язвенная болезнь, хронический гепатит, хронический панкреатит, хронический колит, сахарный диабет и др. Во избежание таких болезней основными принципами питания людей пожилого возраста являются:

1. ограничение употребления животных жиров, а именно: сливочного масла, сливок, жирных сортов мяса, икры рыб, субпродуктов. Необходимо употреблять продукты, которые приготовлены без добавления жира: в тушеном, запеченном, отварном виде, или приготовленные на пару;
2. ограничение потребления соли и сахара. Норма сахара в сутки – до 50 граммов (в составе напитков, кондитерских изделий), а норма соли в организме – до 5 граммов (в составе рыбных и мясных блюд);
3. в пищу желательно употреблять кисломолочные напитки с пониженной жирностью, которые обогащены пробиотиками;
4. в рационе питания должны быть полиненасыщенные жирные кислоты. Эти кислоты входят в состав растительных масел, содержатся в жирной рыбе;
5. в пищу необходимо больше употреблять продуктов, содержащих витамин С: апельсин, смородина, крыжовник, грейпфрут, черника, лимон, отвар шиповника;
6. также нужно в рацион питания добавить продукты, которые в своем составе содержат большое количество солей калия и магния, а именно: морковь, молоко, орехи, курага, пшено, картофель, свекла, рис, капуста, чернослив;
7. увеличение употребления в пищу продуктов, которые богаты пищевыми волокнами: овощи, фрукты, ягоды, хлеб с отрубями, цельнозерновой хлеб;
8. употребление продуктов со значительным содержанием витаминов группы В: отруби, хлеб, бобовые, молочные продукты, крупы, рыба;
9. нужно придерживаться дробного и частого питания. При 4-х разовом питании пищевой рацион распределяется следующим образом: на первый завтрак – 25 %, на второй завтрак – 15 %, на обед – 35 % и на ужин – 25 % от суточного рациона;
10. для Беларуси в целом характерна йододефицитная недостаточность. Поэтому поступление йода в стареющий организм имеет важное значение. Необходимо

проводить профилактику йододефицита путем применения йодированной соли или употребления суточной дозы йодида калия – 150 мкг.

Врач-гигиенист отделения гигиены питания  
УЗ «Могилевский зонЦГЭ»

А.С. Дробов