

تغذیه سالمندان

سالمندی در حوزه های مختلف زیستی، زمانی، روانی و اجتماعی تعریف می شود. پیری بیولوژیکی را می توان به عنوان کاهش عملکرد فرد (کاهش ظرفیت های جسمی و ذهنی به دلیل افزایش سن) و از دست دادن سلول ها تعریف کرد. سن تقویمی مراحل سن از تولد تا مرگ را طی یک فرآیند تاریخی توضیح می دهد. پیری جمعیت برای کشورهای در حال توسعه و توسعه یافته بسیار مهم است. یکی از بزرگترین مشکلات قرن بیست و یکم، نه تنها تأمین سلامت، استقلال و حرکت سالمندان، بلکه تعیین راه های محافظت از آنها در برابر بیماری ها خواهد بود.

هر کشوری مشکلات روحی، اجتماعی و تغذیه ای سالمندان را در چارچوب آداب و سنن خود حل می کند. مشکلات مهم سلامتی ناشی از عدم بهره مندی کافی از غذاها، به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی و همچنین مشکلات جسمی و روحی در این سن و عدم تغذیه مناسب به دلیل شرایط بد اجتماعی و اقتصادی است.

نوع تغذیه در دوران سالمندی اهمیت زیادی دارد زیرا مشکلاتی نظیر اضافه وزن، فشار خون بالا، چربی خون بالا، دیابت، بیماری های قلبی-عروقی که از مشکلات شایع دوران میانسالی هستند را میتوان با تغذیه صحیح کنترل کرد. با افزایش سن، توده عضلانی و سوخت و ساز بدن کاهش میابد که میتواند در نهایت موجب سوء تغذیه افراد میانسالی شود همچنین آنزیم های گوارشی و اسید معده کاهش میابد و فرایند هضم و جذب را مختل میکند. ابتلا به بیماری های مزمن، تغییر در احساس طعم و مزه و بو، کاهش ترشح بزاق، عدم تحرک، تعدد داروهای مصرفی و تداخلات غذا و دارو، نگرانی های روحی و تنهایی و مشکلات مربوط به دهان و دندان میتواند اشتها فرد را کم کند. کاهش اشتها همراه با کاهش جذب سبب سوءتغذیه میگردد.

تقریباً در هر نظرسنجی رژیمی که در چند دهه گذشته انجام شده است، افراد مسن دریافت ناکافی برخی از ریزمغذی های ضروری را دارند طبق داده های NHANES، 92 درصد از بزرگسالان بالای 51 سال کمتر از میانگین نیاز تخمینی (EAR) برای ویتامین E هستند. 67 درصد زیر EAR منیزیم هستند. 46 درصد کمتر از vitamin C EAR هستند. 33 درصد زیر EAR روی هستند. 32 درصد زیر vitamin B6 EAR هستند. تعداد بسیار کمی از افراد 51 ساله و بالاتر (16 درصد) از نظر ویتامین B12 در وضعیت مناسبی هستند. این ویتامین به عنوان یک مشکل جدی در جمعیت سالخورده است، زیرا به دلیل کاهش اسیدپتیه معده، بسیار ضعیف جذب می شود. بسیاری از داروهای آنتی اسید که به طور گسترده تجویز می شوند، نیز می توانند توانایی جذب ویتامین B12 را مسدود کنند. غلظت کم ویتامین B12 در افراد مسن یک مشکل جدی ایجاد می کند، زیرا کمبود می تواند منجر به انواع اثرات جدی مرتبط با اعصاب شود، از جمله نوروپاتی محیطی، اختلالات تعادل، اختلالات شناختی، و در نهایت ناتوانی جسمی...

افراد مسن به دلیل منابع محدود ویتامین D در رژیم غذایی (شیر غنی شده، ماهی های چرب)، قرار گرفتن کمتر در معرض نور خورشید، کاهش ظرفیت سنتز ویتامین D در پوست حتی در معرض خطر بالای کمبود ویتامین D هستند. در گذشته، تمرکز ویتامین D بر جذب کلسیم و متابولیسم و سلامت استخوان بود. در حال حاضر، ویتامین D با بسیاری از بیماری های عصبی و سایر بیماری های مزمن مرتبط است. طبق مطالعات فقط 18 درصد از بزرگسالان بین 51 تا 70 سال مصرف بالاتر از EAR دارند و فقط 8 درصد از بزرگسالان 71 سال و بالاتر در حد EAR مصرف می کنند.

توصیه هایی برای سالم ماندن با افزایش سن:

- 1- غذاهایی بخورید که مواد مغذی زیادی را بدون کالری اضافی به شما می دهند، مانند میوه ها و سبزیجات
- 2- غلات کامل مانند بلغور جو دوسر، نان سبوس دار و برنج قهوه ای را جایگزین غلات تصفیه شده کنید.
- 3- شیر و پنیر بدون چربی یا کم چرب مصرف کنید.
- 4- از غذاهای دریایی، گوشت بدون چربی، مرغ و تخم مرغ استفاده کنید.
- 5- لوبیا، آجیل و دانه ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید
- 6- از کالری های خالی خودداری کنید. اینها غذاهایی هستند که کالری زیادی دارند اما مواد مغذی کمی دارند، مانند چیپس، آب نبات، محصولات پخته شده، سودا و الکل.
- 7- غذاهایی را انتخاب کنید که کلسترول و چربی پایینی دارند. سعی کنید از چربی های اشباع و ترانس اجتناب کنید. چربی های اشباع شده معمولاً چربی هایی هستند که از حیوانات تهیه می شوند.
- 8- به اندازه کافی مایعات بنوشید تا دچار کم آبی نشوید. برخی افراد با افزایش سن احساس تشنگی خود را از دست می دهند. و برخی داروها ممکن است مصرف مایعات زیاد را مهم تر کنند.
- 9- فعالیت بدنی داشته باشید. اگر شروع به از دست دادن اشتهای خود کرده اید، ورزش ممکن است به شما کمک کند تا احساس گرسنگی بیشتری داشته باشید.

گاهی اوقات مسائل مربوط به سلامتی یا سایر مشکلات می تواند تغذیه سالم را سخت کند. در اینجا چند نکته وجود دارد که ممکن است کمک کند:

- 1- اگر از تنهایی غذا خوردن خسته شده اید، سعی کنید با یک دوست آشپزی کنید و غذا میل کنید .
- 2- اگر در جویدن مشکل دارید، برای بررسی مشکلات به دندانپزشک خود مراجعه کنید
- 3- اگر در بلع مشکل دارید، سعی کنید همراه با غذا مایعات فراوان بنوشید. اگر کمکی نکرد، با پزشک خود مشورت کنید.
- 4- اگر در بوییدن و چشیدن غذایان مشکل دارید، سعی کنید رنگ و بافت را اضافه کنید تا غذایان جالب تر شود.
- 5- اگر به اندازه کافی غذا نمی خورید، در طول روز چند میان وعده سالم اضافه کنید تا به شما کمک کند مواد مغذی و کالری بیشتری دریافت کنید.

منابع:

کتاب کراوس 2020

کتاب شیوه زندگی سالم در دور سالمندی نوشته خانم دکتر مجد و عظیمی

گردآوری: خانم حانیه باغنوی

کارشناس اداره نظارت بر فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل ها

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور