

Zdrowe odżywianie dla osób starszych

PROCES STARZENIA SIĘ I ZDROWE ODŻYWIANIE

Podczas procesu starzenia się, zmiany w stanie zdrowia i trybie życia mogą wpłynąć na potrzeby związane z odżywianiem

- **Zmiany fizyczne** mogą wpłynąć na zainteresowanie jedzeniem i zdolność dobrego odżywiania się. Te zmiany to problemy ze wzrokiem, zębami i ze smakiem.
- **Zmiany życiowe**, takie jak utrata współmałżonka, mogą wpłynąć na sposób odżywiania się.
- Aby zapobiegać i leczyć **przewlekłe choroby**, czasami musimy zmienić rodzaj jedzenia, które spożywamy.

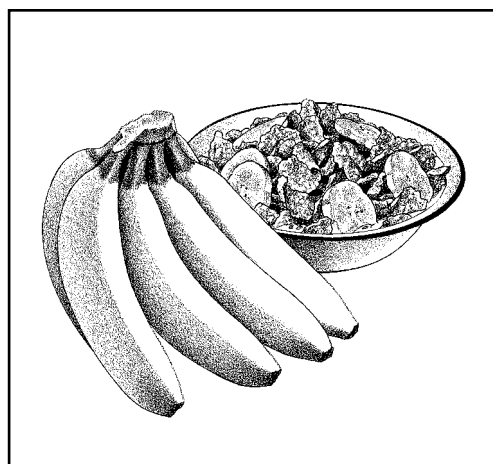
A oto dobra wiadomość: Możemy zaplanować posiłki i przekąski w taki sposób, by przewyciężyć te wyzwania.

CELE DOTYCZĄCE DOBREGO ZDROWIA

Aby utrzymać odpowiednią wagę, spożywaj odpowiednią ilość kalorii.

W miarę jak robimy się starsi, proces przemiany materii ulega spowolnieniu. Oddychając, trawiąc jedzenie i wykonując inne funkcje organizmu spalamy mniej kalorii. Możemy też być mniej aktywni fizycznie. W wyniku tego potrzebujemy mniej kalorii, niezbędnych do utrzymania zdrowej wagi ciała.

Aby zachować dobry stan zdrowia, najlepiej spożywać odpowiednią ilość kalorii. *Zbyt dużo kalorii* może prowadzić do otyłości. Zwiększa również ryzyko wysokiego ciśnienia krwi, ataku serca i zawału. *Zbyt mało kalorii* prowadzi do utraty wagi i osłabienia.



Jedz żywność bogatą w składniki odżywcze.

Mimo że potrzebujemy mniej kalorii, nadal potrzebujemy dużo witamin i minerałów. Aby zaspokoić potrzeby odżywcze spożywając mniejszą ilość kalorii, osoby starsze muszą spożywać różne pokarmy *bogate w składnikiodżywcze*.

Pokarmy i napoje *bogate w składniki odżywcze* posiadają wiele witamin i minerałów. Posiadają one jednak niewiele lub umiarkowaną ilość kalorii. Przykładami takich pokarmów są owoce, warzywa, soki, chude mięsa, niskokaloryczne produkty nabiałowe, pełnoziarniste chleby i kasze z dodatkiem witamin.

Jedz żywność bogatą w błonnik.

Błonnik odżywczy może pomóc w regulowaniu poziomu cholesterolu i cukru we krwi. Może również pomóc w regularnym wypróżnianiu. Staraj się codziennie spożywać 20 do 35 gramów błonnika. Pokarmy zawierające błonnik to owoce, warzywa, gotowany suchy groch, soczewica, brązowy ryż oraz pełnoziarniste kasze i chleby.

Pij wystarczającą ilość płynów.

Codziennie nasze ciało traci płyny. Należy uzupełnić płyny, aby uniknąć odwodnienia, utrzymywać prawidłowe funkcjonowanie organizmu i zapobiegać zaparciom.

Większość ludzi potrzebuje codziennie wypić co najmniej 6 do 8 szklanek

płynów. Na płyny te mogą się składać: woda, sok, mleko, zupy oraz bezkafeinowa kawa lub herbata

Zapobieganie i kontrolowanie chorób przewlekłych.

Wiele przewlekłych chorób związanych jest z nieprawidłowym sposobem odżywiania we wcześniejszym okresie życia. Jednak odpowiedni sposób odżywiania może pomóc w zmniejszeniu skutków tych chorób i w poprawieniu jakości życia. Uzyskaj szczegółową poradę lekarską.

Choroba serca: Stosuj się do diety wspomagającej zdrowe serce.

- Ogranicz pokarmy, które posiadają dużo tłuszczów nasyconych. Składają się na nie jajka, tłuste mięsa, masło, smalec i olej palmowy.
- Jedz pokarmy, które posiadają małe ilości tłuszczów przechodnych. Traktuj informacje na etykietach pokarmów jako wytyczne. Używaj oliwy, oleju saflorowego, oleju canola i olejów sojowych.
- Spróbuj chudych mięs i mleka z niską zawartością tłuszczu.
- Jedz ryby co najmniej raz lub dwa razy w tygodniu.
- Usuń skórę z kurczaka i z innego drobiu.
- Unikaj jedzenia smażonego.
- Jedz owoce, jarzyny oraz gotowany suchy groch i soczewicę.

Wysokie ciśnienie krwi: Kontroluj swoją wagę i spożywanie sodu.

- Wybierz żywność z mniejszą ilością soli i sodu. Traktuj informacje na etykietach pokarmów jako wytyczne.
- Dodaj do swojej diety owoce, warzywa i produkty nabiałowe z niską zawartością tłuszczu.
- Utrzymuj odpowiednią wagę.

Cukrzyca: Kontroluj spożywanie cukru i swoją wagę.

- Stosuj plan odżywiania zalecony przez lekarza.
- Stosuj insulinę lub inne leki.
- Jeżeli jest to możliwe, pozostań aktywny fizycznie.
- Utrzymuj odpowiednią wagę.

Osteoporoza: Utrzymuj zdrowe kości przy pomocy wapna i witaminy D.

- Spożywaj mleko o niskiej zawartości tłuszczu, sery i jogurty będące źródłem wapna.
- Pij mleko z dodatkiem witaminy D.
- Zapytaj lekarza czy potrzebujesz suplementów.
- Jeżeli jest to możliwe, pozostań aktywny fizycznie.

Zajmij się problemami, które powodują trudności w spożywaniu posiłków.

Obniżony apetyt

- Jedz niewielkie, częste posiłki.
- Pij napoje zawierające kalorie i składniki odżywcze, takie jak mleko, zupy i kakao. Zapytaj lekarza czy potrzebujesz napojów zawierających suplementy.
- Uczyni posiłki bardziej różnorodne i kolorowe.
- Uwydatnij smaki przez dodanie do potraw ziół i przypraw.
- Aby uwydatnić ich smak, marynuj mięsa w sokach owocowych i sosach do sałat.
- Stwórz pozytywny nastrój podczas posiłków. Sugerujemy położenie obrus na stół, ładne oświetlenie i przyjemną muzykę.

Problemy z przeżuwaniem pokarmów

- Podczas posiłków pij wodę lub płyny.
- Spożywaj pokarmy, które są miękkie i łatwe do żucia.
 - Miękkie kawałki mięsa.
 - Miękkie pokarmy, które są dobrym źródłem białka (jajka, mleko z niską zawartością tłuszczu, sery lub jogurty)
 - Miękkie, świeże owoce i warzywa
 - Owoce konserwowane w wodzie lub w soku
 - Gotowane warzywa
 - Gotowane kasze, ryż lub makaron
 - Pokarmy ubite lub purre

Alergie pokarmowe

- Aby uniknąć pokarmów i dodatków, które powodują alergie, należy dokładnie przeczytać listę składników na etykietach pokarmów.

Brak tolerancji na laktozę (brak zdolności trawienia cukrów znajdujących się w mleku)

- Spróbuj produktów mlecznych niezawierających laktozy lub pigułek laktyzujących, które trawią laktozę.
- Niektóre produkty nabiałowe, takie jak sery lub jogurty, mogą być łatwiejsze do strawienia.

Pozostań aktywny fizycznie.

Aktywność fizyczna jest częścią zdrowego trybu życia w każdym wieku.

Może ona pomóc w:

- Spalaniu kalorii w celu regulacji wagi.
- Utrzymaniu silnych kości i mięśni.
- Zapobieganiu chorobie serca i cukrzycy.
- Polepszeniu sposobu funkcjonowania serca i płuc.
- Zwiększeniu siły i elastyczności ciała.

- Zwiększeniu dobrego samopoczucia.
- Utrzymaniu ogólnej jakości życia.

Większość osób starszych może uczestniczyć w ćwiczeniach fizycznych. Przykładami są spacer, praca w ogrodzie, pływanie czy tańczenie. Chodzenie po schodach, ćwiczenia na krześle, ćwiczenia na wózku inwalidzkim również się liczą.

Znajdź swoje lekarstwa.

Niektóre lekarstwa źle reagują ze spożywanymi pokarmami. Należy dokładnie przeczytać ulotki.

UZYSKAJ PORADY OD LEKARZA

- Dowiedz się, ile Twój organizm potrzebuje kalorii i czy musisz stosować specjalną dietę.
- Poinformuj lekarza i farmaceutę o stosowanych lekarstwach. Składają się na to lekarstwa, które można otrzymać bez recepty i na receptę. Zapytaj czy którekolwiek z tych lekarstw mogą źle reagować z pokarmami, które spożywasz.
- Uzyskaj porady przez rozpoczęciem nowych ćwiczeń fizycznych.

ABY UZYSKĆ WIĘCEJ INFORMACJI

U.S. Department of Agriculture National Agricultural Library

Website: www.nutrition.gov (In the **Nutrition Information About...box**, click on **Elderly**).

Przygotowuj zdrowe posiłki

PRZYGOTOWYWANIE ZDROWYCH POSIŁKÓW JEST ŁATWE!

Przygotowywanie potraw w zdrowy sposób nie wymaga dużo czasu ani wysiłku. Oto kilka rad, jak wybierać i przygotowywać żywność w celu polepszenia zdrowia.

Kiedy kupujesz żywność:

Czytaj etykiety na żywności, co pozwoli Ci wybrać zdrowsze produkty.

1. Przeczytaj etykietę **Wartość Odżywcza** zwracając uwagę na:

- wielkość porcji pokarmu lub napoju.
- ilość porcji w tej butelce, słoiku lub opakowaniu.
- ilość kalorii i wartości odżywczych w każdej porcji.

Przykład:

1 szklanka mleka z 2% zawartością tłuszczu posiada 120 kalorii i 5 gramów tłuszczu.
1 szklanka beztłuszczowego mleka posiada 80 kalorii i 0 gramów tłuszczu.

2. Przeczytaj **Składniki**, zwracając uwagę na to, czy produkt posiada stosunkowo wysoką ilość określonych składników. Według przepisów prawa, składniki wymieniane są w kolejności ich wagi. Składnik, który ma największą wagę wymieniany jest jako pierwszy. Składnik, który ma najmniejszą wagę wymieniany jest jako ostatni.

Przykład:

Sprawdź listę składników na etykiecie bochenka chleba. Jeżeli pełnoziarnista mąka wymieniona jest jako pierwsza na liście, chleb posiada stosunkowo wysoką ilość pełnoziarnistej mąki.

3. Przeczytaj etykietę **Wartość Odżywcza** i poszukaj na niej adnotacji o wartościach odżywczych. Firmy produkujące żywność muszą podawać **Procentową Wartość Dzienną** zawartą w żywności i mogą również informować o tym, że dany produkt ma wysoką lub niską zawartość danych wartości odżywczych.

Przykład:

Dodany błonnik, obniżona zawartość tłuszczu, brak tłuszczów trans, wysoka zawartość witaminy C.

KIEDY PRZYGOTOWUJESZ LUB PODAJESZ POSIŁKI

Używaj mniej tłuszczów

Mięso, drób i ryby

- Wybieraj mięso i drób z niską zawartością tłuszczu.
 - Mieloną wołowinę z mniejszą niż 20% zawartością tłuszczu
 - Chude mielone mięso z indyka zamiast mielonej wołowiny
 - Chude mięsa zamiast hot-dogów i bolonii
- Przygotowuj i podawaj posiłki z niewielką ilością tłuszczu.
 - Piecz w piekarniku, piecz na ruszcie lub praż mięso zamiast smażyć na tłuszczu
 - Odcinaj z mięsa widoczny tłuszcz
 - Odlewaj tłuszcz z ugotowanego mięsa
 - Usuń skórę z kurczaka i indyka

Nabiał

- Zamiast mleka pełnotłustego, spożywaj mleko odtłuszczone.
- Zamiast tłustego sera, spożywaj ser chudy.
- Zamiast śmietany, spożywaj niskotłuszczowy jogurt.
- Zamiast serka kremowego, spożywaj ser ricotta.

Oleje, posypki i dodatki

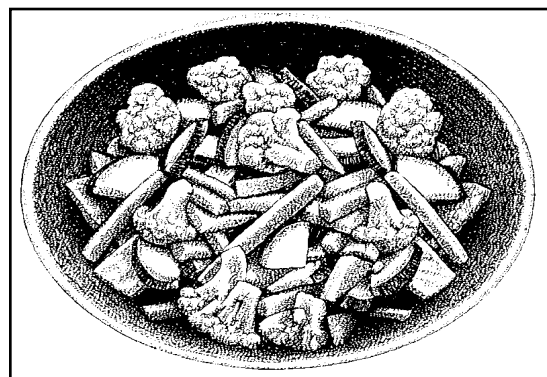
- Spożywaj mniej masła i margaryny.
- Do podsmażania używaj oleju roślinnego lub beztłuszczowego oleju w sprayu.
- Używaj niskotłuszczowego majonezu.
- Używaj mniej sosów do mięsa i ziemniaków.

Zupy i gulasze

- Ochłódź produkt i zberz stwardniały tłuszcz przed odgrzaniem.
- W przygotowywaniu skondensowanych zup kremowych, zamiast mleka pełnotłustego używaj mleka beztłuszczowego.

Pieczywo i produkty zbożowe

- Ograniczaj pieczywo wysokotłuszczowe, takie jak rogaliki i babeczki.
- Zastępuj wysokotłuszczowe krakersy krakersami niskotłuszczowymi.



Używaj mniejszych ilości sodu.

- Kupuj żywność świeżą lub mrożoną zamiast konserwowej.
- Wybieraj produkty konserwowe oznaczone jako „bez soli”, „bez sodu” lub „zmniejszona ilość sodu”.
- Spożywaj mniej wędlin.
- Nie używaj soli lub używaj jej mniej niż wskazuje ilość podana w przepisie.
- Używaj mniej soli selerowej, soli przyprawionej, sosu sojowego, monosodu glutamatu (MSG), sosu Worcestershire i kostek bulionowych.
- Sporządzaj wywary na bazie z indyka, kurczaka lub z kości wołowych.
- Spróbuj używać ziół, przypraw i innych dodatków do podniesienia smaku.

PRZYPRAWA DO KAŻDEJ POTRAWY

Do mięs, warzyw i potraw opartych na pomidorach

2 łyżki gorczycy	2 łyżeczki czarnego lub białego pieprzu
2 łyżki sproszkowanej cebuli	2 łyżeczki tymianku
2 łyżki papryki	1/2 łyżeczki mielonej bazylii
2 łyżki sproszkowanego czosnku	

Dokładnie wymieszać zioła. Przechowywać w pojemniku bez dostępu powietrza.

Wydajność: około 1/2 szklanki

PRZYPRAWA WŁOSKA

Do sosów do makaronów i potraw włoskich

2 łyżeczki nasion selera	4 łyżki skruszonej suszonej pietruszki
4 łyżeczki mielonej cebuli	1 łyżeczka mielonego tymianku lub majeranku
1 łyżeczka mielonego oregano	1 łyżeczka sproszkowanego czosnku
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu	2 łyżeczki skruszonej suszonej bazylii

Dokładnie wymieszać zioła. Przechowywać w pojemniku bez dostępu powietrza.

Wydajność: około 1/2 szklanki

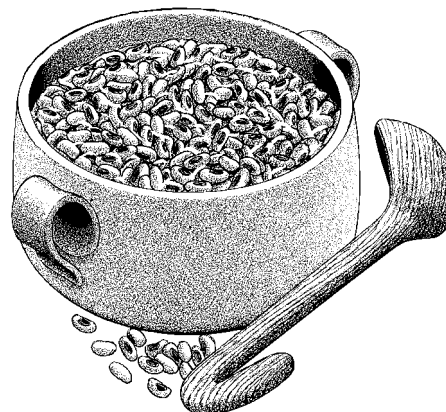
Źródło przepisów: U.S. Department of Agriculture, Midwest Region. *What's in a Meal? A Resource Manual for Providing Nutritious Meals in the Child and Adult Food Care Program*, Fourth Edition, 2003. Reproduced by the National Food Service Management Institute.

Używaj mniej cukru.

- Spożywaj świeże owoce lub niedosładzane owoce mrożone.
- Spożywaj owoce z puszki we własnym soku lub w wodzie.
- Używaj do 1/3 cukru mniej niż podano w przepisach na wypieki.
- Wybieraj żywność z dodatkiem niewielkiej ilości dodanego *cukru* (cukier brązowy, cukier z trzciny cukrowej, słodzik kukurydziany, syrop kukurydziany, syrop kukurydziany z wysoką zawartością fruktozy, dekstroza, fruktoza, glukoza, miód, cukier inwertowany, laktoza, syrop słodowy, słód, syrop klonowy, melasa lub sukroza).

Dodawaj więcej błonnika.

- Stosuj brązowy ryż zamiast białego.
- Stosuj pełne ziarna w mieszanych potrawach, takich jak kasza w gulaszu.
- Dodawaj płatki owsiane do kotletów mielonych i zrazów.
- Stosuj płatki owsiane do panierki do kurczaka lub ryb.
- Zastępuj połowę mięsa w chili czarnym grochem lub grochem jaśkiem.
- Gotuj zupy z dodatkiem suchych grochów, groszków i innych grochów.
- Dodawaj warzywa do kiszów, kaseroli i sosu spaghetti.
- Podawaj na przekąskę świeże owoce i warzywa.



Dodawaj więcej owoców.

- Dodawaj świeże owoce do płatków śniadaniowych.
- Dodawaj kawałki pomarańczy do sałaty.
- Podawaj pokrojone świeże owoce jako przekąskę.
- Zmieszaj owoce z niskotłuszczowym jogurtem.
- Na deser podawaj pieczone jabłka, gruszki lub sałatkę owocową.
- Kładź owoce leśne na mrożony jogurt.
- Przygotowuj smoothie owocowe przez zmiksovanie mleka lub jogurtu z owocami.

Dodawaj więcej warzyw.

- Na obiad spróbuj przygotować sałatkę jako główne danie.
- Dodawaj pokrojone warzywa do zup, kaseroli, sosów do makaronów, lazanii, kotletów mielonych i dań stir-fry.
- Do zagęszczania gulaszów i zup używaj ugotowanych ziemniaków.

Wybieraj zdrowe przekąski

Przekąski mogą być częścią zdrowego sposobu odżywiania się w każdym wieku. Mogą one pomóc w zaspokajaniu głodu i dostarczeniu „paliwa” oraz wartości odżywczych dla organizmu. Najzdrowsze przekąski posiadają wysoką wartość odżywczą oraz mają niewiele tłuszczów i dodanych cukrów.

RADY NA TEMAT WYBORU ZDROWYCH PRZEKĄSEK

Czytaj etykiety na żywności, aby wybierać zdrowe przekąski.

Sprawdź etykietę Wartość Odżywcza odnośnie wielkości i ilości porcji w opakowaniu. Zobacz, jaka ilość kalorii i wartości odżywczych znajduje się w każdej porcji. Ograniczaj przekąski, które posiadają dużą ilość kalorii, nasycone tłuszcze, tłuszcze trans, ogólną ilość tłuszczu i sodu.

Sprawdź listę składników. Rządziej wybieraj przekąski, które jako pierwszy składnik wymieniają dodane cukry.

Dodane cukry to: cukier brązowy, cukier z trzciny cukrowej, słodzik kukurydziany, syrop kukurydziany, dekstroza, fruktoza, glukoza, miód, cukier inwertowany, laktoza, syrop słodowy, sól, syrop klonowy, melasa i sukroza.

Szukaj produktów, które na przodzie opakowania posiadają adnotacje: *bez tłuszczu, odniżona ilość tłuszczu, bez tłuszczów trans, lekki, niska ilość sodu, obniżona ilość sodu, lekko słone lub obniżona ilość kalorii.*

Wybieraj przekąski, które posiadają niską ilość tłuszczów i dodanych cukrów.

Zamiast	Spróbuj....
Lodów	Niskotłuszczowego jogurtu smakowego
Koktajlu mlecznego	Koktajlu owocowego na beztłuszczowym mleku
Wysokotłuszczowych krakersów .	Niskotłuszczowych krakersów
Batonika	Świeżych owoców
Owoców konserwowanych	Owoców konserwowanych w wodzie w syropie lub we własnym soku

Jako przekąski podawaj świeże owoce i warzywa.

- Posiadają one wysoką wartość odżywczą i mają niewielką zawartość tłuszczu.
- Spróbuj je podać z niskotłuszczowym dipem lub sosem sałatkowym.

Łącz zdrową żywność w atrakcyjny sposób.

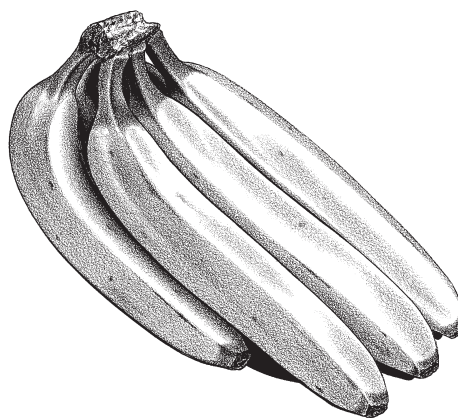
- Zmieszaj niskotłuszczowy jogurt z kawałkami świeżych, mrożonych lub konserwowych owoców.
- Użyj niskotłuszczowego mleka do płatków śniadaniowych. Dodaj świeże lub mrożone owoce.
- Przygotuj koktajl: zmiksuj w mikserze beztłuszczowe mleko, owoce i wyciąg z wanilii.
- Stop niskotłuszczowy ser na powierzchni pełnopłatowej tortilli.
- Przygotuj dip z beztłuszczowego białego sera. Na każdą szklanke białego sera dodaj dwie łyżki beztłuszczowego mleka. Dodaj posiekany koperek lub szczypiorek. Podaj z pełnoziarnistymi krakersami albo z pokrojonymi w plasterki miękkimi, surowymi warzywami.

Podawaj przekąski jako sposób na uzupełnienie i dodanie płynów w organizmie.

- Pij 100% sok owocowy, niskotłuszczowe mleko, herbaty bezkofeinowe i ziołowe, zwykłą wodę lub wodę z dodatkiem cytryny.
- Spróbuj mrożonych pałeczek owocowych przygotowanych ze 100% soku owocowego.
- Zupy są również dobrym źródłem płynów.

Jeżeli jest to konieczne, wybieraj przekąski, które są miękkie i łatwe do gryzienia i połknięcia.

- Jedz obrane, miękkie owoce i warzywa.
- Jedz owoce konserwowane w soku lub w wodzie.
- Jedz jogurt i biały ser.



Pij Wystarczającą Ilość Płynów

DLACZEGO PIJNY SĄ WAŻNE?

Organizm ludzki uzależniony jest od wody. Woda pomaga przenosić składniki odżywcze do komórek organizmu, pomaga też utrzymywać na właściwym poziomie temperaturę ciała, jak również pomaga zapobiegać zaparciom. Woda ułatwia również przeżuwanie i połykanie pokarmów.

Codziennie nasz organizm traci wodę. Musimy pić płyny, aby uzupełnić te, które zostały utracone i aby utrzymać równowagę płynów w organizmie.

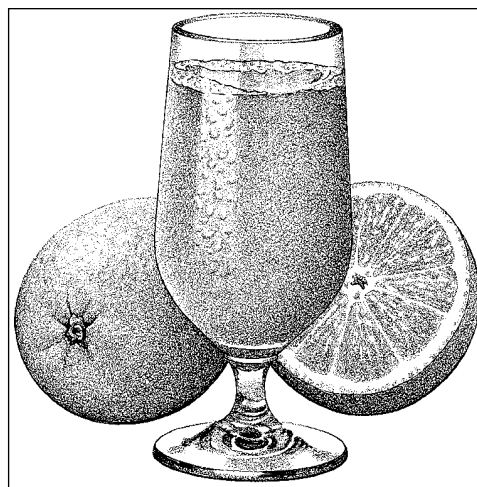
W JAKI SPOSÓB STARZENIE SIĘ CZŁOWIEKA WPŁYWA NA ZAPOTRZEBOWANIE JEGO ORGANIZMU NA PIJNY?

Codziennie, każda osoba dorosła potrzebuje około 1-1/2 do 2 litrów płynów. Niektórym starszym osobom trudno jest jednak jest zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na płyny. Niektóre starsze osoby nie czują pragnienia, albo nie chcą pić za dużo. Niektóre osoby biorą leki, które powodują dodatkową utratę płynów. Przykładami tutaj są środki moczopędne i przeczyszczające.

Ważne jest, aby każdy z nas codziennie pił wystarczającą ilość płynów.

CO SIĘ DZIEJE, JEŻELI KTOŚ NIE PIJE WYSTARCZAJĄCEJ ILOŚCI PIJNYCH?

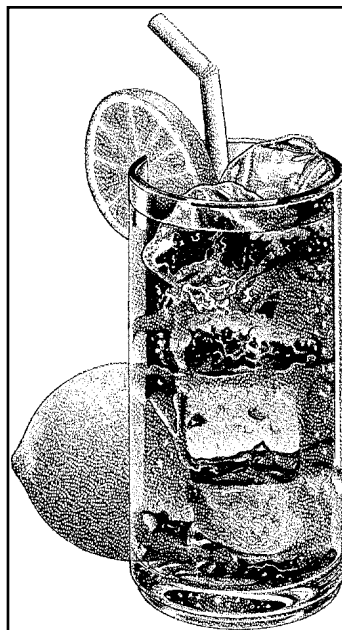
Przyjmowanie zbyt małych ilości płynów może doprowadzić do odwodnienia organizmu. Może się to stać poważnym problemem zdrowotnym. Umiarkowane odwodnienie może prowadzić do skurczów mięśni, konwulsji, omdleń i przyspieszonego pulsu. Poważne odwodnienie może spowodować śmierć.



PIJ WYSTARCZAJĄCĄ ILOŚĆ PŁYNÓW

Codziennie pij co najmniej 6 do 8 szklanek płynów. Oto kilka sugestii:

- Zwykła woda
- Woda z cytryną
- 100% soki owocowe lub warzywne
- Zupy lub buliony (z niską zawartością sodu i soli)
- Woda gazowana (zwykła, z dodatkiem esencji smakowych lub zmieszana z sokiem)
- Bezkofeinowa kawa lub herbata



UZYSKAJ SZCZEGÓLOWĄ PORADĘ OD LEKARZA

Jeżeli posiadasz problem zdrowotny, porozmawiaj ze swoim lekarzem. Dowiedz się, ile płynów powinieneś pić codziennie.

Jeżeli zażywasz lekarstwa, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub farmaceutą. Zapytaj czy te lekarstwa wpływają na poziom Twojego zapotrzebowania na płyny i czy należy zmienić ilość konsumowanych płynów.