

# ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Работу сделала Голышева Светлана 352 группа

Специальность сестринское дело

# ФИЗИОЛОГИЯ

Со старением организма угнетаются многие важные функции пищеварительной системы. Этот процесс начинается задолго до наступления биологической старости и развивается медленно, но необратимо.

Несбалансированное питание является каждодневным негативным действующим фактором с накопительным эффектом. Чем дольше пожилой человек неправильно питается, тем выше риск развития хронического заболевания связанного с этим. Ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, онкология и многие другие.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

- Равновесие между потребляемой и расходуемой энергией - проще говоря важно не переедать, чтобы не набирать вес. С возрастом снижается потребность в энергетической потребности. В 60 лет требуется на 15-20% меньше калорий чем в 30 лет.
- Соответствие химического состава пищи - с возрастом падает потребность в белке в связи с замедлением регенерации клеток. Пагубно влияет на здоровье быстрый углевод, вызывающий резкое повышение уровня глюкозы(кондитерские изделия, газировки, соусы и т.д.). Тяжело усваиваются насыщенные жиры
- Потребление продуктов не перегружающих пищеварительную систему - рафинированные продукты, жирное мясо, мучные продукты очень тяжело перевариваются и плохо усваиваются
- 4-5 разовое питание - пищеварительной системе с возрастом сложнее справиться с большим объемом пищи, а потому лучше дробить количество

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

- Рацион пожилого человека должен быть наполнен крупами, овощами и фруктами. Которые являются незаменимыми источниками клетчатки, которая крайне важна для хорошего пищеварения. Также там много витаминов и минералов.
- Углеводы нужны сложные, чтобы не провоцировать резкое повышение глюкозы в крови. Это крупы, макаронные изделия твердых сортов, темный хлеб.



## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

- Важно снизить потребление насыщенных животных жиров, а значит есть сало, жирное мясо и сливочное масло не рекомендуется. Животные жиры максимально заменить растительными нерафинированными жирами
- Белки употреблять из легкого мяса птицы и рыбы. А также за счет растительного белка, который содержится в крупах и бобовых.

