

Prehrana starostnikov

Nutrition of elderly people

Mojca Blatnik

Izveček

Pravilna prehrana starostnikov je pomemben del zdravega načina življenja, ki ohranja in krepi zdravje. S tem se zmanjša obolevnost in prezgodnja smrt ter podaljšuje neodvisnost posameznikov. Od pravilne prehrane zahtevamo, da je energetsko, hranilno in biološko polnovredna, da je pravilno porazdeljena čez dan, da ima primerno nasitno vrednost, da ustreza prehrabnim navadam ter daje občutek zadovoljstva in dobrega počutja ob jedi in po njej.

Abstract

Food is important in all stages of life and it is not only a mere reflection of the nutritional needs as it also provides comfort and impact on human wellbeing as well as health. The process of aging leads to psychological, social and biological changes. During aging bodily functions become weakened. This leads to poorer acceptability of food, decreased appetite as well as decreased absorption of nutrients.

Priporočila za vnos energije

Potrebe po energiji se od 30. leta dalje zmanjšujejo (približno 5 % na vsakih 10 let). Vzrok za manjše energijske potrebe sta zmanjšana telesna dejavnost in bazalni metabolizem, ki se zaradi zmanjšane mišične mase v obdobju desetih let zmanjša za 1–2 %.

Tabela 1: Priporočeni vnos energije pri starostnikih ob normalni telesni višini in masi ter ob zmerni fizični aktivnosti (Vir: DACH, Referenčne vrednosti za vnos hranil, 2004).

Starost MJ/dan kcal/dan

Vrednosti za

zmerno težko

fizično

aktivnost kJ/kg

Vrednosti za zmerno

težko fizično aktivnost

kcal/kg

Moški Ženske Moški Ženske Moški Ženske Moški Ženske

65 let in

več

9,5 7,5 2300 1800 140 135 34 33

Priporočila za vnos ogljikovih hidratov

V prehrani starostnikov morajo ogljikovi hidrati predstavljati več kot 50 % dnevnega energijskega vnosa, saj se le tako lahko prepreči izraba beljakovin kot vira energije. Priporoča se uživanje živil, ki vsebujejo škrob, prehranske vlaknine in esencialne hranilne snovi ter počasi dvigujejo raven sladkorja v krvi (živila z nizkim glikemičnim indeksom). Prehranske vlaknine so izjemnega pomena, saj zavirajo nastanek številnih bolezni in funkcijskih motenj, kot so zaprtost, divertikuloza debelega črevesa, rak na debelem črevesu, žolčni kamni, povišan holesterol v krvi, ateroskleroza, sladkorna bolezen, debelost. Priporočljivi dnevni vnos vlaknin je najmanj 30 g, kar pomeni, da morajo starostniki zaužiti najmanj 400 g sadja in zelenjave.

Priporočila za vnos maščob

Maščobe v prehrani so za človeka nujne, saj vsebujejo življenjsko pomembne maščobne kisline, poleg tega povečujejo energijsko gostoto hrane, pospešujejo absorpcijo v maščobah topnih vitaminov (A, D, E in K) in povečujejo nasitno vrednost hrane.

Priporočljiva so živila, ki vsebujejo nenasičene maščobne kisline, saj te, v optimalni količini, zmanjšujejo tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, povišujejo koncentracijo holesterola HDL in znižujejo koncentracijo holesterola LDL. V prehrani starostnika lahko maščobe predstavljajo 30 % dnevnega energijskega vnosa.

Priporočila za vnos beljakovin

Optimalen vnos beljakovin je za starostnike pomemben zaradi preprečevanja izgube mišične mase in boljšega delovanja imunskega sistema, zato se priporoča uživanje živil, bogatih z beljakovinami. Nekatere študije so pokazale, da so potrebe po beljakovinah pri starostnikih nekoliko višje kot pri mlajših odraslih, vendar pa v te študije ni bilo zajetih dovolj ljudi, zato še vedno velja priporočilo, da je dnevna potreba starostnikov po beljakovinah 0,8 g/kg telesne teže. V prehrani starostnika pa beljakovine predstavljajo od 8 do 10 % dnevnega energijskega vnosa.

Priporočila za vnos vitaminov

Večine vitaminov človeško telo ni sposobno sintetizirati samo, zato jih mora dobiti s hrano. Za pokritje priporočene dnevne količine vitaminov je potrebno uživati uravnoteženo, mešano prehrano.

Sestavljanje jedilnikov za osnovno prehrano starostnikov

Pri sestavljanju jedilnikov za starostnike upoštevamo načela uravnotežene mešane prehrane. Najpomembnejše mesto v prehrani starostnika zavzemajo žita in žitni izdelki, sledijo sadje in zelenjava, meso in zamenjave, mleko in mlečni izdelki ter maščobna in sladka živila.

Žita in žitni izdelki

Ta skupina živil predstavlja bogat vir ogljikovih hidratov, vitaminov, mineralnih snovi in prehranskih vlaknin. Vsak dnevni obrok mora vsebovati vsaj eno živilo ali jed iz te skupine. Priporočljiva živila so kruh (rženi, polnozrnati, ovseni ...), polnozrnate testenine, kosmiči, kaše, napoliran riž, krompir, polenta. Manj priporočljiva živila pa so beli riž, testenine iz bele moke, beli kruh in pekovsko pecivo.

Sadje in zelenjava

Z uživanjem sadja in zelenjave v telo vnašamo prehranske vlaknine, tekočino, vitamine in mineralne snovi. V dnevnem jedilniku mora biti vsaj ena tretjina sadja in zelenjave surova, preostali dve tretjini pa zagotovimo s kompoti, sokovi, kuhano zelenjavo ...

Meso in zamenjave za meso

Med primerne vrste mesa prištevamo vse vrste pustega mesa in rib, jajca v manjših količinah in kakovostne mesne izdelke. V to skupino sodijo še ogljikohidratna živila z veliko prehranskih vlaknin, kot so fižol, grah, leča, soja, bob.

Mleko in mlečni izdelki

Mleko vsebuje hranilne snovi v skoraj idealnem razmerju, zato je skoraj polnovredno živilo za ljudi v vseh starostnih skupinah. V prehrani starejših so primerni predvsem delno posneto mleko, pusta skuta, manj mastni siri in fermentirani mlečni izdelki.

Maščobe in maščobna živila

V prehrano vključujemo predvsem kakovostna, hladno stiskana olja. Zaradi večje vsebnosti nasičenih maščobnih kislin in holesterola so manj primerne maščobe živalskega izvora.

Sladkor in sladka živila

Sladka živila naj bodo v prehrani starostnika v zelo omejenih količinah. Vključujemo jih v kompleten obrok hrane, skupaj z drugimi živili.

\

Pijače

Dnevno naj bi človek zaužil od 1 do 1,5 litra tekočine, potreba po tekočini pa se

poveča, če se poveča njeno izločanje (npr. povišana temperatura, povečane telesne aktivnosti).

Najbolj primerne pijače so voda, nesladkani čaji, naravni sokovi brez sladkorja.

Začimbe in dišavnice

V starosti je prag okušanja pri človeku nekoliko višji, zato se hrana lahko nekoliko bolj začini s svežimi začimbami in dišavami. Omejiti je treba sol, zato se uporabljajo živila z nizko vsebnostjo soli, jedem pa se sol dodaja v čim manjši količini.

Postopki priprave hrane, prilagojene starejšim osebam

Pri starejših ljudeh se pogosto pojavljajo težave z žvečenjem in požiranjem hrane, zato je v izogib tveganju za nastanek podhranjenosti jedem z različnimi mehanskimi postopki (sekljanje, miksanje, mletje, pasiranje) potrebno spremeniti konzistenco. Glede na spremenjeno konzistenco tako ločimo:

☐ ☐ tekočo hrano, ki je pripravljena iz različnih kuhanih živil, spsirana in razredčena do take mere, da se lahko pije po slamici. Ta hrana je lahko prebavljiva in z malo vlakninami, uporabna je le krajši čas. Če se jo uporablja daljši čas, je potrebno dodajanje enteralnih preparatov, ki imajo višjo energijsko in hranilno vrednost;

☐ ☐ kašasto hrano, pripravljeno iz kuhane hrane, ki se pretlači, zmiksa ali seseklja, da dobi kašasto konzistenco. Je lahko prebavljiva hrana;

☐ ☐ pasirano hrano, ki je zelo podobna kašasti, le da so tukaj vsa živila še pasirana in imajo gladko konzistenco. Ta hrana vsebuje zelo malo vlaknin, ker se jih s pasiranjem skozi pasirko odstrani.

Zaključek

Hrana je pomemben dejavnik v vseh obdobjih življenja, človeku daje ugodje ter vpliva na njegovo dobro počutje in zdravje. Ko se človek postara, se spremenita okus in odnos do uživanja hrane, zato je treba prehrano starostnikov skrbno načrtovati s pestrim izborom živil in ustrezno pripravo.

Literatura:

1. Referenčne vrednosti za vnos hranil DACH. Ministrstvo za zdravje R Slovenije. 1. izdaja v slovenskem jeziku; 2004. p.7-215.
2. Harris NG, Escott-Stump LK. Nutrition in Aging. In: Mahan LK, Escott-Stump S, ed. Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy, 11th Edition. Philadelphia: W. B. Saunders (Elsevier); 2004: p. 318–337.
3. Blatnik M. Dietni tečaj: Zdrava in dietna prehrana. Ljubljana: Srednja šola za gostinstvo in turizem v Ljubljani, 2011.

