



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزش درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

دانستنی های تغذیه در سالمندانی

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار

عنوان: دانستنی های تغذیه در
سالمندانی

تایید کننده: دکتر احد فاضلی
(روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی
(سوپروایزر آموزش سلامت)

تدوین: ۱۴۰۴/۰۸/۰۴ تا ۱۴۰۴/۰۶/۳۱: چهارم

مشکلات موجب نخوردن غذا و در بعضی سبب پرخوری می شوند. اگر از این بابت فشار روحی احساس می کند با یک متخصص مشورت کند.

شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار

پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی

(کتابچه - پمفلت - پوستر ... www.nerves.lums.ir)

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای مطهری،

کلینیک خیریه صدیق شماره تماس: ۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰

ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه، خیابان

اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تننور، قرص B^۲)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

۳-تغییر ذائقه و اشتها: با بالا رفتن سن حس های بویایی و چشایی ضعیف می شوند. ممکن است سالمند متوجه سوختن غذا نشوند ممکن است بوی ماندگی غذا را تشخیص ندهد و در معرض مسمومیت غذایی قرار بگیرد. به علاوه ممکن است به همین علت بیشتر از مقدار مورد نیاز ادویه به غذا اضافه کند در حالیکه برای مثال نیاز به مصرف نمک در دوران سالمندی بسیار کم شده است .
باشدممکن است طعم غذای رژیمی را که باید استفاده کند. دوست نداشته باشد و به همین دلیل رغبتی برای مصرف آن نداشته باشد.

۴-میزان تحرک بدنی: کم شدن اشتها در دوران سالمندی علت های گوناگونی دارد. احساس تنهایی و افسردگی موجب بی میلی نسبت به غذا می شود. عوارض جانبی بعضی از داروها که برای بیماری ها استفاده می کند می توان علت دیگری برای کاهش اشتهای سالمند غلب چه به دلیل افزایش سن و چه به دلیل بروز برخی از بیماریها توانایی تحرک بدنی در سالمندان کاهش پیدا می کند. در چنین شرایطی تلاش برای تهیه غذا ممکن است به کاری سخت تبدیل شود.

۵- تغییر شرایط زندگی: ممکن است سالمند تنها آشپزی بلد نباشد یا از آشپزی کردن خوشش نیاید ممکن است سالمندانی که درآمد کافی ندارند از عهده خرید مواد غذایی مناسب بر نیاید و نتوانند مخارج لازم برای تهیه یک غذای سالم را بپردازند.

۶-عوامل روانی: عوامل روحی و روانی مانند تنهایی و افسردگی بر تغذیه اثر می گذارند. در بعضی از افراد این

تعریف سالمندی: سالمندی پدیده طبیعی است که به مرور زمان با تغییرات فیزیولوژیک همراه است. روند این تغییرات در افراد گوناگون یکسان است ولی سرعت انجام آن متفاوت است. در واقع پیری کاهش قوی روانی و جسمی است دوران پس از ۶۰ سالگی را دوران سالمندی می نامند. و از نظر سنی به سه گروه تقسیم می شوند

سالمند جوان (۶—۷۰ سال)، سالمند میانی (۷۱—۸۰)، سالمند پیر (۸۱ به بالا) تقسیم می شوند

سالمندان از گروههای آسیب پذیر جامعه هستند که به مراقبت های ویژه نیازمندند. مراقبت از سالمندان به آگاهی های فنی و پیچیده نیاز ندارد. اگر اطرافیان، افراد خانواده و فرد سالمند بعضی از نکات را بدانند و رعایت کننده می توان از بسیاری از حوادث ناگواری که برای سالمندان رخ می دهد پیشگیری کرده و شرایطی را فراهم ساخت که سالمند خود را در خانواده فرد مفیدی احساس کرده و سربار نماند.

تغذیه سالمندان: پافرادی که طول عمر بیشتری دارند اصول تغذیه (تعادل، کیفیت، تنوع، کنترل انرژی و کالری) را رعایت می کنند. پیر شدن و سالخوردگی یا کاهش تدریجی فعالیت های فیزیکی و افزایش بیماری های مزمن همراه می شود. بهبود تغذیه تا حد زیادی قادر است. از بروز این مشکلات پیشگیری کند و یا آنها را تخفیف دهد. همین دلیل یکی از مسائل مهم سالمندان وضعیت تغذیه آنهاست. نوع تغذیه در دوره سالمندی بسیار مهم است زیرا اضافه وزن، فشار خون بالا، چربی خون بالا و قند خون

بالا اثر مشکلات شایعی هستند که تغذیه صحیح به کنترل آنها کمک می کند به علاوه با افزایش سن، توده عضلانی و سوخت و ساز بدن کاهش می یابد، مصرف غذا کمتر می شود و تغییراتی در بدن ایجاد می شود که احتمال سوتغذیه را بیشتر می کند با یک برنامه غذایی صحیح، می توان خطر ابتلا به بیماری ها را کاهش داد.

نیازهای تغذیه ای سالمندان

۱- پروتئین: پروتئینی (برحسب گرم برای هرکیلوگرم وزن بدن) با بالا رفتن سن تغییری نمی کند ولی اغلب به علت کاهش انرژی دریافتی و تغییر ذائقه یه مقدار کافی تامین نمی شود. بنابراین باید به تامین مناسب مقدار مورد نیاز پروتئینی در این دوره توجه شود.

۲- کربوهیدرات: مانند تمام سنین توصیه می شود که کربوهیدرات بیش از نیمی از انرژی دریافتی را تشکیل دهد. فیبر غذایی به مقدار ۲۰ تا ۳۵ گرم روزانه توصیه می شود.

۳- چربی: حداکثر ۳۰ درصد از کالری روزانه خود را از چربی دریافت کنند. مقدار چربی های اشباع نباید بیش از ۸ تا ۱۰ درصد انرژی روزانه را تشکیل دهد. باید مقدار کلسترول دریافتی کنترل شود تا مقادیر مصرفی آن زیاد نباشد.

۴- مایعات: در دوران سالمندی سه تغییر عمده موجب افزایش احتمال کم آبی بدن می شود: کاهش حجم آب بدن، کاهش توانایی تغلیظ ادرار بوسیله کلیه ها و کاهش احساس تشنگی، علائم کمبود آب در بسیاری از سالمندان ممکن است بصورت خشکی لب ها، گود افتادن چشم ها، تب، یبوست، کاهش حجم ادرار و تهوع باشد. بنابراین توجه به مصرف کافس آب و مایعات در این دوران اهمیت ویژه ای دارد. فرد سالمند باید برای جلوگیری از کم ۲ آب شدن بدن روزانه

حداقل شش تا هفت لیوان مایعات و ترجیحاً آب ساده بنوشد.

۵- انرژی: نیاز به انرژی با بالا رفتن سن کاهش می یابد که این به علت فعالیت بدنی کمتر و کاهش توده عضلانی است. در صورت دریافت مزاد در نیاز انرژی مشکلات و عوارضی مانند چاقی، فشار خون و بیماری های قلبی عروقی برای سالمند ایجاد می شود.

۶- ویتامین ها و مواد معدنی: نیاز به ویتامین D، ویتامین B۱۲، و کلسیم در سالمندان تغییر می کند.

سالمندی و مشکلات مربوط به تغذیه: مشکلاتی که بر چگونگی تغذیه سالمندان تاثیر می گذارند به سه دسته اصلی طبقه بندی می شوند

مشکلات روحی و روانی، مشکلات مربوط به شرایط زندگی و مشکلات جسمی: **۱- کاهش سوخت و ساز بدن:** همزمان با تغییرات ناشی از افزایش سن به ازای هر سال پس از ۴۰ سالگی سوخت و ساز بدن کم می شود. به همین دلیل اگر همچنان به خوردن غذا به مقداری که پیش از آن و در دوران جوانی عادت داشته اند، ادامه دهند اضافه وزن پیدا خواهند کرد کم شدن تحرک بدنی این اضافه وزن را تشدید می کند.

۲- مشکل در هضم غذا: به دلیل تغییرات دستگاه گوارش اغلب ترشح اسید معده کاهش پیدا می کند. کاهش اسید معده هضم و جذب بعضی از ویتامین ها و املاح مهم با مشکل می کند و ممکن است به کمبود آنها مبتلا شود. ویتامین هایی مانند ویتامین B۱۲، B۶ و اسید فولیک از این گروه هستند. این ویتامین ها در تامین انرژی و حفظ هوشیاری ذهنی، تامین سلامت سیستم گردش خون و تقویت حافظه نقشی اساسی دارند.