



## **Особенности питания у лиц пожилого возраста**

**доц. Потапов А.А.**

**доц. каф. гигиены и экологии ГОУ ВПО ДОННМУ ИМ.М. ГОРЬКОГО,**

**заместитель председателя**

**методического совета клуба основ здорового образа жизни «Ника» г.**

**Донецка**

**Донецк 14 октября 2020 г.**

Еще в старину обратили внимание на то, что пожилым людям требуется меньше продуктов питания для полноценного насыщения.

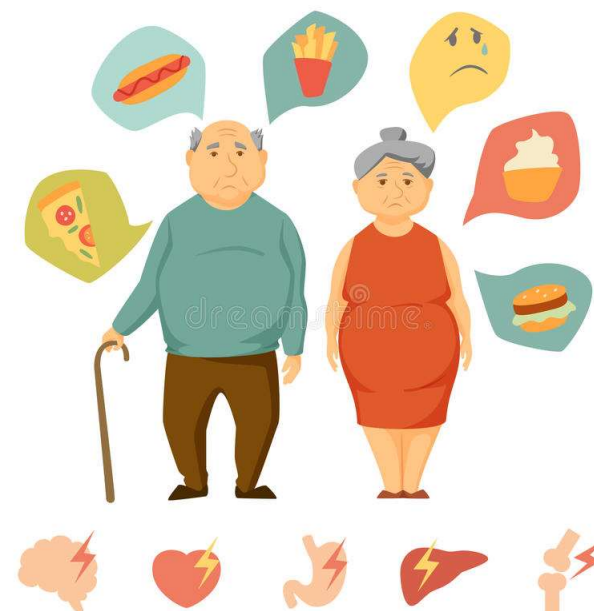
- С позиций современной науки это объясняется замедлением интенсивности обмена веществ.
- Пищевое изобилие, даже однократное, может быть чревато серьезными последствиями для здоровья.



Рациональное питание для пожилого человека это не только соблюдение умеренности в еде, что важно и для людей среднего возраста,



но, и отказ от продуктов, провоцирующих обострения хронических заболеваний.



Естественно, что в пожилом возрасте соблюдение классических принципов рационального питания, с учетом возрастных особенностей, приобретает особую значимость.

## Принципы рационального питания:

1. энергетическое равновесие;
2. сбалансированное отношение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов;
3. режим питания.



Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.

Принято считать, что калорийность рациона пожилых людей должна быть существенно снижена. Однако, определенный дефицит калорий показан только для тех, кто имеет избыточную массу тела. Для лиц без признаков ожирения допускается снижение энергетической ценности рациона только в пределах возрастных физиологических норм.



**Для интенсификации обменных процессов всем без исключения пожилым людям необходима умеренная двигательная активность!**

Советские ученые А.А. Покровский и А.М. Уголев обосновали правила рационального питания. Результаты их трудов положены в основу рационального питания всех возрастных групп.



**Б : Ж : У**  
**1 : 1 : 4**

**Необходим баланс между всеми нутриентами: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества**



## **Преобладание животного компонента в рационе взрослого человека:**

Соотношение белков:  
45 % растительных,  
55 % - животных.

Соотношение жиров:  
20-30 % растительных,  
70-80 % - животных.

В настоящее время даже специалисты ВОЗ дают неоднозначные рекомендации касательно рационального питания, в том числе и для людей преклонного возраста. Хотя, классическая гигиена питания ориентирует на **снижение содержания жиров, в особенности тугоплавких, и увеличение количества углеводов** в питании данных возрастных групп. При этом не совсем ясно как быть лицам с проявлениями диабета 2 типа. Хотя, **однозначно необходимо существенное ограничение «кондитерских» углеводов. И эта рекомендация не вызывает дискуссий.**



Весьма важным моментом является структура белковой части рациона. Белок мяса рыб усваивается легче, чем белок мяса животных и птиц.



Хотя, пациентам с кожно-аллергическими проявлениями следует составлять рацион с учетом клинической ситуации.



Особую значимость для данных возрастных групп приобретают **молочные продукты**. При этом необходимо иметь ввиду, что молоко не вызывает перенапряжения желез ЖКТ, не способствует брожению, если **употреблять его отдельно от других продуктов.**



Употребление такого легко усвояемого продукта как **яйца** рекомендуется ограничивать.



С целью нормализации состава и (или) биологической активности нормальной микрофлоры кишечника наряду с классическими молочными продуктами необходимо вводить в рацион пробиотические и пребиотические пищевые продукты,



а также продукты, содержащие синбиотики, то есть комбинацию пребиотиков и пробиотиков.



При пониженной возрастной интенсивности обмена веществ необходимы катализаторы биохимических процессов. Поэтому витаминоносители должны быть обязательным компонентом ежедневного питания.



Обогащение рациона растительными продуктами должно быть умеренным. Не следует полностью переходить на вегетарианский стиль питания, поскольку белок животного происхождения необходим для обеспечения пластических процессов, в частности – регенерации.

Для людей всех возрастных групп общее количество незаменимых компонентов в сбалансированном питании превышает 50.

Поэтому необходимо разнообразие рациона и ассортимента.

При заболеваниях кожи также показано разнообразие диетического рациона, а вопросы коррекции его состава необходимо согласовывать с лечащим врачом.



Специфика функционального состояния людей пожилого и старческого возраста заключается еще и в снижении секреции желудочного сока, и, как следствие, ухудшении аппетита. Это приводит к формированию синдрома мальнутриции (недостаточности питания), что, в свою очередь ускоряет наступление синдрома старческой астении.

Для стимуляции аппетита необходимо вводить в рацион зелень, лук, чеснок, хрен и другие приправы, овощные и фруктовые соки, а также пряности в умеренных количествах. Особенно в жаркий период года, когда интенсивность обмена веществ снижена у всех.



В современном обществе принято считать, что здоровый работающий человек должен принимать пищу 3 раза в сутки. При этом основным приемом пищи признается завтрак. Множественные перекусы или кофе брейк в структуре режима питания, как правило, не рассматриваются, но существенно повышают калорийность рациона и провоцируют нарушения обмена веществ, ухудшая состояние здоровья. **Для пожилых людей проблема правильной организации режима питания обостряется .**



В настоящее время достаточно активно предлагаются различные схемы «очищения организма». Например, на завтрак ложка риса или яблоко и так несколько недель. Наряду с такого рода советами рекомендуются также разгрузочные дни в различных модификациях: кефирные, яблочные, овощные и пр. Подобные рекомендации формулируются лицами без медицинского образования, положительного результата не дают, а обострения хронической патологии у пожилых людей провоцируют, поскольку желаемые биохимические изменения невозможны за короткий отрезок времени.



- ЕКАТЕРИНА МАСЛОВА -

ВКУСНЫЙ ПУТЬ К СТРОЙНОЙ ФИГУРЕ

# УНИКАЛЬНАЯ #DIET\_ ПРОГРАММА

- 5 РАЦИОНОВ -  
- 125 СЧАСТЛИВЫХ РЕЦЕПТОВ -  
- МИНУС 5-10 КГ ЗА МЕСЯЦ -

Режим питания пожилых людей, в том числе и заболеваниями кожи, может предусматривать разгрузочные дни.

Неработающие пенсионеры, имеют достаточно свободного времени, для различных экспериментов.

Но, в любом случае, диетотерапия не должна быть вариантом самолечения, как это предлагают некоторые популярные авторы.

**Да, действительно, официальная медицина не решает всех абсолютно проблем, но целители без медицинского образования могут навредить весьма серьезно.**

**Поэтому, решение о коррекции режима питания должен принимать только лечащий врач.**





# Режим питания здорового работающего человека

- Кратность – 4 раза в сутки.
- Интервал – не более 4-5 часов.
- Распределение калорийности по приемам:  
завтрак – 20-30 %,  
второй завтрак – 10-25 %,  
обед – 30-40 %,  
ужин – 15-20 %.



# Режим питания в пожилом и старческом возрасте по данным современных авторов

- Кратность – 4-5 раз в сутки.
- Интервал – не более 4 часов.
- Распределение калорийности по приемам:
  - завтрак – 20-25 %,
  - второй завтрак – 10-15 %,
  - обед – 30-40 %,
  - **полдник в современных публикациях практически не упоминается**
  - ужин – 15-20 %,
  - второй ужин – 5-10 %.

# Благодарю за внимание!



Желаю богатырского здоровья, богатырского обмена веществ и активного долголетия!