**Организация питания людей пожилого**

**и старческого возраста**

Питание играет ключевую роль в поддержании здоровья, функциональных возможностей и уровня жизни пожилых людей. Качественная и питательная еда повышает активность и ускоряет восстановление после заболевания. Рацион должен быть вкусным, разнообразным и богатым белком для поддержания мышечной силы.

**Почему важно правильное питание в пожилом возрасте**

Необходимо обогащать ежедневное питание независимо от возраста. С годами тело и образ жизни меняются, потребление энергии снижается, высокое количество калорий больше не нужно. При этом питательные вещества должны поступать в необходимом размере. Требуется больше белка, меньше углеводов и калорий. Поскольку у пожилых людей может быть плохой аппетит, поддержание качественного рациона становится еще важнее. Разнообразие и сбалансированность питания обеспечивают полезные продукты.

**Основные принципы питания пожилых людей**

Разнообразие меню. Показатели дневной нормы белков, жиров и углеводов рассчитываются для каждого пациента индивидуально. Оптимальным считается соотношение 1:0, 8:3. Продукты, обогащенные клетчаткой, должны составлять треть рациона.

***Калорийность меню***. Высококалорийные продукты, с минимальным количеством питательных веществ (чипсы, конфеты, выпечка, газировка и алкоголь) содержат большое количество сахара и «пустых» калорий. Сделайте выбор в сторону сложных углеводов.

***Усвояемость еды***. Рацион должен быть обогащен легкими, легко переваривающимися продуктами.

***Безопасность.*** Риск пищевых заболеваний увеличивается с возрастом из-за снижения функции иммунной системы. Выбирайте фрукты, консервированные в соке, а не в сиропе. Избегайте рассолов, они содержат слишком много соли.

***Оптимальный водный баланс***. Не допускайте обезвоживания. Часто пожилые пациенты не ощущают жажду, рекомендуется использовать приложения для контроля водного баланса и всегда брать с собой бутылку воды.

***Дробное питание***. Допустимое количество приемов пищи – 5-6 в сутки.

Дополнительные факторы, которые следует учитывать для качественного питания пожилых людей, включают:

- Удовольствие от еды, ведь совместные приемы пищи с друзьями и семьей повышают настроение.

- Эксперименты со способами приготовления пищи помогают улучшить переваривание и аппетит, а также определить подходящую консистенцию блюда. Особенно это важно для людей с трудностями в жевании или глотании.

**Идеальный рацион**

Каким должен быть рацион питания для пожилых людей? Это сильно зависит от индивидуальных потребностей человека, но есть определенные продукты, которые приносят пользу общему здоровью организма. Например, продукты, богатые кальцием, предотвращают остеопороз. Полезная для сердца еда обогащена полезными жирами и антиоксидантами. А если требуется диета для снижения уровня артериального давления, выбирайте продукты с высоким содержанием калия, кальция и магния. Существует множество схем питания, предназначенных для конкретных потребностей людей, но сначала следует обратиться к диетологу.

**Список полезных и вредных продуктов для пожилых**

Для поддержания здоровья, тонуса и активности диетологи рекомендуют употреблять продукты, насыщенные питательными веществами с минимумом калорий:

- фрукты и овощи;

- цельнозерновые продукты (овсянка, цельнозерновой хлеб и коричневый рис);

- обезжиренное или нежирное молоко, сыр, соевое или рисовое молоко;

- морепродукты, постное мясо, птица и яйца;

- бобовые.

**Какие продукты нельзя пожилым**

*Сырые или недоваренные белковые продукты*.

Недоваренные яйца или мясо, могут вызвать пищевое отравление, а оно провоцирует развитие сепсиса и септического шока. Хотя инфекция и сепсис могут развиться у любого человека, пожилые люди подвержены высокому риску.

*Грейпфрут.*

Если человек принимает препараты для лечения гипертонии или бессонницы, стоит ограничить употребление грейпфрутов. Причина в том, что этот фрукт усиливает действие некоторых лекарств, что потенциально делает их опасными.

*Продукты с высоким содержанием натрия.*

Употребление слишком большого количества соли ухудшает состояние пациентов с гипертонией. Вместо соли достаточно использовать травы и специи. По мнению экспертов, пожилым людям старше 71 года следует снизить уровень потребляемой соли до 1,2 г в день.

*Кофеин.*

Кофеин усиливает беспокойство, вызывает тахикардию. Встречается в кофе, чае, некоторых газированных напитках, шоколаде и безрецептурных обезболивающих.

*Газировка, нектары, соки.*

В одной порции колы содержится 39 г сахара, что эквивалентно 10 чайным ложкам рассыпчатого белого сахара. Если у человека преддиабет, регулярное употребление газировки повысит уровень глюкозы до критического. Избыток сахара приводит к ожирению и другим проблемам со здоровьем.

*Напитки без сахара.*

На первый взгляд, напиток или продукт питания, содержащий искусственный подсластитель, может заменить сладкие продукты. Но искусственные подсластители способствуют увеличению веса и вызывают проблемы со здоровьем в долгосрочной перспективе.

*Алкогольные напитки.*

Для многих людей употребление алкогольных напитков время от времени безвредно. Но если пациент страдает хроническим заболеванием или принимает антигистаминные препараты, обезболивающие и лекарства от гипертонии, алкоголя следует избегать.

*Продукты, содержащие пустые углеводы и калории*.

Простая и быстрая еда (чебуреки, вафельные трубочки, пончики, картофель фри) утоляет голод, но вызывает повышение уровня сахара в крови и не несет питательной ценности.

**Диета для пожилого человека**

Постарайтесь обогатить меню следующими продуктами:

- лосось, тунец, палтус, пикша, треска;

- мидии, креветки;

- авокадо;

- листовая зелень;

- ягоды;

- яйца (можно только желток);

- темный шоколад;

- гранаты;

- ферментированные молочные продукты;

- бульон;

- морковь, фасоль, чечевица.

**Советы по рациону питания лиц пожилого возраста**

Выбирайте еду с низким содержанием холестерина и жира. Особенно следует избегать трансжиров.

Уменьшите потребление соли и сахара. Попробуйте заменить соль перцем, травами и специями. Чтобы снизить уровень сахара, старайтесь употреблять меньше сладких газированных напитков и выпечки (печенье и пирожные).

Сохраняйте физическую активность. Если пропадает аппетит, упражнения вернут ощущение голода.

Выбирайте полезные перекусы. Перекусывайте свежими фруктами, йогуртом, небольшими цельнозерновыми булочками или крекерами, фруктово-ореховой смесью.

Делайте выбор в сторону пищи, богатой витамином C (цитрусовые, зеленые овощи, перец, помидоры и картофель). Эти продукты помогают организму усваивать железо.

Не забывайте принимать витамин D.

**Какие питательные вещества нужны пожилым**

Особое значение следует уделять составу рациона, так как процесс старения влияет на усвоение, транспортировку и выведение. Пожилым пациентам требуется 25-35 ккал на килограмм веса, минимальная потребность в белке составляет 1,2 г белка/кг. Людям с нарушенной функцией почек или сахарным диабетом нужно 0,8–1,0 г на 1 кг. Необходимо равномерно распределять прием белковых продуктов в течение дня, при этом одна порция не должна превышать 30 г.

Остальные питательные вещества:

- углеводы – 45-65% от общего количества калорий;

- клетчатка – до 30-35 г/день;

- липиды – 20-35% от общего количества калорий;

- витамин B12 – 2 мг;

- витамин D – 600-800 МЕ;

- фолаты – 400 мкг;

- кальций – 1200 мг;

- калий – 4700 мг;

- натрий – 1500 мг;

- цинк для мужчин – 11 мг, для женщин – 8 мг.

Диетические добавки полезны для обеспечения одного или нескольких питательных веществ. Идеально, если продукты питания становятся основным источником нутриентов. Рекомендуется в первую очередь употреблять еду, обогащенную витамином B12.

**Примерное меню для пожилого человека на неделю**

Для пожилых людей вполне естественно начать есть меньше или выбрать специальный режим питания. Следование меню помогает получать достаточное количество витаминов в пище каждый день. Нижеприведенный вариант подойдет для старта на этом пути.

**День 1**

Завтрак: смузи с черникой и шпинатом.

Обед: салат с картофелем, капустой и курицей, ½ стакана красного винограда.

Ланч: стакан простого обезжиренного кефира.

Ужин: зеленый салат с ломтиком цельнозернового багета.

**День 2**

Завтрак: 2 больших вареных яйца, цельнозерновой хлеб с джемом или желе, апельсиновый сок.

Обед: 2 ломтика сэндвича с тунцом, мягким майонезом и приправой. Подается с одной порцией запеченных картофельных чипсов и яблоком.

Ланч: кусочек сыра чеддер, цельнозерновые соленые крекеры и обезжиренное молоко.

Ужин: пенне с индейкой, цукини и пармезаном.

**День 3**

Завтрак: обезжиренный йогурт с ягодами и измельченными грецкими орехами.

Обед: салат с картофелем и курицей, 100 г красного винограда.

Перекус: сушеные грецкие орехи.

Ужин: куриный бульон.

**День 4**

Завтрак: овсяная каша с обезжиренным молоком, посыпанная свежими или замороженными ягодами, семенами или орехами.

Обед: салат из разных видов фасоли и бобовых с яйцом и оливковым маслом.

Перекус: салат из свежих фруктов, цельнозерновые крекеры с хумусом.

Ужин: запеченная кета с овощами и картофелем в мундире.

**День 5**

Завтрак: яичница-болтунья с консервированным тунцом, ломтик цельнозернового тоста.

Обед: салат «Цезарь» с курицей, цельнозерновыми гренками и заправкой.

Перекус: яблоко, греческий йогурт с ягодами.

Ужин: жареная грудка индейки с пюре из батата и брокколи на пару.

**День 6**

Завтрак: омлет со шпинатом и грибами.

Обед: сэндвич с курицей на гриле и салатом на цельнозерновом хлебе.

Ланч: морковь и сельдерей с хумусом, фруктовая миска с ягодами и капелькой меда.

Ужин: спагетти болоньезе с нежирной говядиной и коричневой пастой с гарниром из салата.

**День 7**

Завтрак: цельнозерновые хлопья с обезжиренным молоком и гарниром из фруктового салата.

Обед: чечевичный суп с ломтиком цельнозернового хлеба.

Ланч: небольшая порция сыра с цельнозерновыми крекерами и сваренными вкрутую яйцами.

Ужин: жареный стейк с паровыми овощами и киноа.

Планирование здорового питания для пожилых людей становится значительно проще, если готовить еду заранее. Простые рецепты и приготовление заготовок упростят рутинное приготовление еды. Отдайте предпочтение супам, запеканкам или блюдам в одной кастрюле. Это значительно сэкономит время без ущерба сбалансированности питания.

Еда играет большую роль в повседневной жизни. Это источник энергии, незаменимых питательных веществ; она поддерживает тело в тонусе и даже может стать поводом собраться всей семьей и стать центром веселого события. Поскольку потребности в питании у разных людей отличаются, можно использовать меню в качестве вдохновения и корректировать его на свое усмотрение.