

творог полужирный и нежирный, сыры низкой жирности и солености). Эти продукты – необходимый источник белка, витамина В2, кальция, содержат пробиотики, легкоусвояемые животные белки и кальций, необходимый для костей и зубов. Эти продукты особенно нужны женщинам для профилактики остеопороза.

Мясо и рыба, а также птица, яйца, орехи, бобовые, соя богаты белками. Белки являются строительным материалом организма. Они бывают растительные и животные. Растительные белки – бобовые, чечевица, соя легче усваиваются организмом.

Жиры. Животные жиры это сливочное масло, сало, куриный жир. Избыточное их потребление увеличивает количество холестерина в крови, что повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и способствует прибавке в весе. Поэтому мясо, рыбу и молоко нужно употреблять нежирные. Растительные жиры присутствуют в маслах: подсолнечном, кукурузном, оливковом, льняном. Эти жиры предпочтительнее для пожилых людей.

Жидкость необходима для нормального протекания всех жизненных процессов и поддержания объема циркулирующей крови. Воду необходимо пить из расчета 30 мл воды на кг массы тела в среднем от 1,5 до 2,5 литров в день (противопоказание - гипертония).

Примеры ежедневного меню

1 вариант

1-й завтрак. Омлет, каша овсяная молочная, чай с молоком.

2-й завтрак. Свежие фрукты или ягоды, печеное яблоко.

Обед. Щи вегетарианские с растительным маслом, мясо отварное, запеченное с картофельным пюре, компот.

Полдник. Отвар шиповника, овощной или фруктовый сок.

Ужин. Творожный пудинг, голубцы, фаршированные овощами. Готовятся они на растительном масле.

На ночь. Простокваша.
На весь день 250 г хлеба, 30 г сахара, 10 г сливочного масла.

2 вариант

Завтрак. Редька с зеленым луком и растительным маслом. Коллеты мясные с тушеной капустой. Кофе некрепкий.

Обед. Вымоченная сельдь с огурцом. Борщ вегетарианский. Гуляш из отварной говядины с картофелем. Кисель из ягод.

Ужин. Творог со сметаной. Молоко.

Второй ужин. Кефир, сухое печенье.

На весь день 250 г хлеба, 30 г сахара, 10 г сливочного масла.

Информационный буклет для пожилых людей

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

ГРАЖДАН СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

И старость должна наслаждаться, если только уметь ею пользоваться.

Испанский философ Сенека Младший

Время – драгоценный подарок, данный нам, чтобы в нем стать умнее, лучше, зреее и совершеннее.

Немецкий писатель, лауреат нобелевской премии Томас Манн



Методическая площадка

ГБСУСО КО «Геронтопсихиатрический центр»
по внедрению в практику отечественного и зарубежного опыта в сфере геронтологического ухода и социальной реабилитации граждан пожилого возраста

г. Неман
2019 год

Основные продукты питания

Здоровая пища улучшает качество жизни, увеличивает ее продолжительность.

Многие хронические заболевания удаётся предупредить

исключительно посредством здорового питания. Здоровое питание

предотвращают развитие атеросклероза, гипертонической болезни, сахарного диабета, т.е. препятствует

развитию болезней, характерных, прежде всего, для пожилых людей.

Существует множество диет для лечения различных заболеваний. Единственная

диета, которую можно рекомендовать абсолютно всем без исключения пожилым

людям – это диета с пониженным содержанием жира и холестерина.

Основные принципы здорового питания:

Соответствие калорийности возрасту.

Для лиц старшего возраста суточная энергетическая потребность организма в

пище для мужчины 60-70 лет составляет 2300 ккал, для женщины -2000 ккал. По

достижении 75 лет потребность организма в калориях снижается до 1950 ккал у

мужчин и 1700 ккал у женщин.

Соответствие пищи возможностям организма. Если человек не переносит

глютен или лактозу, их нужно исключить. В то же время нет никакой необходимости

исключать из рациона молоко, если организм нормально его переваривает.

Сбалансированное потребление белков жиров и углеводов. Белок – строительный материал всех клеток и тканей организма.

Углеводы обеспечивают организму до 50-60% энергии. Жиры обеспечивают 25-30% энергии.

Использование оптимальных методов приготовления пищи для наилучшего ее усвоения и сохранения витаминов. Обычная еда

станет полезнее, если приготовить ее по-другому, например: отрезать жирные куски от мяса,

снимать жир с бульонов. Не жарьте, а тушите, варите и запекайте. Обходитесь без сковороды. В

крайнем случае, жарить можно на гриле, на решетке, тогда весь жир стекает вниз.

Обязательно дополняйте основные блюда овощами.

Привлекательный внешний вид пищи. Вызывает аппетит. Вкус, запах и температура еды

также должны быть приятными.

Соблюдение режима питания. Питание должно быть регулярным. Например, каждые 4 часа. Если

большие объемы пищи вызывают дискомфорт, чувство тяжести, надо питаться понемногу, но

часто. Между завтраком, обедом и ужином можно перекусить фруктами, творогом, кефиром.

Профилактическая направленность питания – учет возможности предупреждения или

замедления развития атеросклероза и ишемической болезни сердца, гипертонической

болезни, сахарного диабета, желчнокаменной болезни, онкологических заболеваний,

остеопороза и другой распространенной патологии.

Борьба с ожирением или дистрофией. Норма веса для пожилого человека соответствует росту

минус 110 см. А еще лучше, чтобы вес человека старше 60 лет соответствовал его весу в возрасте

20-25 лет.

Овощи и фрукты. Это ценные витамины, минералы и клетчатка, необходимая для

нормального пищеварения. В пищу необходимо больше употреблять продуктов,

содержащих витамин С: апельсин, смородину, крыжовник, грейпфрут, чернику,

лимон, отвар шиповника, зелень, а также продукты, которые содержат большое

количество солей калия и магния: морковь, орехи, курага, картофель, свекла, капуста,

чернослив. Человек должен употреблять в среднем 400гр овощей в день. Овощи полезнее

есть сырыми.

Зерновые, хлеб и картофель. Черный и серый хлеб, крупы: овсяная (для снижения

уровня сахара в крови), гречневая, кукурузная, пшено, а также макароны твердых сортов. Это

продукты богатые углеводами. Обеспечивают организм энергией и клетчаткой. Они должны

составлять 1/3 часть всех съедаемых за день блюд.

Бобы: желателен не меньше 3 раз в неделю нужно употреблять в пищу бобы: горох,

фасоль, чечвицу. Они являются источником белка и содержат фитостеролы, которые

значительно уменьшают риск развития болезни сердца-сосудистой системы и

остеопороза. Однако, при подагре, болезнях почек и суставов, эти продукты категорически

противопоказаны.

Молочные продукты: обезжиренное молоко, сметана, сыр, творог. Кефир полезным людям

рекомендуются продукты с пониженной жирностью (молоко, напитки кисломолочные,