Здоровое питание и регулярная физическая активность являются ключевыми компонентами к хорошему здоровью в любом возрасте. Основные требования, предъявляемые к питанию практически здоровых лиц старше 60 лет:

❖ Соответствие энергоценности рациона фактическим энерготратам организма.

Интенсивность обмена у пожилых и старых людей снижается в прямом соответствии с увеличением возраста. В старческом организме снижаются энергозатраты и основной обмен, уменьшается физическая активность, сокращается мышечная масса тела. Это ведет к закономерному снижению потребности в пищевых веществах и энергии. Рекомендуемая калорийность составляет 1900–2000 ккал для женщин старше 60 лет и 2000–3000 ккал для мужчин того же возраста.

❖ Профилактическая направленность питания.

❖ Соответствие химического состава рациона возрастным изменениям обмена веществ и функций органов и систем.

❖ Разнообразие продуктового набора для обеспечения сбалансированного содержания в рационе всех незаменимых пищевых веществ.

В питании практически здоровых пожилых и старых людей ограничивают, хотя и не исключают, сдобные и слоеные мучные изделия, крепкие мясные и рыбные бульоны, жирное мясо, мясные субпродукты и яйца, жирные молочные продукты (в связи с большим содержанием в них холестерина), рис, макаронные изделия, бобовые, копченые и соленые продукты, сахар, кондитерские и кремовые изделия, шоколад. Кулинарная обработка пищи должна предусматривать умеренное механическое щажение жевательного аппарата и желудочно-кишечного тракта, то есть ту или иную степень размельчения. Допустимо применение кисло-сладких или разведенных водой соков фруктов и ягод, томатного сока, слабых и обезжиренных бульонов, лимонной кислоты и уксуса, в том числе яблочного, пряных овощей (лук, чеснок, зелень укропа, петрушки и др.) и пряностей. Большое значение имеет регулярное включение в рацион продуктов, нормализующих кишечную микрофлору стареющего организма: кисломолочных напитков, свежих, квашеных и маринованных



овощей и плодов, продуктов, богатых пищевыми волокнами.

❖ Использование продуктов и блюд, обладающих достаточно легкой перевариваемостью в сочетании с продуктами, умеренно стимулирующими секреторную и двигательную функции органов пищеварения, нормализующих состав кишечной микрофлоры.

❖ Правильный режим питания с более равномерным по сравнению с молодым возрастом распределением пищи по отдельным приемам.



Регулярный прием пищи, исключение длительных промежутков между приемами пищи, исключение обильных приемов пищи. Рекомендуется 4-5 разовый режим питания: 1-й завтрак – 25% суточной энергоценности рациона; 2-й завтрак и/или полдник – 15–20%; обед– 30–35%; ужин – 20–25%. На ночь желательно употребление кисломолочных напитков или сырых овощей и фруктов. По рекомендации врачей возможно включение разгрузочных дней (творожных, кефирных, овощных, фруктовых), но не полного голодания. При заболеваниях пожилых и старых людей желателен 5-разовый режим питания: 1-й завтрак – 25%; 2-й завтрак – 15%; обед – 30%; ужин – 20%; 2-й ужин 10% суточной энергоценности рациона.

❖ Индивидуализация питания с учетом особенностей обмена веществ и состояния отдельных органов и систем у пожилых и старых людей.

В рационе пожилых людей, безусловно, должны присутствовать любые продукты, а диета должна быть смешанной, разнообразной. Не рекомендуется полностью исключать из рациона любимые блюда и заменять их пищей, которую человек никогда не употреблял.

Предпочтение следует отдать продуктам и блюдам, легко перевариваемым и легко всасываемым. Легче подвергаются действию пищеварительных ферментов мясо в рубленом виде, рыба, творог. Увеличение количества пищевых волокон в рационе способствует усилению моторики кишечника. Для осуществления нормальной функции кишечника должно быть обеспечено адекватное количество жидкости.

Из овощей следует отдать предпочтение свекле, моркови (в свежем, протертом виде), кабачкам, тыкве, цветной капусте, помидорам, картофелю в виде пюре. Из плодов рекомендуются все сладкие сорта ягод и фруктов, цитрусовые, яблоки, черная смородина, брусника. Капуста должна быть ограничена в рационе, так как усиливает процессы брожения.

Не рекомендуется пожилым людям злоупотреблять специями. Для придания вкуса пище можно добавлять ароматические травы.

Имеет значение температура пищи, она должна быть не слишком горячей и не слишком холодной.

Заповеди «вечной молодости»

1. Не переедать. Пища должна иметь небольшую энергетическую и высокую биологическую ценность.
2. Ежедневно употреблять 5-7 видов овощей и фруктов, часть из них в сыром виде.
3. Придерживаться традиционного питания. Пища должна быть простой.
4. Исключить жареные блюда, кулинарная обработка продуктов должна быть короткой. Не употреблять продукты с длительным сроком хранения.
5. Питание должно соответствовать вашему возрасту и состоянию здоровья, обязательно включать витамины, минералы Ca, Mg, Se и т. д.
6. Достаточная физическая активность, тренировка головного мозга.
7. Относиться к себе, окружающим людям и событиям с чувством юмора.
8. Быть счастливым!!! «Хочешь быть счастливым – будь им!»
9. «Единственный способ жить дольше – это стареть медленнее».



Лаборатория медицинской экспертизы и реабилитации при ортопедотравматологической паталогии ГУ «РНПЦ МЭ и Р»
научный сотрудник Кобизьская Л.Г

ГУ «РНПЦ медицинской экспертизы и реабилитации»

Основные принципы питания в пожилом возрасте



2015