WARSZTATY

ZDROWE ODŻYWIANIE DLA SENIORÓW

- prosto i tanio

KRASNOSTAWSKIE STOWARZYSZENIE NA RZECZ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Dotacja na działania została pozyskana w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia" realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę" i finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji"

Opracowanie merytoryczne: Agata Sadlak – Skrzypek

Redakcja: Alicja Barcikowska

Spis treści

Bezpieczeństwo w różnorodności ……...…….3

Zapobieganie niedoborom energetyczno-białkowym……...……3

Udział składników energetycznych w pokryciu zapotrzebowania na energię….4

Prawidłowo – czyli jak?.....7

Zalecenia żywieniowe dla seniorów……..8

Polecane przepisy…….……8

Bezpieczeństwo w różnorodności

Zalecenia prawidłowego żywienia wymagają spełnienia trzech podstawowych zasad: **różnorodności doboru produktów i potraw, regularności spożywanych posiłków oraz równoważenia bilansu energetycznego**, czyli wartości energetycznej spożywanego pożywienia w porównaniu z podejmowaną aktywnością fizyczną. Osoby w wieku podeszłym z różnych przyczyn zapominają o przestrzeganiu tych zasad. Posiłki nie zawsze są spożywane regularnie, czasami ich liczba jest zbyt mała. Zdarza się także, że w codziennym żywieniu w ogóle nie pojawia się ciepły posiłek. Przygotowane potrawy są mało urozmaicone, często spożywa się dania w postaci rozdrobnionej (kleiki, papki), co może wynikać z braków uzębienia lub niewłaściwie dobranej protezy. Niektóre osoby w starszym wieku unikają trudnych do zgryzienia produktów (np. surowe warzywa, czy owoce), a także wybierają potrawy mało wartościowe pod względem odżywczym („potrawy przygotowane na kilka dni" lub odgrzewane).

Istotne znaczenie ma także wybór obróbki technologicznej w przygotowaniu potraw. Przy obniżonym wydzielaniu enzymów trawiennych proces ten przebiega sprawniej, gdy spożywa się produkty gotowane w wodzie i na parze, a także duszone bez tłuszczu w folii lub pergaminie. Osoby starsze istotnie częściej narażone są na infekcje pokarmowe, wynikające ze spożywania nieodpowiednio przygotowanej oraz przechowywanej żywności. Towarzyszące procesowi starzenia się organizmu obniżone uczucie pragnienia powoduje stały niedobór płynów w codziennym pożywieniu, co może prowadzić do niebezpiecznego odwodnienia .

Główne znaczenie w profilaktyce niedożywienia ma prowadzenie odpowiedniego leczenia w schorzeniach przewlekłych, w tym również prawidłowa realizacja zaleceń dietetycznych. Liczba i rodzaj przyjmowanych leków może mieć wpływ na stan odżywienia. Badania fińskich naukowców pokazują, że w grupie osób w starszym wieku przyjmujących ponad 5 leków dziennie, nawet co druga osoba była niedożywiona lub zagrożona niedożywieniem.

Zapobieganie niedoborom energetyczno-białkowym

W procesie starzenia się organizmu ulega zmniejszeniu podstawowa przemiana materii i zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Wiąże się to pośrednio ze spadkiem beztłuszczowej masy ciała i jednoczesnym zwiększaniem się udziału tkanki tłuszczowej. **Zalecane zapotrzebowanie energetyczne dla kobiet powyżej 65. roku życia prowadzących mało aktywny tryb życia wynosi około 1750 kcal/dobę, a dla mężczyzn 1950 kcal/dobę** . Zapotrzebowanie na wybrane składniki odżywcze dla osób starszych w Polsce przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Dzienne zapotrzebowanie osób w starszym wieku w Polsce na wybrane składniki odżywcze

NORMY ZAPOTRZEBOWANIA NA ENERGIĘ I WYBRANE SKŁADNIKI ODŻYWCZE	KOBIETY		MĘŻCZYŹNI	
	66–75 lat	>75 lat	66–75 lat	>75 lat
ENERGIA (kcal/dobę) dla osoby o masie ciała 70 kg i małej aktywności fizycznej (PAL 1,4)	1750	1700	1950	1850
BIAŁKO (g/kg mc./dobę)*	0,9		0,9	
TŁUSZCZE (g/osobę/dobę) 25% dziennego zapotrzebowania na energię	49	47	54	51
WITAMINA A (µg równoważnika retinolu/osobę/dobę)*	700		900	
WITAMINA D (µg cholekalcyferolu/osobę/dobę)#	15		15	
WITAMINA E (mg α-tokoferolu osobę/dobę)*	8		10	
WITAMINA C (mg/osobę/dobę)*	75		90	
WITAMINA B_6 (mg/osobę/dobę)*	1,5		1,7	
WITAMINA B_{12} [µg/osobę/dobę]*	2,4		2,4	
FOLIANY (µg/osobę/dobę)*	400		400	
WAPŃ (mg/osobę/dobę)*	1200		1200	
ŻELAZO (mg/osobę/dobę)*	10		10	

*RDA – *recommended daily allowances*, zalecany poziom spożycia
AI – *adequate intake*, wystarczające spożycie
PAL– *physical activity level*, poziom aktywności fizycznej

Udział składników energetycznych w pokryciu zapotrzebowania na energię

W dostarczaniu energii istotne znaczenie mają odpowiednie proporcje dostarczanych w diecie składników energetycznych, których wartości dla osób zdrowych powinny wynosić około 50–60% dla węglowodanów, 25–30% dla tłuszczów i 12–15% dla białek.

Węglowodany

Węglowodany są głównym składnikiem pokarmowym dostarczającym energii, a ich podaż w codziennej diecie zależy od podejmowanej aktywności fizycznej. Zapotrzebowanie osób w starszym wieku na ten składnik pokarmowy powinno być realizowane głównie poprzez ograniczanie udziału węglowodanów prostych (np. cukier, słodycze) na rzecz węglowodanów złożonych (warzywa, produkty zbożowe pełnoziarniste, czy w miarę możliwości nasiona strączkowe), ale z umiarkowaną podażą bogatych źródeł błonnika pokarmowego. Nadmiar produktów bogatych w błonnik może sprzyjać występowaniu biegunek oraz zaburzeń wchłaniania wybranych składników mineralnych (żelaza, cynku, czy wapnia). Osłabienie funkcjonowania trzustki, w tym zaburzenie wydzielania insuliny, prowadzi do występowania cukrzycy typu 2, polegającej na zmniejszonym wychwycie glukozy w komórkach mięśni, tkanki tłuszczowej i wątroby, w wyniku obniżonej wrażliwości tych komórek na insulinę (zjawisko insulinooporności) . Zjawisko to obserwuje się szczególnie wśród osób z niekorzystnym rozmieszczeniem tkanki tłuszczowej w obrębie jamy brzusznej (tzw. otyłość centralna). Częstość występowania cukrzycy typu 2 stanowi 95% wszystkich przypadków cukrzycy wśród osób starszych .

Tłuszcze

Osoby w podeszłym wieku zazwyczaj spożywają tłuszcze w ilościach wystarczających lub przekraczających zapotrzebowanie, co przy małej aktywności ruchowej zwiększa ryzyko wystąpienia nadwagi lub otyłości. Wśród zaleceń dotyczących spożycia tłuszczu w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych, oprócz ograniczenia udziału tłuszczu ogółem, powinno się zwracać uwagę na źródła nasyconych kwasów tłuszczowych (obecne w produktach pochodzenia zwierzęcego) czy izomerów kwasów tłuszczowych trans (głównym źródłem są tłuszcze piekarnicze,

słodycze, ciasta). Obecnie osoby w starszym wieku w Polsce deklarują ograniczanie spożycia produktów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe, tj. produktów pochodzenia zwierzęcego, takich jak: mięso wieprzowe i wołowe oraz ich przetwory, czy też produkty mleczne o wysokiej zawartości tłuszczu .

Obserwuje się natomiast niedobory kwasów tłuszczowych wielonienasyconych z rodziny omega-6 (n-6) lub omega-3 (n-3) . Szczególnie ważna dla osób starszych jest podaż kwasów tłuszczowych z rodziny n-3, co wiąże się z odpowiednim spożyciem tłustych ryb morskich, takich jak makrela, łosoś czy śledź (co najmniej 1 porcja raz w tygodniu). Zaleca się spożywanie ryb 2–3 razy w tygodniu (w tym 1 x w tygodniu porcja tłustej ryby morskiej). W miarę możliwości należy zamieniać mięsa czerwone (wieprzowina lub wołowina) na ryby lub dobrej jakości drób. Zmniejsza to ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia oraz schorzenia prowadzące do otępienia .

Białka

Przyczyną niedoborów białkowych u osób po 65. roku życia poza ich złym wchłanianiem w przewodzie pokarmowym i nadmiernym wykorzystaniem przez organizm, są również pewne stany chorobowe (np. przewlekła niewydolność nerek, czy marskość wątroby) oraz związane z tymi chorobami ograniczenia dietetyczne. Niekiedy niedostateczna podaż białka w diecie osób starszych wynika z małej dostępności wybranych produktów spowodowana ich wysoką ceną, przykładowo ryby .

Osoby w podeszłym wieku powinny wybierać przede wszystkim białko pełnowartościowe, do których zalicza się: chude mięsa (np. drób bez skóry), wędliny i produkty mleczne o zmniejszonej zawartości tłuszczu, pokrywając nimi połowę ogółu zapotrzebowania na białka. W tabeli 1 podano, że osoby dorosłe potrzebują 0,9 g białka na kilogram masy ciała. Aby zapobiec niedoborom tego składnika, niektórzy autorzy podają, że u osób w starszym wieku można zwiększyć podaż do 1,2, a nawet do 1,5 g białka na kg masy ciała na dobę, pod warunkiem prawidłowej pracy wątroby i nerek . Zaleca się 3 posiłki w ciągu dnia zawierające pełnowartościowe białko, a produkty bogatobiałkowe należy spożywać w pierwszej połowie dnia, tak by składnik ten mógł zostać wykorzystany do regeneracji komórek i tkanek. Ponadto

w celu prawidłowego wbudowywania białek w tkankę mięśniową znaczenie ma odpowiedni poziom aktywności ruchowej .

Aby zmniejszyć ryzyko niedożywienia u osób w starszym wieku, należy:

- codzienne spożywać 4–5 posiłków o regularnych porach,
- pamiętać o regularnej aktywności ruchowej na świeżym powietrzu (np. spacery),
- dobierać odpowiednią do aktywności ruchowej i zaleceń dietetycznych wielkość posiłków, a także zwracać uwagę na różnorodność wyboru produktów żywnościowych i potraw,
- spożywać 5 porcji dziennie warzyw i owoców w miarę możliwości w postaci surowej lub świeżej,
- wypijać odpowiednią ilość płynów w ciągu dnia (minimum 2l, czyli około 7–8 szklanek płynów dziennie); można uwzględnić wśród nich mleko lub fermentowane napoje mleczne (jogurt, kefir i maślanka), a także wody mineralne o zwiększonej zawartości wapnia oraz szklankę dziennie 100% soku warzywnego lub owocowego, jako jedną z 5 porcji warzyw lub owoców,
- codziennie spożywać co najmniej 3 porcje mleka i/lub przetworów mlecznych o zmniejszonej zawartości tłuszczu. Można naturalne produkty mleczne łączyć z dodatkami świeżych sezonowych owoców;
- codziennie spożywać jedną porcję 100–150 g mięsa lub drobiu, czy ryby (wielkość porcji dotyczy produktu po obróbce kulinarnej),
- ograniczyć spożycie tłuszczu ogółem, głównie pochodzenia zwierzęcego oraz węglowodanów prostych (cukier, słodycze),
- co najmniej raz w tygodniu spożywać porcję tłustej ryby morskiej (np. śledź, makrela, łosoś),
- przetwory mięsne, drobiowe lub rybne łączyć z dodatkiem warzyw,
- ograniczyć spożycie żywności przetworzonej i napojów zawierających duże ilości fosforanów (przykładowo typu cola),
- ograniczyć spożywanie soli oraz przypraw ją zawierających (np. gotowe sosy, mieszanki przyprawowe, musztardy), zamiennie stosować warzywa

(szczypiorek, pietruszka) lub zioła poprawiające smak (bazylia, kurkuma, kminek i in.).

https://przemijanie.pl/index.php/zywienie

Prawidłowo – czyli jak?

Dla osób w wieku podeszłym nie zostały ustalone, jak dotąd, konkretne zalecenia dietetyczne. Przyczyną takiej sytuacji jest fakt, iż każda osoba w wieku podeszłym cierpi na różne schorzenia zdrowotne. Ponadto pojawiają się pewne ograniczenia wynikające z okresu starości takie jak:

- zmniejszenie podstawowej przemiany materii i beztłuszczowej masy ciała, co przyczynia się m.in. do obniżenia aktywności fizycznej. Ocena wartości energetycznej spożywanych pokarmów musi być ustalana indywidualnie, by nie dopuścić do niedoborów energetycznych;
- niedobory białka mogą być skutkiem pojawiających się problemów z trawieniem i wchłanianiem. By nie dopuścić do tego stanu należy zwiększyć wartość spożycia białka pełnowartościowego o ok. 50%;
- zmniejsza się zapotrzebowanie na tłuszcz. Zwykle składnik ten dostarczany jest do organizmu na odpowiednim poziomie. Problem stanowią produkty zawierające kwasy omega-3, zawarte w rybach morskich, których spożycie jest na niskim poziomie u tej grupy wiekowej;
- zmniejszone wydzielanie laktazy może doprowadzić do nietolerancji laktozy, a w konsekwencji do dolegliwości ze strony układu pokarmowego, prowadzące do niedoboru wapnia;
- niedostateczne spożycie produktów bogatych w żelazo może skutkować niedoborem tego pierwiastka w organizmie. Do niedoborów żelaza przyczyniają się również leki zmniejszające wchłanianie tego pierwiastka, niedobór kwasu solnego w soku żołądkowym, zakażenie Helicobakter pylori;
- do niedoborów witaminy B6 i B12 przyczyniają się choroby takie jak: przewlekłe zanikowe zapalenie błony śluzowej żołądka, nadmierny wzrost liczby bakterii w przewodzie pokarmowym, zakażenie Helicobakter pylori.

Zalecenia żywieniowe dla seniorów

Priorytetem w odżywianiu seniorów jest **zbilansowana dieta** – czyli **zapobieganie przekarmianiu** lub przeciwnie: **niedożywieniu**, co może prowadzić do rozwoju wielu chorób i zwykle istotnego pogorszeniu stanu zdrowia.

1. Zapotrzebowanie na wodę wynosi średnio 30-35ml/ kg masy ciała, a spożycie wody nie powinno być mniejsze niż 1500ml/dzień.
2. Zapotrzebowanie organizmu na energię zmniejsza się o ok. 30% niż w wieku średnim. Powinno być ono ustalane na podstawie należnej masy ciała, a nie aktualnej. Dla mężczyzn w wieku podeszłym o małej aktywności fizycznej zapotrzebowanie energetyczne wynosi 1750- 1950 kcal/dzień, dla kobiet 1500-1700 kcal/ dzień.
3. Węglowodany powinny stanowić 55-60% dziennego zapotrzebowania na energię tj. 290g/dobę. Przewagę powinny stanowić węglowodany złożone. Udział energii z cukrów prostych nie powinien przekraczać 10%.
4. Tłuszcze ogółem powinny dostarczać 25-30% zapotrzebowania energetycznego osoby starszej. Z kwasów tłuszczowych nasyconych nie powinno pochodzić więcej niż 10% energii, a izomerów trans nie więcej niż 1%. Od 4 do 8% energii powinno pochodzić w kwasów omega -6. Ogólnie osoba w podeszłym wieku powinna spożywać 55-65g tłuszczu na dobę.
5. Zapotrzebowanie energetyczne na białko wynosi 15-20% energii dobowej czyli od 45g do 81g dla mężczyzn i od 41g do 72g dziennie dla kobiet.
6. Zalecana dzienna ilość błonnika pokarmowego wynosi 20-40g.
7. Wzrasta zapotrzebowanie na witaminy: D, B2, B6, B12, kwas foliowy, beta-karoten oraz witaminy A, E i C.

Posiłki dla tej grupy osób powinny być podawane częściej. Przyjmuje się 4-5 posiłków dziennie. Pierwsze i drugie śniadanie powinny zawierać 35-40% dziennej racji pokarmowej, obiad 35%, podwieczorek i kolacja 25%. Należy pamiętać, że ostatni posiłek powinno spożywać się 2-3 godz. przed snem. Potrawy powinny być lekkostrawne, estetycznie wykonane i zachęcające konsumenta do spożycia.

https://dietetycy.org.pl/zywienie-geriatrii/

Literatura

- Hasik Jan i Gawęcki Jan (red.) (2003). *Żywienie człowieka zdrowego i chorego*. Warszawa: PWN
- Jarosz Mirosław (2008). *Żywienie osób w wieku starszym*. Warszawa: PZWL

Polecane przepisy

Sałatka królewska

Ta sałatka po prostu jest fajna, a dlaczego? A no dlatego, że ma fajny, różnorodny i zdrowy skład, poprzez dodatek tortellini jest sycąca, a świeży szpinak nadaje jej wiosenny posmak. My lubimy takie sałatkowe kolacyjki, bo proste, smaczne i zdrowe, a i nie obciążają przewodu pokarmowego przed snem. Polecamy.

Składniki:

250 g tortellini z łososiem

150 g suszonych pomidorów

200 g sera feta

garść orzechów nerkowca

garść szpinaku

oliwa z pomidorów

Tortellini ugotować według instrukcji na opakowaniu. Pomidory odcedzić i pokroić w kostkę. Ser również pokroić w kostkę. Szpinak umyć i porwać na małe kawałki. Wszystkie składniki wymieszać wyporcjować na talerz. Posypać podprawionymi na suchej patelni orzechami nerkowca i skropić oliwą z pomidorów.

Rollsy z łososiem i mango

Pracy kilka chwil, a efekt zaskakująco pozytywny. My tak lubimy, bo czasami nie sztuką jest się narobić po pachy, a sztuką jest niewielki nakład pracy, a rezultaty

powalające. Polecamy ten ciekawy przepis na spotkania w gronie rodziny i przyjaciół, gwarantujemy zadowolenie ze smaku i wyglądu.

Składniki:
6 placków tortilla
6-8 plastrów łososia wędzonego
120 g twarożku do kanapek
1 pęczek świeżej bazylii
1 pęczek świeżej mięty
1 świeże mango
150 g suszonych pomidorów
1 cytryna
sól
pieprz
Twarożek przyprawić solą i pieprzem. Zioła posiekać. Pomidory suszone pokroić w kostkę, a mango w cienkie plasterki. Placki tortilla posmarować twarożkiem, posypać ziołami, na to ułożyć plastry łososia, a następnie pomidory suszone i mango. Z wierzchu skropić sokiem z cytryny. Każdy placek zrolować, a następnie pokroić pod skosem w równe kawałki.

Rolada szpinakowa z wędzonym łososiem lub szynką
Składniki:
1 opakowanie mrożonego szpinaku lub opakowanie świeżego
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka masła
4 jajka
1 łyżka mąki pszennej
dwa serki śmietankowe przyprawione solą i pieprzem plus 4 ząbki czosnku lub łyżka chrzanu
150 g łososia wędzonego w plastrach lub
150 g szynki wędzonej

Podsmażyć szpinak z masłem i czosnkiem przyprawić solą i pieprzem, wystudzić. Żółtka dodać do szpinaku. Białka ubić na sztywną pianę, dodać. do szpinaku i delikatnie wymieszać dosypać mąkę i wymieszać. Wylać na dużą blachę (piekarnikową), wyłożoną papierem do pieczenia i piec przez około 15 min. w 1900 C. Przestygnięty placek smarować serkiem i rozłożyć łososia tak aby pokrył całość. Zwijać jak roladę, zapakować w folię do żywności. Schłodzić w lodówce kilka godzin. Kroić w plastry o grubości 1cm.

Sałatka z kaszy gryczanej z kukurydzą

Kasza gryczana pojawia się w Kuchni Polskiej dość często, a to w pierożkach, a to w gołąbkach, kaszakach. Prezentujemy Państwu dość niecodzienne zastosowanie kaszy, bo w sałatce. Jak dla nas bomba, rewelacja, no po prostu strzał w dziesiątkę, bo kasza doskonale wchłonęła smak i aromat sosu i jest idealnym tłem do reszty składników. Propozycja wegańska na drugie śniadanie lub kolację.

Składniki:

1 szklanka kaszy gryczanej
1 mała puszka kukurydzy
1 papryka
2 pomidory
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
1 łyżka pestek słonecznika
sól

Sos:
1/3 szkl oleju
1 łyżka sosu sojowego
1 łyżka soku z cytryny
1 ząbek czosnku
pieprz

Wszystkie składniki sosu wymieszać w szczelnie zamkniętym słoiku. Obrany czosnek wrzucić w całości, ma tylko nadać zapach.
Kaszę ugotować na sypko. Do gorącej jeszcze kaszy wlać 5 łyżek sosu i wymieszać. Pozostawić do wystygnięcia. Zimną kaszę przełożyć do salaterki. Kukurydzę dokładnie odcedzić z zalewy, dodać do kaszy. Paprykę i pomidory drobno pokroić, ziarna słonecznika podprażyć na suchej patelni. Natkę posiekać. Wszystko połączyć razem i starannie wymieszać.

Domowy hummus dla każdego

Weganie i wegetarianie się ucieszą, bo prezentujemy potrawę, która jest doskonałym zamiennikiem mięsa w ich diecie, a to dlatego, że zawiera dużo, ale to naprawdę dużo białka. Oprócz tego hummus jest doskonałym źródłem wapnia, błonnika, wielu mikro i makroelementów, witamin i NNKT. Ale może od początku słowo hummus oznacza po arabsku ciecierzycę. W kuchni arabskiej i żydowskiej przyrządza się z niej pastę, którą smaruje się chleb pita. Potrawa nie jest skomplikowana, a dzięki różnym dodatkom można z niej wyczarować za każdym razem inną, smaczną wersję. Także z całą odpowiedzialnością można polecić tą pastę do pieczywa, krakersów, naleśników, macy, pity i całej reszty produktów nadających się do smarowania.

Składniki:
40 dag suszonej ciecierzycy (namoczonej przez około 12 godzin)
20 dag pasty tahini
kilka ząbków czosnku
dobra oliwa extra vergin
2 łyżki soku z cytryny
woda źródlana
sól morska

Namoczoną wcześniej ciecierzycę ugotować do miękkości przez około 2 godziny na małym ogniu, uprzednio soląc. Gdy będzie miękka należy ją wystudzić, dodać pastę tahini, oliwę, wodę, przyprawy, sok z cytryny, czosnek i zmiksować malakserem.

Jeżeli konsystencja będzie raczej stała, dodać więcej oliwy i wody, bo humus ma mieć konsystencje pasty do smarowania. Należy uważać przy miksowaniu, bo sprzęt się grzeje ;) Nam prawie się zaświecił. Gotowy humus przyprawić ulubionymi przyprawami: polecamy kumin, kolendrę, natkę pietruszki, można połączyć z suszonymi pomidorami. Pastę można przechowywać w szczelnych pojemniczkach w lodówce do trzech dni.

Muffinki czekoladowe

Coś dla osłody życia ☺

Składniki:
240 g mąki pszennej,
40 g kakao,
2 łyżeczki proszku do pieczenia,
120 g cukru,
250 ml mleka,
60 g masła (rozpuszczone),
cukier waniliowy – 2 łyżeczki,
100 g czekolady mlecznej lub gorzkiej.
Wymieszać ze sobą mąkę, kakao, cukier waniliowy, proszek do pieczenia, cukier. Dodać mleko i masło, wymieszać. Dodać pokrojoną czekoladę. Foremki wypełnić do 2/3 wysokości i piec w nagrzanym piekarniku 180ºC ok. 20 minut.

Źródło przepisów: http://kulinarnizsp1kras.blogspot.com/