

Правильное питание 65+



Врач – эндокринолог Карпова Е.Ю.



РЖД  МЕДИЦИНА

Октябрьская дирекция здравоохранения - структурное подразделение
Центральной дирекции здравоохранения филиала – ОАО «РЖД»

Рациональное питание (от лат. rationalis – разумный) – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности и активному долголетию.

Особенности пожилого возраста:

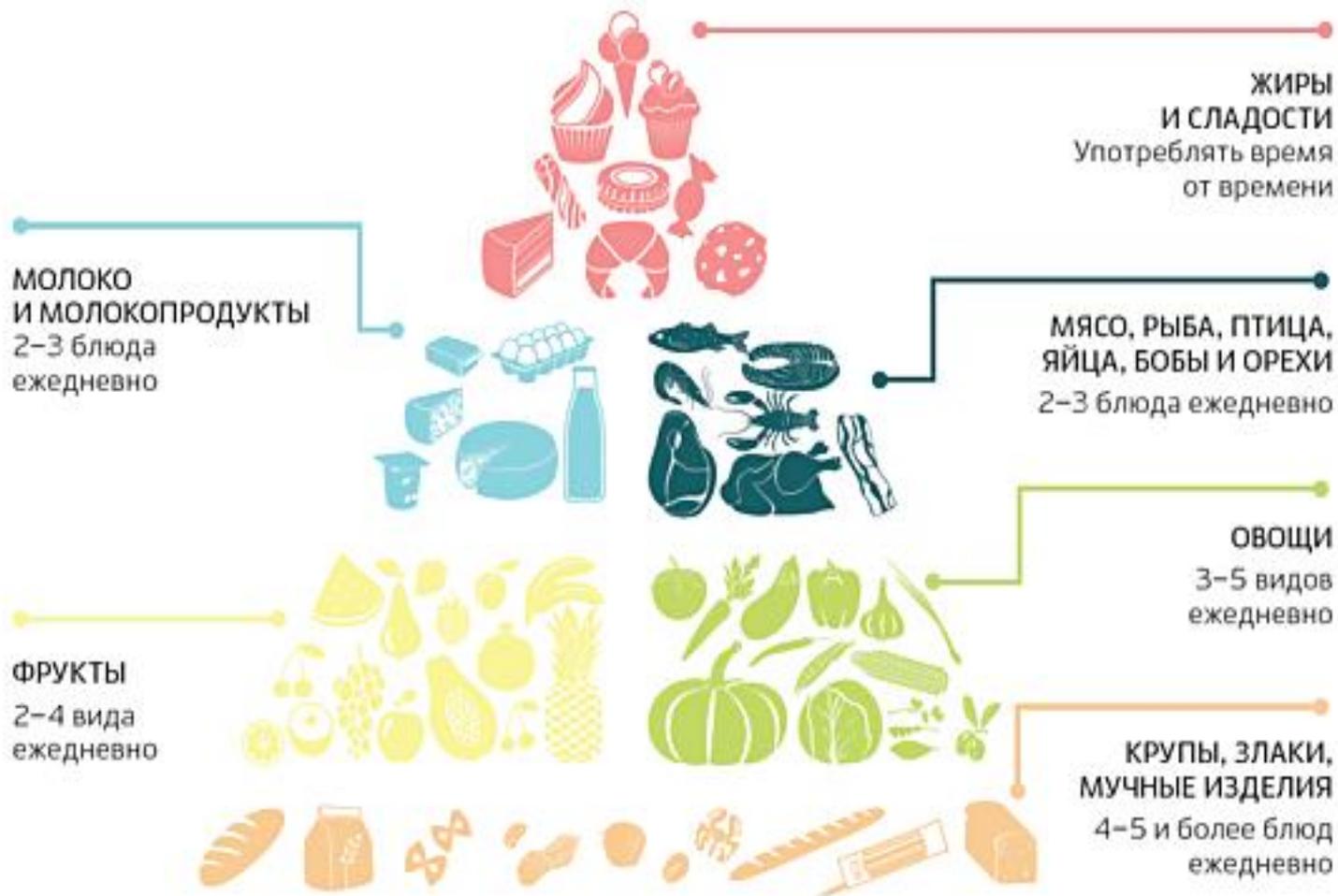
- Инволюционные функциональные изменения со стороны различных органов и систем.
- Наличие двух и более (преимущественно хронических) заболеваний у одного пациента (полиморбидность).
- Атипичность клинических проявлений.
- Наличие «старческих» болезней.
- Социально-психологический статус.
- Приём слабительных и мочегонных средств, приводящий к потере водорастворимых витаминов и минеральных веществ.



Принципы рационального питания пожилых людей

- Энергетическая сбалансированность – соответствие калорийности питания фактическим энерготратам.
 - Оптимальное обеспечение организма нутриентами, стимулирующими активность ферментных систем.
 - Антиатеросклеротическая направленность рационов и профилактика другой возрастозависимой патологии (гипертоническая болезнь, сахарный диабет, ожирение, онкопатология и др.).
 - Сбалансированность рациона по всем основным незаменимым питательным веществам.
 - Использование в питании продуктов и блюд, легко доступных воздействию ферментов.
- Правильный режим питания с более равномерным по сравнению с молодым возрастом распределением пищи по отдельным приемам.





Калорийность

Исследования свидетельствуют об чрезмерно калорийном питании большинства пожилых людей в РФ, негативно отражающемся на процессах старения (избыточная масса тела, ожирение, метаболический синдром).

В то же время чрезмерное снижение калорийности (недостаточность питания) приводит к физиологически неоправданному расходу не только углеводов и жиров, но и белков самого организма, к уменьшению массы скелетных мышц. В результате снижается работоспособность, развивается иммунодефицит, дистрофические процессы, активизируется старение.



Белковые продукты

Важно обеспечить оптимальную пропорцию между животными и растительными белками. Из животных белков предпочтение следует отдать белкам рыбы и молока. Рыба (до 75 г/сут.) наиболее полезна речная (судак, щука, карп), из морских – тресковые сорта. Можно себе позволить 2–3 яйца в неделю, лучше всмятку, в виде омлета, в составе др. блюд.

Мясо и в меньшей степени рыба (иваси, сардины и др. сорта) богаты пуриновыми основаниями – источником мочевой кислоты, способствующей гиперурикемии, формированию мочекаменного диатеза и подагры. Пуриновые основания при варке мяса, птицы или рыбы переходят в бульоны, поэтому нежелательно использовать концентрированные бульоны в рационе пожилых людей. Вследствие ослабления метаболизма в пожилом возрасте избыток мяса в рационе может привести к накоплению азотистых веществ, повышению концентрации холестерина.

Желательно однократно использовать в рационе мясное блюдо (100 г в готовом, лучше отварном виде), 1–2 раза в неделю устраивать постные дни.

Растительные белки должны составлять 50% белковой доли рациона. Это главным образом зерновые культуры и бобовые. Иногда бобовые плохо переносятся (метеоризм, отрыжка, изжога, расстройство стула), но можно использовать зеленый горошек, стручковую фасоль как гарнир в небольших количествах.

Из зерновых наиболее полезны гречневая и овсяная крупы. Добавление молока приближает их аминокислотный состав к оптимальному. При хорошей переносимости в рацион включают пшеничную, перловую каши. Рис ограничивают (повышает склонность к запорам). Манную кашу рекомендуют в условиях щадящей диеты.



Молочные продукты

До 30% белков рекомендуется получать из молочных продуктов: количество творога (обезжиренного) в ежедневном рационе может составлять около 100г. Может быть разрешен любой сорт сыра (10–20г), но лучше – неострые и несоленые сорта. Молоко (300–400 г/сут.) употребляется при хорошей переносимости. Понижение активности пищеварительных ферментов увеличивает вероятность плохой переносимости свежего молока (метеоризм, урчание, поносы). Лучше переносится кипяченое молоко (в небольших количествах с чаем, кофе). Особенно полезны кисломолочные продукты – кефир, простокваша, ацидофилин и др. (200г перед сном), они поддерживают нормальную кишечную микрофлору. Можно добавлять в кефир 1 ст. л. растительного масла, хорошо размешивая его.

Хлеб

Хлеб (до 300г в день) – источник растительного белка, витамина В, минеральных веществ и клетчатки. Более полноценен по аминокислотному составу ржаной хлеб, если он вызывает изжогу или др. неприятные явления, лучше употреблять его в подсушенном виде.

Хлеб из пшеничной муки грубого помола, отрубей улучшает моторную деятельность кишечника.



Жиры

Предел содержания жиров в рационе – 70–80 г, а лицам старше 75 лет – 65–70 г. Соотношение между животными и растительными жирами должно быть равным. Растительные масла оказывают послабляющий и желчегонный эффект, в них содержатся незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды (лецитин), фитостерины, благоприятно влияющие на обмен холестерина.

Сливочное масло (15г в день, непосредственно перед подачей блюда на стол) – самый легко усвояемый из животных жиров, содержит витамин А..

Углеводы

Ограничение углеводов (300г в сут.) диктуется в первую очередь общим снижением энергозатрат. Ограничивается сахар и сладости, но овощи, фрукты и зерновые культуры должны быть в достаточном количестве.

Рекомендуется не более 30–50 г сахара и сладостей в день. Избыток сахара может способствовать лишнему весу, перегрузке поджелудочной железы, развитию сахарного диабета, ухудшению функций печени и желчевыводящих путей, росту уровня триглицеридов и липопротеидов низкой плотности.



Пищевые волокна

Клетчатку, пектиновые вещества и др. пищевые волокна почти не усваиваются, но обладают способностью адсорбировать токсические вещества, улучшать микрофлору кишечника, стимулируя его своевременное опорожнение. Это помогает в профилактике дивертикулеза и злокачественных новообразований. Пищевые волокна способствуют снижению уровня холестерина в крови и желчи, а также защищают от кариеса зубов. Рекомендуется употреблять 25–30 г клетчатки в сутки.

Витамины

Дефицит витаминов может стать следствием обменных нарушений, ухудшения всасывания, изменения состава микрофлоры. Витамины С, Р, группы В, Е и другие служат стимуляторами и регуляторами окислительных процессов, воздействуют на проницаемость сосудистой стенки, обмен холестерина. Специфическое воздействие витамина А на состояние кожных покровов, слизистых оболочек, функцию зрения особенно важно для лиц старческого возраста. Не менее важен широкий спектр действия витаминов группы В. Даже в летний и осенний сезоны, при обилии овощей, зелени, фруктов и ягод пожилым людям необходимо дополнительно вводить витаминные препараты.



Калий, медь, хром, йод и др.

Содержание калия, меди, хрома, йода, железа и некоторых других падает, тогда как цинка, свинца, натрия и ряда других – увеличивается. Стареющий организм способен накапливать кальций в стенке сосудов, в то же время дефицит кальция часто является одной из причин старческого остеопороза. Недостаток железа приводит к железодефицитной анемии. Меняется соотношение калия и натрия в пользу увеличения концентрации последнего, появляется склонность к задержке жидкости, сбои в работе сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем. Идеальными продуктами, в которых низкое содержание натрия сочетается с высоким содержанием калия, являются овощи и плоды. Весьма богаты калием сухофрукты: чернослив, урюк, изюм, курага. Овощи следует употреблять без добавления соли, с растительным маслом, небольшим количеством сметаны. Количество поваренной соли не должно превышать 3–5 г/сут.

Введение в рацион морской капусты, других продуктов моря (креветок, морских гребешков, кальмаров) уменьшает дефицит йода, улучшает показатели липидного обмена, уменьшает склонность к тромбообразованию, оказывает антисклеротическое действие.

Жидкость

Количество жидкости (чистая вода, соки, компоты, отвар шиповника, слабый чай с молоком или лимоном) должно соответствовать физиологической потребности — 1,5 л в день.

Ограничение жидкости возможно только по показаниям. Кофе (с цикорием или молоком) рекомендуется не более 1 чашки в день.



Расчет порции

Для удобства подсчета рациона создана система порций продуктов (см. табл. 1). В зависимости от ряда показателей — возраста пациента, пола, физической активности, массы тела (наличия ожирения) и т. п. — количество порций модифицируется в указанных пределах.

Таблица 1. Размеры, состав и количество порций продуктов в суточном рационе согласно пирамиде питания

Группа	Порций в день	Основные нутриенты	Размеры одной порции
1 — хлеб, крупы, картофель	5–14	Углеводы, волокна, кальций, железо, тиамин, ниацин	<ul style="list-style-type: none">• 1 кусок хлеба / гренки / ½ булочки• 1 картофелина (с яйцом)• ½ стакана риса или макаронных изделий, рассыпчатых каш• 4 ст. л. хлопьев, мюсли (ежедневно продукты крупного помола)



2 — фрукты и овощи	5–9	Антигипоксанты, в т. ч. витамин С, каротиноиды, фолаты, волокна, калий	<ul style="list-style-type: none"> • ½ стакана приготовленных/ свежих измельченных овощей • 1 стакан сырых листовых овощей • 1 фрукт • ½ стакана ягод / приготовленных (консервированных) фруктов • ¾ стакана сока • ¼ стакана сухофруктов
3 — молоко и молочные продукты	2–3	Кальций, белок, витамин А и D, витамин B12, рибофлавин	<ul style="list-style-type: none"> • 1 стакан молока / кисломолочных продуктов • стаканчик йогурта • 45–65 г сыра • ½ стакана творога
4 — мясо, рыба и альтернативные продукты	2–3	Железо, белок, витамины группы B (особенно B12), цинк, магний	<ul style="list-style-type: none"> • 75–90 г мяса / птицы / жирной рыбы / субпродуктов • 100–150 г белой рыбы • 2 яйца • 1 стакан приготовленных бобовых • 3 ст. л. орехов и семечек

5 — жиры, жирная и сладкая пища	0–1–4	Жиры, в т. ч. эссенциальные жирные кислоты, витамины А, D, Е, глюкоза	<ul style="list-style-type: none"> • 1 порция (ст. л.) масла, маргарина, майонеза и т. п. (бекон, колбасы, сало, хот-дог и т. п.) • сахар (кондитерские изделия, безалкогольные напитки, мороженое и т. п.)
Жидкость	6–8 стаканов в день		
Алкоголь	<ul style="list-style-type: none"> • < 14 ед. в неделю — женщины • < 21 ед. в неделю — мужчины • (1 ед. — 90 г вина, или 330 г пива, или 30 г коньяка или водки) 		

Несмотря на кажущуюся простоту и приблизительность, подсчет содержания основных нутриентов в рационе согласно системе порций является достаточно точным и значительно облегчает как работу врача-диетолога, так и подсчет рациона самим пациентом.

Ориентировочное содержание нутриентов в одной порции представлено в табл. 2.

Таблица 2. Содержание основных нутриентов в одной порции

Группа	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Калорийность, кДж
1 — хлеб, крупы, картофель	15	13	1	336
2 — фрукты	15			225
2 — овощи	5	2		105
3 — молоко и молочные продукты	12	8	1–8 (в зависимости от жирности)	378–630
4 — мясо, рыба и альтернативные продукты		7	3–8 (в зависимости от жирности)	231–420



Лучше меньше, да лучше

Но есть и общие диетические правила, которых должны придерживаться люди в «третьем возрасте» независимо от того, какие болячки у них имеются. Эти правила помогут им отлично себя чувствовать и до преклонных лет оставаться в хорошей физической форме.

1. Главный принцип рационального питания в любом, а особенно в пожилом, возрасте – соблюдение режима. Есть нужно понемногу, но часто (5–6 раз в день). Такой режим питания поможет уменьшить чувство голода. Между основными приемами пищи можно перекусывать сырыми овощами и несладкими фруктами.
2. . С годами калорийность питания следует снизить примерно на четверть. Пища для тех, кому за 60, должна содержать 1900–2100 калорий в сутки. Если стоит задача похудеть, то этот показатель должен быть снижен. Но резко уменьшать энергетическую ценность рациона в таком возрасте не рекомендуется – ослабевает организм. Поэтому строгая вегетарианская диета пожилым людям вредна. Также опасны и монодиеты и вообще однообразное питание



3. Трудноперевариваемые жиры (сало, колбасы, сливочное масло и т. д.) нужно если не исключить, то сильно ограничить. Ведь тяжелые жиры забивают сосуды холестерином. Но обходиться вовсе без жира не просто вредно и бессмысленно с «похудательной» точки зрения. Дело в том, что именно жиры дольше всего задерживаются в желудке и благодаря этому устраняют чувство голода. К тому же они повышают активность ферментов, стимулирующих распад жира в организме. Выход прост: нужно животные жиры заменить растительными. 25 г растительных масел в день в составе салатов и винегретов – то, что нужно.

4. Белка в рационе пожилых людей должно быть около 0,8–1 г на 1 кг веса тела. Достаточное количество этого компонента предупреждает потери белка в тканях, а стало быть, дряблость кожи и мышц, а также создает чувство сытости. В диете должны быть такие белковые продукты, как рыба, творог, морепродукты, орехи. Мясо – не чаще 1–2 раз в неделю.



5. Всем пожилым, а тем, кто хочет похудеть, особенно, надо резко ограничить потребление углеводов– до 100–200 г в день. Прежде всего сократить следует количество легкоусвояемых углеводов (сахар, мед, сдоба, макаронные и мучные изделия, рис, манка, картофель), можно оставить в неизменном количестве только фрукты, ягоды и молочные продукты. Особенно полезны пожилым людям кисломолочные продукты нулевой жирности, обогащенные живыми бактериями, – такая пища помогает работе кишечника и способствует похудению. Источниками «долгоиграющих» углеводов должны быть хлеб из муки грубого помола, крупы из цельного зерна, бобовые, овощи, кислые фрукты и ягоды. Из фруктов полезнее всего яблоки. В них присутствует сложный элемент под названием «эпикатехин полифенол», который омолаживает сердце, улучшает циркуляцию крови, увеличивает эластичность кровеносных сосудов и повышает иммунитет.

6. С годами чувство жажды притупляется, тем не менее обязательным для пожилых людей является прием 1–1,2 л жидкости в день (сюда входит не только вода, но и соки, молоко, чай, морсы и т. д.). Однако пить слишком много воды не следует.

7. Исключить возбуждающие аппетит продукты и блюда: крепкие бульоны и соусы, рыбу, грибы, копчености, соленья. До минимума ограничить алкоголь.



8. Чтобы похудение шло более эффективно, 1–3 раза в неделю можно устраивать разгрузочные дни. Они подстегивают обмен веществ и помогают быстрее выводить излишки жира. Разгрузочные дни бывают мясо-рыбно-овощными, творожно-кефирными, фруктово-овощными. Лучше их чередовать. Желательно начинать с более сытных (мясные, рыбные, творожные), а далее переходить к фруктово-овощным и молочным.



Октябрьская дирекция здравоохранения - структурное подразделение
Центральной дирекции здравоохранения филиала – ОАО «РЖД»

«Белая смерть»

Именно так принято называть соль и сахар. Избыточное количество того и другого вредит организму и способствует набору лишнего веса, поэтому независимо от состояния здоровья два этих продукта нужно ограничивать.

Вместо сахара лучше использовать его заменители. Помимо них существуют еще и подсластители, например солодовые экстракты (декстрин-мальтоза, мальтозная патока). Они улучшают образование гликогена в печени, благоприятно действуют на кишечную микрофлору и могут использоваться вместо сахара при болезнях печени, почек, кишечника.

Потребление соли следует уменьшить до 5–7 г в день. Готовить лучше без этой приправы, а добавлять ее непосредственно перед едой в приготовленное блюдо и в небольших количествах. Можно использовать и диетические соли, которые не содержат вредный для гипертоников и людей с больными суставами хлорид натрия. Как правило, в такой соли больше всего калия и магния. Однако если при гипертонической болезни или подагре эти соли полезны, то при тяжелой почечной недостаточности и избытке калия в организме они противопоказаны



Эксперты Роспотребнадзора составили список полезных веществ, которые в первую очередь необходимы россиянам в пожилом возрасте. В него вошли:

- антоциан и ликопин - она защищают кожу от повреждения солнечными лучами;
- витамины А и группы В — ключевые элементы здоровья кожи, ногтей и волос;
- селен, необходимый для производства глутатиона (пищевого вещества, помогающего восстановить повреждённые клетки);
- кремний - повышает выработку коллагена, делающего кожу эластичной и упругой;
- витамин С — антиоксидант, естественный предшественник коллагена в коже;
- витамин Е, предотвращающий появление морщин и восстанавливающий кожу от повреждений;
- моно- и полиненасыщенные жиры, которые защищают организм от воспалений и играют ключевую роль в увлажнении кожи.



Чтобы организм получал все вышеперечисленные полезные вещества, эксперты советуют есть чернику, черноплодную рябину, смородину, арбуз и крыжовник. Из фруктов в список вошли красные апельсины, яблоки. Также в рацион должны входить чернослив, курага и орехи.

Если говорить о рекомендованных крупах, то это пшено, рис, овсянка и греча, а из овощей эксперты выделили помидоры (в том числе после термической обработки), морковь, картофель, сладкий красный перец, капусту и свёклу. Морские водоросли также необходимы в возрасте 65+.



Октябрьская дирекция здравоохранения - структурное подразделение
Центральной дирекции здравоохранения филиала – ОАО «РЖД»



РЖД  МЕДИЦИНА

Октябрьская дирекция здравоохранения - структурное подразделение
Центральной дирекции здравоохранения филиала – ОАО «РЖД»