



تغذیه سالم در دوران سالمندی

گروه خانواده و جوانی جمعیت  
برنامه سالمندان

# راهنمای اداره کلاس

راهنمای اداره کلاس : تعداد جلسات یک جلسه

مدت دوره : ۴۵ دقیقه

تعداد فراگیران : حداقل ۴ نفر ( خانواده و مراقبین سالمند هم جزء فراگیران محسوب می شوند )

چیدمان کلاس : نیم دایره

منابع آموزش: کتاب تغذیه در دوران سالمندی (صفحه ۱۰ تا ۲۲)

اجرای جلسه آموزشی :

ابتدا ضمن احترام و خیر مقدم آموزش به شیوه پرسش و پاسخ و مشارکتی برگزار شود.

**در پایان جلسه آموزشی مبحث تغذیه در سالمندان فراگیران باید قادر باشند :**

1. تغییرات سالمندی و تاثیر آن بر نیازهای تغذیه ای سالمندان را بیان کنند .

2. نیازهای غذایی اساسی دوره سالمندی را بدانند.

3. گروههای اصلی مواد غذایی و سهم موردنیاز سالمند را توضیح دهند.

4. اهمیت مصرف آب و مایعات کافی در سالمندان را شرح دهند

## نیازهای تغذیه ای سالمندان

غذا و تغذیه نقش اساسی در تأمین نیازهای بدن دارد و به طور قابل توجهی به کیفیت زندگی در همه دورانها، به ویژه دوره سالمندی کمک می کند. با افزایش سن در افراد، نقش حیاتی تغذیه در بازتوانی و ارتقای کیفیت زندگی پررنگ تر می شود. برخی به اشتباه فکر می کنند که نیازهای تغذیه ای سالمندان کمتر از افراد غیرسالمند است؛ درحالی که درباره همه مواد مغذی چنین نیست. به عنوان مثال، میزان نیاز به پروتئین، کلسیم و ویتامین D در سالمندان بیشتر است.

نیازهای تغذیه ای افراد سالمند بر حسب اندازه بدن، میزان فعالیت، جنس و وجود یا عدم وجود بیماری، متفاوت است و در شرایطی مانند بروز برخی بیماریها، عفونتها، زخمها و دوران نقاهت پس از بیماری، نیازهای تغذیه ای می تواند افزایش یابد.

## تغییرات سالمندی و تأثیر آن بر نیازهای تغذیه ای افراد

انتخاب رژیم غذایی مناسب می تواند به بهبود سلامت در دوره سالمندی کمک کند. با این حال، برخی عوامل می توانند بر روی نیازهای تغذیه ای سالمندان و انتخاب آنها تأثیرگذار باشند. مشکلات پزشکی در سالمندان از جمله این عوامل هستند که رژیم غذایی را تحت تأثیر قرار می دهند. برخی از این مشکلات عبارتند از:



## تغییرات سالمندی

کاهش اشتها

کاهش حس چشایی و بویایی

کاهش احساس تشنگی

مشکلات دندانی



کاهش آنزیم گوارشی لاکتاز و  
بروز عدم تحمل نسبت به شیر  
و برخی فرآورده های آن

مشکلات گوارشی

مشکلات بلعیدن غذا

کاهش ترشح بزاق

**مشکلات دندانی:** می تواند باعث اختلال در جویدن و بلعیدن غذا شود و در نتیجه، حفظ رژیم غذایی سالم را با مشکل مواجه کند. استفاده از دندانهای مصنوعی مناسب و یا تغییر قوام غذا از جمله تهیه غذاهای پوره شده برای سالمند، میتواند تا حدودی این مشکل را حل کند

**کاهش احساس تشنگی:**

سالمندان کمتر تشنگی را احساس می کنند و این مسئله به همراه کاهش توانایی کلیه ها در حفظ مایعات بدن، می تواند منجر به کم آبی در سالمند شود .

**تغییرات سالمندی**

## کاهش حس چشایی و بویایی:

در حدود سن ۶۰ سالگی، اندازه و تعداد جوانه های چشایی کاهش می یابد و در نتیجه، آستانه چشایی بالاتر می رود. به عبارت دیگر، باید طعم غذاها قوی تر باشد تا سالمندان آنها را حس کند. بسیاری از سالمندان توانایی خود را در درک طعم های شور، ترش، شیرین و تلخ تا حدود زیادی از دست می دهند و ترجیح می دهند شکر و نمک بیشتری به غذای خود اضافه کنند تا طعم شیرین و شور را حس کنند. از طرف دیگر، در سالمندان به تدریج قدرت درک بو نیز کاهش می یابد و این مشکل می تواند بر روی علاقه آنها به غذا خوردن اثر بگذارد. مشکلات چشایی و بویایی می تواند بر روی ترشح آنزیم های گوارشی در دهان، معده و لوزالمعده نیز تأثیر منفی بگذارد و منجر به مشکلات گوارشی در سالمندان شود. علاوه بر روند معمول کاهش قدرت حواس چشایی و بویایی در سالمندان، ابتلا به برخی بیماریها و مصرف داروها در این گروه سنی نیز می تواند این مشکلات را تشدید کند

## تغییرات سالمندی

**کاهش اشتها:** حس گرسنگی و سیری، تحت تأثیر پیام‌هایی است که به مغز ارسال می‌شود. بسیاری از این پیامها تحت تأثیر سالمندی قرار گرفته و باعث تغییر اشتها می‌شوند. البته این پیام‌ها می‌توانند در شرایط بیماری و مصرف داروها (که در سالمندی شایع است) نیز تغییر کرده و با وجود کمبودهای غذایی و تغذیه‌ای مورد نیاز در سالمند، مانع از ایجاد گرسنگی و اقدام برای دریافت مواد غذایی به مقدار کافی شود.

**تغییرات سالمندی**

کاهش اشتها در سالمندان، علل مختلفی دارد که از جمله آنها میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

**کاهش ترشح بزاق؛** با افزایش سن، بزاق کمتری در دهان تولید و ترشح میشود و مصرف برخی داروها در سالمندان نیز ترشح بزاق را کاهش میدهد. بزاق نقش مهمی در درک طعم و مزه غذاها، توانایی بلع و سلامت دندانها دارد و کاهش آن اشتها را کم میکند

مصرف بعضی از داروها توسط سالمندان

ابتلا به برخی بیماریها و عفونتها در دوران سالمندی

کاهش مصرف و جذب ویتامینها و مواد معدنی

مشکلات عاطفی و هیجانی: استرس، افسردگی، عصبانیت، غم و غصه می توانند اشتها را کم کنند.

باید توجه داشت که در بسیاری از سالمندان، "من گرسنه نیستم، پس نباید غذا بخورم"، یک باور نادرست است که می تواند کاهش دریافت مواد غذایی را به دنبال داشته باشد. تبدیل غذا خوردن به یک عادت مفید و لذتبخش، مصرف وعده غذایی یا میان وعده هر دو تا سه ساعت یکبار و مصرف مکملهای پروتئین بین وعده های غذایی، می تواند در پیشگیری از کاهش دریافت مواد غذایی در سالمندان تأثیر داشته باشد.

کاهش اشتها در سالمندان، علل مختلفی دارد که از جمله آنها میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

## مشکلات بلعیدن غذا:

برخی سالمندان در بلعیدن مواد غذایی مشکل دارند. آسیب به بخش هایی از مغز که کنترل بلع را بر عهده دارد و ممکن است در سگته های مغزی رخ دهد و یا اختلال مغزبه علت زوال عقل (دمانس، آلزایمر)، از علل مهم مشکلات بلع در سالمندان است. این مشکلات می توانند باعث ورود مواد غذایی به ریه و ایجاد عفونت در آن شوند. برای کمک به این بیماران، میتوان غلظت مواد غذایی را تغییر داد و یا غذاهای جامد را به صورت پوره، رنده و یا له شده به سالمند داد.

کاهش اشتها در سالمندان، علل مختلفی دارد که از جمله آنها میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

### مشکلات گوارشی:

عوامل مربوط به معده و روده میتوانند روی دریافت، هضم و جذب غذا تأثیر بگذارند که از جمله آنها میتوان کاهش ترشحات مخاط لوله گوارش را نام برد که میتواند منجر به تحلیل لایه های پوشاننده معده و روده و اختلال در هضم و جذب برخی ویتامین ها و مواد معدنی شود.

### کاهش آنزیم گوارشی لاکتاز و بروز عدم تحمل نسبت به شیر و برخی فرآورده های آن:

افزایش سن می تواند باعث کاهش سرعت عبور مواد غذایی در لوله گوارش شود که به علت کندتر شدن حرکت آن است. این مسئله می تواند یبوست ایجاد کند و باعث تولید گاز بیشتر و ایجاد نفخ شکم گردد. از سایر علل کاهش حرکات لوله گوارش در سالمندان، میتوان به مصرف نا کافی مایعات، کاهش فعالیت بدنی و رژیم غذایی کم فیبر (مصرف کم میوه و سبزی) اشاره کرد.

## نیازهای غذایی اساسی در سالمندان



- اساس رژیم غذایی سالم برای هر دو گروه مردان و زنان یکسان است و توصیه های کلی تغذیه ای برای زنان و مردان شامل موارد زیر است:
- از منابع غذایی گروه های اصلی؛ یعنی سبزیها و میوه ها، غلات کامل، پروتئین و لبنیات کم چرب استفاده کنند.
  - از مصرف اسیدهای چرب اشباع و ترانس، نمک زیاد و شکر افزودنی خودداری کنند .
  - آب و مایعات کافی دریافت کنند.

آب :

دریافت آب کافی، یکی از عوامل کلیدی در پیشگیری از بیماریها و مقابله با عفونت در سالمندان است. آب برای عملکرد طبیعی بدن شامل جذب و توزیع مواد مغذی، تنظیم حرارت بدن و دفع مواد زائد ضروری است. کاهش مایعات بدن، یکی از علل مرگ و ناتوانی در سالمندان محسوب می شود.

سالمندان حس تشنگی و گرسنگی کمتری دارند و همین مسئله باعث می شود که مایعات و غذای دریافت کنند کم آبی یکی از مشکلات شایع در سالمندان است که می تواند باعث خواب آلودگی، کمتری و گیجی شود. این مشکل می تواند سریع یا تدریجی رخ دهد. یکی از روشهای تشخیص کم آبی، مشاهده ادرار و تغییر رنگ آن (تیره و پررنگ شدن رنگ ادرار) است.

## علل عدم مصرف آب و مایعات کافی در سالمندان

- کاهش حس تشنگی
- امتناع از خوردن مایعات به دلایل مختلف
- مصرف داروها به ویژه داروهای ادرار آور
- مشکلات بلعیدن غذا
- بیماریهای گوارشی به ویژه اسهال و استفراغ
- عدم استفاده یا دسترسی به مایعات مورد علاقه یا ترس از مصرف آنها

## علل عدم مصرف آب و مایعات کافی در سالمندان

- ناتوانی در دیدن و تشخیص مایعات
- عدم توانایی استفاده از لیوان
- دوست نداشتن غلظت مایعات
- داشتن محدودیت برای توالی رفتن
- ترس از دفع بی اختیار ادرار (باید دانست که بی اختیاری ادرار، ارتباطی به محدودیت دریافت / مصرف مایعات ندارد)

## علائم کم آبی در سالمندان

- خشکی مخاط دهان، خشکی زبان و ترک لبها
- ادرار بسیار کم و تیره
- کاهش تعریق در زیر بغل
- تغییرات اخیر در هوشیاری
- احساس ضعف و بیحالی

تأمین آب کافی میتواند علاوه بر رفع تشنگی و خشکی دهان، زبان، لبها و مخاط، این فواید را هم داشته باشد :

- کاهش یبوست
- کاهش احتمال بروز عفونتهای ادراری و سنگهای کلیوی
- کاهش احتمال بروز زخمهای فشاری یا زخم بستر
- کاهش احتمال بروز فشارخون پایین و سرگیجه
- پیشگیری از لخته شدن خون
- کاهش گیجی و تحریکپذیری
- کاهش ضعف و خستگی
- تأثیر بهتر داروها (بیشتر داروها با مصرف آب کافی بهتر اثر می کنند )

## مقدار آب مورد نیاز بدن

به طور کلی، نیاز روزانه سالمندان به آب، ۱/۵ تا دو لیتر (معادل شش تا هشت لیوان) است که در شرایط ازدست دادن آب بدن، تب و یا هوای بسیار گرم، بیشتر می شود. سازمان بهداشت جهانی، نیاز یک بزرگسال با وزن طبیعی را دست کم سی میلی لیتر به ازای هر کیلوگرم وزن بدن اعلام کرده است. بنابراین، یک فرد بزرگسال با وزن هشتاد کیلوگرم، ۲/۴ لیتر آب در روز نیاز دارد. البته ممکن است نیاز سالمند بر حسب شرایط متفاوت باشد و در نتیجه، در افراد مبتلا به بیماریها و مشکلات قلبی، کلیوی، کبدی و تیروئید، باید مقدار آب مورد نیاز بدن با نظر پزشک تعیین شود.

## تأمین آب کافی برای بدن، می تواند با این روشها انجام شود :

✓ مصرف آب بهداشتی معمولی یا آب معدنی

✓ خوردن میوه های تازه و پر آب

✓ مصرف شیر کم چرب، دوغ کم نمک یا شیر سویا

✓ مصرف آب سبزی ها

✓ مصرف سوپ کم نمک

✓ مصرف قهوه یا چای (انواع مختلف چای سیاه، سبز یا دمنوشهای گیاهی)

✓ مصرف آبمیوه صددرصد طبیعی حدا کثر یک لیوان در روز

توصیه شده که از مجموع شش تا هشت لیوان مایعات مورد نیاز روزانه سالمندان، حدود

نیمی از آن حتما از آب و نیم دیگر از سایر مایعات باشد.

## ویتامین D :

منبع اصلی ویتامین D، نور خورشید در هنگام ظهر (بین ساعت ده صبح تا سه بعدازظهر) است که با بیست دقیقه قرار گرفتن مستقیم (و نه از پشت شیشه) در این نور، می توان نیاز روزانه به ویتامین D را تأمین کرد. هر چه فرد به طرف میانسالی و پیری جلوتر می رود، قابلیت پوست برای تولید ویتامین D از طریق نور خورشید کمتر می شود.

منابع ویتامین D :

مکمل دارویی ، نور خورشید، لبنیات غنی شده با ویتامین D، روغن کبد ماهی و ماهی های چرب.

**با مصرف ماهانه یک عدد قرص ژله ای پنجاه هزار واحدی در صورت عدم کمبود ویتامین D می توان نیاز سالمندان به این ویتامین را تأمین کرد.**

## کلسیم :

سالمندان در معرض خطر کمبود ویتامین D و در نتیجه کاهش جذب کلسیم قرار دارند. نتیجه این کمبود، تحلیل توده استخوانی و افزایش خطر شکستگی استخوان در سالمندان است. در زنان یائسه و مردان بالای 65 سال، به علت کاهش توده استخوان، کاهش جذب کلسیم، کاهش سطح ویتامین D و تغییرات قابل توجه در سوخت و ساز استخوان، عملکرد بدن در تنظیم کلسیم با اشکال مواجه می شود و در نتیجه، نیاز به کلسیم برای پیشگیری از تحلیل توده استخوانی افزایش

می یابد.

مقدار مناسب دریافت کلسیم در زنان یائسه و مردان بالای ۶۵ سال، ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم در روز است. در هر لیوان شیر، ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلی گرم کلسیم وجود دارد.

استفاده از مکمل های ویتامین D، می تواند باعث بهبود تعادل کلسیم و کاهش خطر شکستگی استخوان در سالمندان شود. مقدار بالای این ویتامین D می تواند خطراتی مانند افزایش کلسیم خون یا افزایش دفع ادراری کلسیم را به دنبال داشته باشد.

منابع کلسیم :

شیر و فرآورده های لبنی، کلم بروکلی، کاهو، حبوبات، کنسرو ماهی های ریز با استخوان

**گروه متفرقه:** برخی مواد غذایی جزو گروه‌های غذایی اصلی نیستند؛ نمک، قند و شکر، شیرینی‌ها، شربت‌ها، روغن‌ها و ترشی‌ها که باید حداقل مصرف شود.



**مقدار مصرف آب و مایعات:** مایعات مورد نیاز سالمندان بطور متوسط حدود ۶ تا ۸ لیوان در روز می باشد. از ۸ لیوان مایعات توصیه شده روزانه، بهتر است حدود نیمی از آن آب باشد و نیم دیگر از سایر مایعات مانند آبمیوه طبیعی، نوشیدنی‌های سنتی بر پایه عرقیات کم شیرین، چای کم‌رنگ، شیر کم چرب، دوغ کم نمک بدون گاز و نوشیدنی‌های سالم دیگر تشکیل شده باشد.





با تشکر از حسن  
توجه شما