



به نام خدا



دکتر مرضیه کافشانی

متخصص تغذیه

استادیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



مشکلات شایع در سالمندی



مشکلات شایع در سالمندی: سندرم متابولیک

- چاقی شکمی، هیپرتری گلیسریدمی، هیپرگلیسمی، پرفشاری خون، افت HDL-C
- یائسگی
- اضافه وزن
- فعالیت بدنی کمتر از 200 کیلوکالری در روز منجر به سندرم مرگ ناشی از کم تحرکی (**SEDENTARY DEATH SYNDROME**) می شود.
- مقدار چربی و کربوهیدرات دریافتی
- نوع چربی و کربوهیدرات دریافتی
- عادات غذایی: تعداد وعده ها و میان وعده های غذایی، صبحانه خوردن

مشکلات شایع در سالمندی: پوکی استخوان

- **ویتامین D** \Leftarrow افزایش جذب کلسیم (نیاز روزانه این ویتامین 800 واحد در افراد بالای 70 سال) در افراد زیر 70 سال و بالای 50 سال 600 واحد یا 15 میکروگرم)
- **خانم ها** \Leftarrow بعد از 50 سالگی روزانه 1200 میلی گرم باید کلسیم مصرف کند به عبارتی 4 واحد شیرو لبنیات و آقایان بعد از 70 سالگی 1200 میلی گرم
- **قهوه** \Leftarrow بیش از 3 لیوان در روز \Leftarrow دفع کلسیم زیاد \Leftarrow افزایش شکستگی فمور در زنان
- **نمک** \Leftarrow باعث کاهش جذب و افزایش دفع کلسیم

مشکلات شایع در سالمندی: پوکی استخوان

□ **بور** ← باعث بهبود ترشح هورمون‌هایی که مانع دفع کلسیم از بدن شده و به مقدار کم هم کار **استروژن** را انجام میدهد.

منابع بور: **سیب، هلو، کشمش، خرما، آجیل، لوبیا، باقلا**

□ **منگنز** ← قوی کردن استخوان ← در زنان دچار پوکی استخوان میزان منگنز دریافتی به **۳۰٪** زنان سالم میرسد.

منابع منگنز: **جوانه گندم، سبوس گندم، تخم کدو و افتابگردان، انواع آجیل**

مشکلات شایع در سالمندی: آب مروارید و کاتاراکت

❖ کدر شدن عدسی چشم و عدم افتادن تصویر اشیاء روی شبکیه

❖ رژیم غذایی:

□ اسفناج: **بتا کاروتن** (آنتی اکسیدان)

□ **ویتامین C**: در کمبود آن شانس کاتاراکت **۱۰ برابر**

□ مارچوبه: حاوی **گلو تاتیون** (آنتی اکسیدان)



HiDoctor.ir

مشکلات شایع در سالمندی: آنژین صدري و درد قفسه سینه

□ علل: استرس، رسوب کلسترول در عروق

□ عوامل خطر: **قهوه** (بیش از ۴ فنجان)، **سیگار**

□ رژیم غذایی:

✓ **ویتامین C، E، بتاکاروتن:** آنتی اکسیدان ⇐ کاهش لخته و اسپاسم عروق

✓ **ماهی چرب** (ساردین، سالمون، ازون برون) = هفته ای ۲ بار و دیگر منابع **اسید چرب Ω_3**

✓ **سیر و پیاز خام**

✓ کاهش مصرف چربی **اشباع**، افزایش مصرف روغن **زیتون و کانولا** (در روش پخت آب پز)

✓ **عدم مصرف سیگار و قهوه**

9 **توت سیاه و سایر میوه ها و سبزیجات رنگی:** حاوی **آنتوسیانین** (ضد سرطان و ضد چربی خون)

مشکلات شایع در سالمندی: پرفشاری خون (HTN)

- افزایش مصرف میوه و سبزی: **حاوی پتاسیم و منیزیم بالا**
- در هر دو به علت **بالا بودن میزان منیزیم** ← گشادی عروق
- **پتاسیم: (موز-کیوی)** همزمان با مصرف دارو ← بیشترین اثر در افت فشارخون
- **کلسیم:** بعلت **دفع نمک** از کلیه در سالمندان
- **روغن زیتون:** MUFA
- کاهش مصرف **نمک به کمتر از ۵ گرم در روز**

مشکلات شایع در سالمندی: استرس و اضطراب

شایعترین علل : چای، کوا، قهوه به مقدار زیاد (دارای ماده فعال کننده مغزی سایکوتروپین)

☐ شکر ← آزادی سروتونین ← آرامبخش

☐ چای شیرین ← شکر آن اثر مخرب کافین را کم میکند

☐ کربوهیدرات و نشاسته ← آزادسازی ملاتونین ← تبدیل به سروتونین ← آرامبخش

☐ پیاز: حاوی آنتی اکسیدان

☐ عسل ← کاهش فوری اضطراب

مشکلات شایع در سالمندی: افسردگی

□ افراد چاق که **در مدت بسیار کوتاهی لاغر** شوند ← افسردگی

□ مصرف مواد **نشاسته** ای ← افزایش **سروتونین** ← شادی

□ اسید **فولیک** ← تنظیم کار **سروتونین** ← شادی

□ منابع اسید فولیک: **کاهو، اسفناج، سبزیجات برگ سبز**

□ **ویتامین D**: در تنظیم خلق و خو و MOOD بسیار موثر است.

□ **روی**: در تنظیم خلق و خو و MOOD بسیار موثر است.

مشکلات شایع در سالمندی: افسردگی

غذاهای آرامبخش

□ عسل ← ترشح سروتونین

□ پیاز ← ترشح سروتونین

□ کرفس، میخک، هل، سیر، زیره، نعنا، زنجبیل، لیموترش، گلاب

غذاهای ضد پیری

□ **بتاکاروتن:** در اثر **حرارت و پختن از بین نمی رود** (مرکبات، هویج، برگه زردآلو، کاهو، کدو حلوائی، اسفناج)

□ **گلوکاتینون:** **آنتی اکسیدان، ضد سرطان، ضد کاتارکت، آسم، قلبی،** خنثی کردن اثرات **آلودگی هوا** (مارچوبه، هندوانه، مرکبات، توت فرنگی)

□ **ایندول:** **ضد سرطان** کولون و پستان (بروکلی، کلم، تربچه، شلغم)

□ **لیکوپن:** **ضد سرطان** پانکراس، مثانه و روده که اثر آنتی اکسیدانی آن بیشتر از بتاکاروتن است (گوجه فرنگی، رب گوجه فرنگی، هندوانه، زردآلو)

غذاهای ضد پیری

□ **کوئرستین**: مانع از تغییرات DNA، ضد سرطان، ضد قارچ و ویروس، ضد آلرژی و ممانعت از انسداد رگ (پیاز، انگور، بروکلی)

□ **کوآنزیم کیو-۱۰**: کاهش اثرات LDL بیش از ویتامین E (ساردین، بادام زمینی، پسته، سویا، کنجد و فندق)

□ **ویتامین C**: ضد آسم، برونشیت، کاتاراکت، سرطان و رسوب LDL

محلول در آب، در اثر طبخ نیمی از ویتامین C غذاها از بین می رود.

□ **ویتامین E**: محلول در چربی و ضد رسوب LDL

مشکلات شایع در سالمندی: دیابت

- مهمترین نکته: رژیم کاهش وزن مناسب و متعادل
- بهتر است به جای ۳ وعده غذا همان حجم را در **۶ وعده** مصرف کند تا انسولین جهت سوزاندن قند هر وعده کافی باشد.
- **ماهی** ← بخصوص جهت نوع ۲ دیابت مفید است بهتر است **کپسول** روغن ماهی مصرف **نشود** چون باعث اختلال متابولیسم قند میشود
- **چربی اشباع** ← **مقاوم** شدن سلولها در برابر **انسولین**

مشکلات شایع در سالمندی: دیابت

➤ بروکلی: حاوی کروم \Leftarrow افزایش عملکرد انسولین

➤ تخم شنبلیله \Leftarrow کاهش کلسترول و قند

➤ دارچین \Leftarrow افزایش عملکرد انسولین

➤ حبوبات \Leftarrow حاوی فیبر \Leftarrow کاهش کلسترول، تری گلیسرید و قند خون

➤ ویتامین C و E \Leftarrow افت چربی مضر \Leftarrow تنظیم قند

مشکلات شایع در سالمندی: سکته مغزی

➤ **بتاکاروتن:** هویج، اسفناج، سیب زمینی

➤ **پتاسیم** ⇐ کاهش فشارخون ⇐ کاهش سکته مغزی

➤ **امگا-۳:** ماهی

➤ **آنتی اکسیدان:** چای سبز، مانع شکنندگی عروق ⇐ کاهش فشار خون

➤ **محدودیت مصرف نمک**

مشکلات شایع در سالمندی: سنگ کلیه

□ **گوشت قرمز:** عامل ایجاد سنگ کلیه مکرر

□ **نمک:** غلظت کلسیم در ادرار زیاد ⇐ سنگ مکرر کلیه

□ **اسفناج، ریواس و شکلات:** افزایش **اگزالات** ⇐ سنگ اگزالات کلسیم

□ **کلسیم:** عدم پرهیز شدید (حداقل ۲ لیوان شیر (۶۰۰ میلی گرم) کلسیم توصیه میشود)

□ **آب:** ۸ لیوان آب باعث می شود ادرار رقیق گردد و املاح نمی توانند رسوب کنند.

مشکلات شایع در سالمندی: هیپرکلسترولمی

□ حبوبات و جو (نان جو، سوپ جو، سبوس جو، بیسکویت جو)

□ سیر: به شکل خام و نه پودر سیر یا پخته شده (دو عدد سیر خام هر روز تا ۳ ماه)

□ پیاز: مصرف نصف پیاز خام روزانه \Leftarrow افزایش HDL (نه پخته یا سرخ شده)

□ ماهی: سه بار در هفته برای ۵ ماه \Leftarrow افزایش HDL تا ۱۰٪

□ روغن زیتون، روغن سویا، کانولا، ذرت، آفتابگردان

□ آجیل خام، بادام، گردو، هویج، سیب توت فرنگی، گریپ فروت

□ تخم مرغ: حداکثر ۴ عدد در هفته

مشکلات شایع در سالمندی: یبوست

❑ از رژیم غذایی با **فیبر بالا** (میوه، سبزیجات و غلات سبوس دار) استفاده نمایید



❑ **ورزش** و به دفع در زمان **معین** از روز

❑ در طول روز حداقل **۶ تا ۸ لیوان مایعات** بنوشید.

❑ قبل از خواب یک لیوان شیر گرم کم چربی

❑ از مصرف خود سرانه **داروهای مسهل** خودداری کنید.

❑ فیبر و سلولز (سبوس گندم و برنج، لوبیا، نخود و ماش) \Leftarrow افزایش حرکات دودی

❑ مصرف آلوئی خیسانده شده در صبح هنگام: حاوی فیبر، سوربیتول، منیزیم

مشکلات شایع در سالمندی: نفخ شکم

1. غذاهای حاوی **اولیگو ساکاریدها** (لوبیا): عدم هضم در روده \Leftarrow ایجاد گاز

2. عدم هضم کافی **شیر**

3. برخی از **فیبرهای محلول در آب**: جو بتاگلوکان و فیبر دارد. سیب پکتین دارد. کلم بروکلی،

پیاز، لوبیا، نخود، شلغم، موز، کرفس

مواد غذایی که اصلاً گاز تولید نمی کنند \Leftarrow برنج، ماهی، گوشت و تخم مرغ

جهت جلوگیری از نفخ شکم، لوبیا و نخود ساعت ها خیس خورده سپس آب را دور ریخته و آب

تازه اضافه کرده و در چند دقیقه بجوش آورده و آب را دور ریخته

مشکلات شایع در سالمندی: مشکلات ادراری



□ ادرار کردن در فواصل زمانی حداقل ۲ ساعت یکبار

□ نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان مایعات در روز

□ خودداری از نوشیدن مایعات بعد از ساعت ۸ شب

□ پوشیدن لباس های آزاد و راحت

□ تقویت عضلات کف لگن و تقویت مثانه

□ پرهیز از مصرف قهوه، نوشابه های گازدار و غذاهای پرادویه

مشکلات شایع در سالمندی: کاهش قدرت شنوایی

□ کمبود ویتامین B12: با افزایش وزوز کردن گوش، پیرگوشی و کاهش پاسخ شنوایی ساقه مغز در ارتباط است.



□ کمبود ویتامین D: ممکن است در کاهش شنوایی تاثیر زیادی داشته باشد، زیرا در متابولیسم کلسیم، انتقال عصبی و ساختمان استخوان نقش دارد.

مشکلات شایع در سالمندی: کاهش قدرت بینایی

□ تخریب ماکولار وابسته به سن (AMD) یا age related macular degeneration یکی از علتهای کوری در افراد بالای ۶۵ سال است. ماکولا یا لکه زرد حساسترین ناحیه شبکیه

□ رنگدانه ماکولار ترکیبی از **لوتئین و گزانتین** است. یک رژیم غذایی غنی از **میوه ها و سبزیجات** در به تاخیر انداختن آن می تواند نقش داشته باشد.

□ **Zn** نیز در به تاخیر انداختن AMD نقش دارد.

مشکلات شایع در سالمندی: درد مفاصل

- مواد نگهدارنده در کنسرو (مونوسدیم گلوتامات، نیتريت) ⇨ تشدید بیماری
- مواد غذایی مفید:
 - ماهی چرب (حاوی امگا-۳)
 - زنجبیل (حداقل ۳ ماه مصرف شود) معمولاً دو کپسول ۵۰۰ میلی گرمی
 - زردچوبه یا کورکومین ⇨ صبح و شب یک قاشق چایخوری در روغن زیتون حل و مصرف شود.

مشکلات شایع در سالمندی: انعقاد خون

□ **سیر:** حاوی **الیسین** و آدنوزین ضدانعقاد است.

□ **پیاز:** حاوی **آدنوزین** ← چه خام و چه پخته ← ضد انعقاد

□ **روغن ماهی** ← **فیبرینوژن** را کم ← تولید فیبرین کم

□ **انگور قرمز:** حاوی **رزوراترول** ← ضدانعقاد

□ **چای سبز:** حاوی **کاته چین** ← کاهش **کلسترول**، کاهش بهم چسبیدن **پلاکت**، کاهش ایجاد لخته، افزایش زمان

انعقاد

□ **سبزی و میوه:** حاوی ویتامین C ← کاهش **چسبیدن پلاکت**

مشکلات شایع در سالمندی: انعقاد خون

□ **زردچوبه:** حاوی **کورکومین**

از طرفی مانع تولید **ترومبوکسان** \Leftarrow کاهش لخته

البته **زیره، فلفل سیاه، زنجبیل** هم خواص مشابه دارند.

□ **قارچ:** حاوی **آدنوزین** = کاهش لخته

□ **روغن زیتون:** (۱) مانع چسبیدن **لخته** (۲) کاهش **کلسترول** (۳) حاوی اسید اولئیک = باعث سلامت سلولهای

اندوتلیال دیواره عروق

□ محدود کردن مصرف **روغن حیوانی** (حاوی SFA): افزایش فیبرینوژن

مشکلات شایع در سالمندی: افت عملکرد سیستم ایمنی

✓ **ماسه**: تقویت سیستم دفاعی، تقویت گلبول سفید، افزایش گاما اینترفرون (حتی اگر پخته شود و به صورت آش ماسه

مصرف شود)

✓ **سیر و قارچ**

✓ **سبزی و میوه** های رنگی (بتا کاروتن)

✓ **روی**: حبوبات و غلات

✓ **ویتامین E**: فندق، پسته، گردو، کدو

✓ **ویتامین C**: فلفل سبز، مرکبات، بروکلی، اسفناج

مشکلات شایع در سالمندی: عفونت مجاری تنفسی

✓ **میوه و سبزی:** آنتی اکسیدان ← خنثی کردن رادیکال آزاد ← کاهش التهاب مجاری

✓ **پیاز:** افزایش حرکت سیستم تنفس، خروج خلط، تنفس راحت تر

✓ **قهوه و کافئین:** آرامش روان و تنفس، اثری بیشتر از تئوفیلین

در حمله آسم نوشیدن ۱-۲ فنجان قهوه مفید است

✓ **محدود کردن شیر گاو:** در بعضی افراد ← بروز حمله آسم

✓ **محدود کردن غذای کنسرو شده:** حاوی ماده محافظت کننده منوسدیم گلوتامات ← بروز حمله آسم

محدود کردن **چربی حیوانی:** حاوی اسیدآراشیدونیک - تبدیل به لکوتری ان ← افزایش التهاب

مشکلات شایع در سالمندی: تنگی نفس و آسم

✓ **پیاز** عوامل مبارزه با آسم دارد:

(۱) عامل ضد میکروبی تیوسولفینات (فرونشاندن حمله آسم)

(۲) حاوی ماده ضد التهاب کوئرستین (آنتی اکسیدان ضد پیری)

✓ **روغن ماهی** عوامل مبارزه با آسم دارد:

(۱) کمک به اتساع مجاری تنفسی \Leftarrow نفس کشیدن راحت تر

(۲) مهار عامل تورم مجاری تنفسی (لکوتری ان ها)

مشکلات شایع در سالمندی: از دست دادن حافظه

✓ **بور** ⇐ ۳ میلی گرم در روز (آجیل، حبوبات، سبزی، میوه)

✓ **تیامین، ریبوفلاوین، کاروتن و آهن** ⇐ جلوگیری از AMNESIA

✓ **تیامین** (ویتامین مغز): آجیل، سبوس و جوانه گندم، غلات

✓ **ریبوفلاوین**: شیر، جگر، بادام

✓ **آهن**: سویا، میگو، گوشت، زرده تخم مرغ

✓ **روی**: در افرادی که ضعف حافظه دارند ۱۵ میلی گرم در روز مورد نیاز است (گوشت، مرغ، میگو، ماهی،

حبوبات، غلات)

✓ **فسفر**: پنیر و شاهی

منابع

- SILVIA SCOTT STUMP. KRAUSE'S FOOD AND NUTRITION THERAPY. (THE LAST EDITION)
- GERIATRIC NUTRITION-EBOOK BY TOM BRODY

بیامرز صلوات الله علیه:
وجود سالمدندان
بین شما، باعث
افزایش رحمت و
لطف پروردگار
و گسترش نعمت های
الهی بر شماست.



