

این پمفلت آموزشی به منظور افزایش آگاهی شما در زمینه خود مراقبتی و ارتقاء سلامتی تهیه شده است.

نیازهای تغذیه ای سالمندان میزان انرژی مورد نیاز: با افزایش سن میزان نیاز به انرژی کاهش می یابد که می تواند به دلیل کاهش فعالیت جسمی، کاهش توده عضلانی و فعال بدن باشد. در صورت دریافت مازاد بر نیاز انرژی مشکلات و عوارضی مانند چاقی، فشارخون، بیماریهای قلبی-عروقی برای سالمند ایجاد می شود. میزان نیاز به انرژی برای هر سالمند متفاوت بوده و بر اساس وزن، قد، شرایط فیزیکی و سلامتی وی محاسبه می شود.

میزان پروتئین مورد نیاز سالمندان با افزایش سن علاوه بر کاهش توده عضلانی، ذخیره پروتئینی بدن نیز کاهش می یابد و میزان نیاز به پروتئین با افزایش سن نه تنها کاهش نیافته بلکه ثابت مانده و یا افزایش می یابد. بویژه در صورت ابتلا به بیماری ها و یا عفونت ها که این مسئله بسیار مهم است.

توصیه می شود چهل تا شصت درصد از انرژی دریافتی روزانه سالمندان از پروتئین ها به ویژه پروتئین های با کیفیت بالا تامین شود.

میزان مایعات مورد نیاز سالمندان

توجه به دریافت کافی مایعات در سالمندان از مسائل مهم می باشد. علایم کمبود آب در بسیاری از سالمندان ممکن است به صورت خشکی لب ها، گود افتادن چشم ها، تب، یبوست، کاهش حجم ادرار و تهوع باشد که این مسئله در مورد سالمندانی که در مناطق گرم زندگی می کنند بیشتر شایع است. استفاده از داروهای ادرار آور نیز از عوامل مؤثر در ایجاد کم آبی در سالمندان می باشد. بنابراین توجه به مصرف کافی آب و مایعات در این دوران اهمیت ویژه ای دارد.

ویتامین ها و مواد معدنی

اغلب سالمندان علاقه زیادی به مصرف مکمل های ویتامینی دارند که باید به این مسئله توجه شده و از مصرف بیش از حد نیاز این مکمل ها خودداری شود.

در مورد ویتامین های محلول در آب، معمولاً کمبودی در سالمندان دیده نمی شود. مگر در سالمندان الکلی که کمبود ویتامین ب 1 (B1) می تواند وجود داشته باشد و یا سالمندانی که دچار سوء تغذیه هستند. همچنین ممکن است بعضی از سالمندان به علت مشکلات دندان و یا مشکلات گوارشی از خوردن سبزیجات و میوه جات پرهیز کنند در حالیکه این منابع غذایی تامین کننده ویتامین ث هستند و یا مصرف زیاد آنتی بیوتیک ها می تواند در سالمندان کمبود ویتامین کا (K) ایجاد کند.

کمبود ویتامین د (D) ممکن است در سالمندان به ویژه آنهایی که از نور آفتاب دور هستند بوجود آید. در مورد مواد معدنی باید گفت با رعایت یک برنامه غذایی صحیح می توان مواد معدنی مورد نیاز سالمندان را تا حد زیادی تامین کرد. فقط باید به میزان کلسیم دریافتی که معمولاً مقدار مصرف آن در سالمندان به میزان توصیه شده نمی رسد توجه شود. عوامل متعددی در کمبود کلسیم در سالمندان نقش دارند. از جمله میزان جذب روده ای کلسیم،



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان ملی بهداشت و ایمنی

کد: KH - NC - HE101
تاریخ تدوین: 99/ 07
تاریخ ابلاغ: 99/07

بیمارستان خاتم الانبیا میانه

9 مهر ماه روز جهانی سالمند

گرامی باد

تغذیه در دوران سالمندی



تهیه و تنظیم: پریسا مختاری

سمت: سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت

تحصیلات: ارشد پرستاری

تاریخ تهیه: 1399

مصرف کنند.

10- از مصرف چای تا 2 ساعت بعد از غذا اجتناب کرده و در صورت امکان از لیمو ترش تازه در کنار غذا جهت جذب بهتر آهن غذا استفاده کنند.

11- قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به مدت نیم ساعت در روز و استفاده از لباس های رنگ روشن.

12- به کلیه سالمندان محترم توصیه می شود با توجه به شرایط بدنی خود، نرمش و تحرک روزانه را هر چند کم آغاز کنند. حتی 20 دقیقه پیاده روی سبک در هوای آزاد می تواند در ایجاد نشاط و سلامت سالمندان بسیار موثر واقع شود و برای انجام فعالیت های سنگین هم بهتر است ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

13- در صورت وجود اشکال در بلع غذا، همواره به صورت نشسته غذا بخورید

منابع:

- سایت وزارت بهداشت و درمان
- درسنامه پرستاری داخلی- جراحی برونرو و سوداژت 2018

آدرس: میانه - بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 52220901-5

کار کلیه ها، متابولیسم استخوان ها، اثرات متقابل مواد مغذی بر یکدیگر و بر داروها، کم تحرکی و عدم مصرف کافی لبنیات به دلیل عدم تحمل به لاکتوز در صورتی که شیر و لبنیات به مقدار کافی مصرف نشود ممکن است نیاز به مصرف مکمل کلسیم باشد که البته تشخیص آن باید توسط پزشک و متخصص تغذیه صورت گیرد. در مورد سدیم هم باید در سالمندانی که مبتلا به فشار خون، مشکلات قلبی، کلیوی و دیابت هستند محدودیت هایی اعمال شود.

بطور کلی سالمندان عزیز باید اصول کلی زیر را مدنظر داشته باشند:

- 1- مراجعه به موقع به پزشک و متخصص تغذیه جهت بررسی وضعیت سلامت و تغذیه و پیروی از یک برنامه غذایی صحیح
- 2- توجه و رسیدگی مناسب به بهداشت دهان و دندان
- 3- مصرف 6-5 لیوان آب در روز
- 4- استفاده از تمام گروههای غذایی و ایجاد تنوع غذایی در برنامه روزانه
- 5- مصرف مقادیر کافی میوه جات و سبزیجات
- 6- استفاده از نان های سبوس دار
- 7- محدود کردن مصرف غذاهای چرب و شیرینی ها
- 8- مصرف کافی لبنیات مثل شیر و ماست
- 9- سالمندانی که دچار بی خوابی هستند از مصرف قهوه و چای در بعدازظهر و شب خودداری کنند و یک فنجان شیر گرم قبل از خواب