

## تغذیه سالمندی

با افزایش سن، کل آب بدن تقریباً 20 درصد کاهش و چربی بدن افزایش می‌یابد. با افزایش سن، انرژی متابولیسم پایه (BMR)، به علت کاهش توده ماهیچه‌ای و افزایش توده بافت چربی بدن، کاهش می‌یابد. ورزش ملایم، به حفظ بافت بدون چربی بدن کمک می‌کند در نتیجه، کاهش توده بدون چربی بدن نشانه‌ای از رخداد فرآیند سالخوردگی است.

کاهش ترشح اسید و قدرت حرکتی معده ممکن است منجر به کاهش جذب مواد مغذی مهم مثل فولات، ویتامین B12، ویتامین D و کلسیم شود. کاهش احساس طعم مواد غذایی توسط پرزهای چشایی زبان و کاهش حس بویایی سبب کاهش توانایی فرد در تشخیص مزه و طعم مواد غذایی می‌شود که خود کاهش دریافت غذا را در پی خواهد داشت. تغییرات سیکل خواب منجر به اختلال در خواب و بی‌خوابی و خواب آلودگی در طول روز می‌شود. بنابراین توان فرد برای تهیه رژیم غذایی سالم نقصان می‌یابد.

## بیماری‌های مرتبط با تغذیه در دوران پیری

تغذیه در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های دوران سالمندی از جمله آب مروارید، التهاب مفاصل، پوکی استخوان و آلزایمر نقش دارد.

### آب مروارید

بیماری وابسته به سن می‌باشد که در آن عدسی‌های چشم آسیب می‌بینند و اگر عدسی‌ها تحت عمل جراحی تعویض نشوند، در نهایت به کوری منجر می‌شود. البته این بیماری در اثر قرار گرفتن در معرض نور آفتاب، آسیب اکسیداتیو، عفونت‌های ویروسی، مواد سمی و اختلالات ژنتیکی عارض می‌گردد. مواد مغذی آنتی‌اکسیدانی ممکن است در به حداقل رسانیدن میزان آسیب چشمی کمک کنند.

### التهاب مفاصل

با افزایش سن، استخوان‌ها شکننده شده و مفاصل بی‌شکل و دردناک شده، حرکت مشکل می‌گردد. نوعی از التهاب مفاصل، روماتیسم مفصلی می‌باشد که ارتباط نزدیکی با رژیم غذایی دارد. در این بیماری سیستم ایمنی به اشتباه به پوشش استخوان‌ها حمله می‌کند. عملکرد سیستم ایمنی به تغذیه کافی بستگی دارد و رژیم ناکافی ممکن است این نوع التهاب مفاصل را به همراه داشته باشد.

### پوکی استخوان

از بیماری‌های شایع دوران سالمندی است که استخوان‌ها به خاطر کاهش میزان املاح، شکننده می‌گردند. تا کنون عوامل خطر متعددی مانند کمی دریافت کلسیم، دریافت بیش از حد و یا کم پروتئین، مؤنث بودن، یائسگی، افزایش سن، کمی وزن، نژاد، ژنتیک و وجود سابقه خانوادگی این بیماری، مصرف داروهایی مانند کورتیکو استروئیدها و ابتلا به بیماری‌های کلیوی، کبدی، دیابت، آلزایمر، روماتیسم مفصلی و ... را برای این بیماری نام برده‌اند.

جهت پیشگیری از این بیماری که ناتوانی و کاهش قد و شکستگی‌های استخوانی را به دنبال دارد، افزایش تحرک و فعالیت و مصرف رژیم حاوی مقادیر کافی پروتئین و کلسیم توصیه می‌شود.

جهت تنظیم برنامه‌های غذایی برای سالمندان مبتلا به این بیماری توجه به نکات زیر ضروری به نظر می‌رسد:

1. تأمین کالری کافی جهت حفظ وزن مطلوب و توجه به اختلالاتی مانند بی‌اشتهایی یا پرخوری عصبی؛

2- مصرف روزانه 4 - 3 واحد از گروه لبنیات؛

3- تهیه عصاره کلسیم از استخوان گاو یا گوسفند؛

4- توجه به مصرف بادام، فندق، سبزی های برگ سبز و حبوبات ضروری به نظر می رسد

5- قرار گرفتن 30 - 15 دقیقه روزانه در معرض نور خورشید بدون پوشش (جهت تأمین ویتامین D لازم)

6- مصرف روغن های گیاهی غیر اشباع مانند آفتابگردان، ذرت، زیتون (کمتر از 30% کالری)

7- مصرف انواع ماهی (بخصوص ساردین، کلیکا به سبب آنکه با استخوان خورده می شود حاوی کلسیم فراوان می باشد)

8- استفاده از آب میوه های طبیعی به جای استفاده از نوشابه های کولادار، قهوه و چای پررنگ

### توصیه های تغذیه ای برای سالمندان

1- در این سنین رعایت اصل تنوع در برنامه ریزی غذایی و در عین حال توجه به عادات غذایی و شیوه زندگی فرد سالمند بسیار اهمیت دارد.

2- رژیم غذایی سالمند باید دارای مواد غذایی غنی از ویتامین ها و املاح به ویژه کلسیم و آهن باشد لذا مصرف شیر و لبنیات، غذاهای گوشتی و سبزی ها و میوه ها بسیار تأکید می شود.

3- توصیه می شود تعداد وعده های غذایی سالمندان افزایش داده شود (حداقل 5 وعده در روز) و در هر وعده مقدار غذای کمتری مصرف شود.

4- تأکید می شود که سالمندان از غذاهای پرچرب و سرخ شده، سس مایونز، سبزی های نفاخ مثل کلم، گل کلم، پیاز و ... استفاده نکنند.

5- با توجه به مشکل بیوست در اکثر سالمندان، مصرف کافی مایعات (8 تا 10 لیوان در روز) و مواد پرفیبر نظیر نان تهیه شده از گندم کامل و میوه هایی مثل گلابی رسیده، آلو، آلوزرد و سبزی ها اهمیت دارد. همچنین هشدار دادن به سالمند در مورد مضرات مصرف بی رویه مسهل ها می تواند مفید باشد.

6- در سالمندانی که جویدن غذا برای آنها مشکل است، مصرف غذاهای نرم مثل انواع پوره، گوشت نرم، سوپ، آشی که حبوبات زیاد ندارد و آب میوه توصیه می شود.

7- برخی از سالمندان ممکن است مبتلا به فشارخون بالا باشند. در این مورد رژیم غذایی کم سدیم و در صورت نیاز، کاهش وزن پیشنهاد می شود.

8- برای تنظیم رژیم غذایی برای کاهش وزن در سالمندانی که اضافه وزن دارند، حتما باید با متخصص تغذیه مشورت شود.

9- برای جلوگیری از مشکلات عاطفی - احساسی سالمندان، بهتر است به عادات غذایی آنها احترام گذارده شود و هر گونه تغییری با ملایمت و تفاهم به وجود آید.

مهدیه مصلاهی پور - کارشناس ارشد تغذیه