Zasady żywienia seniorów (sekcja zdrowie a styl życia) - 25.11.2026 r.

Prowadzące Lidia Anielska i Magdalena Woźniakiewicz

Starzenie organizmu jest procesem naturalnym i w 70 % od nas zależy jego przebieg. Na jakość starzenia i wydłużenie życia wpływa kilka elementów: racjonalne odżywianie, aktywność fizyczna, jakość snu i równowaga psychiczna.
Dobrze zbilansowana dieta dostarcza energii ,wspiera odporność, układ krążenia i zmniejsza ryzyko wielu chorób przewlekłych (cukrzyca, osteoporoza, nadciśnienie tętnicze).
Przy doborze posiłków należy uwzględnić: regularne spożywanie 3-5 posiłków dziennie, urozmaicenie produktów, miła i spokojna atmosfera przy spożywaniu posiłków.
Talerz zdrowego żywienia

1. Warzywa i owoce (połowa talerza) powinny znaleźć się w każdym posiłku w różnej formie: surowe, gotowane, pieczone, duszone w ilości 400g dziennie. Są źródłem witamin, składników mineralnych, związków bioaktywnych i błonnika. Najlepiej wykorzystywać produkty sezonowe, również w formie przecierów czy soków, unikać produktów wysoko przetworzonych.

2. Produkty zbożowe pełnoziarniste (1/4 talerza): pieczywo razowe, grube kasze (jęczmienna, gryczana),makaron razowy, płatki zbożowe, ryż brązowy. Są źródłem węglowodanów, witamin z grupy B, cynku, magnezu i błonnika (reguluje pracę jelit i zapobiega zaparciom).
3. Produkty białkowe (1/4 talerza) - nasiona roślin strączkowych, drób, ryby, jaja, mięso, mleko i przetwory mleczne, orzechy). Przy nietolerancji laktozy - należy spożywać napoje mleczne fermentowane.

Nasiona roślin strączkowych są cennym źródłem białka, witamin z grupy B oraz błonnika.
Orzechy są źródłem białka, zdrowych tłuszczy, witamin i składników mineralnych.
Tłuszcze - najlepiej roślinne (olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek także z orzechów i nasion). Tłuszcze są źródłem energii (przy niedowadze) i poprawiają smak potraw. U seniorów należy ograniczać tłuszcze zwierzęce (tłuste mięsa, wędliny itp.) ze względu na ryzyko chorób sercowo - naczyniowych. Zamiast smażyć lepiej gotować, dusić lub gotować na parze.
Kwasy tłuszczowe z grupy omega-3 chronią komórki mózgu, obniżają poziom " złego cholesterolu" i trójglicerydów.
W diecie seniora powinny być :

- ryby morskie (łosoś, sardynki, śledź, tuńczyk)
- chude mięsa (drób, indyk, cielęcina, wołowina)
- tłuszcze roślinne (olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek)
- orzechy (włoskie, arachidowe, nerkowca, migdały).

NIEDOBÓR WITAMINY D

U seniorów należy uzupełniać przez cały rok w dawce 800-2000 IU na dobę (65-75lat),u osób powyżej 75 lat 2000-4000 IU na dobę . Warto badać poziom wit. D w organizmie, najlepiej żeby dawkę określił lekarz.

OGRANICZENIE SOLI

Jest ważne z powodu nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, zawału serca, udaru mózgu, raka żołądka. Sól można zastąpić przyprawami ziołowymi - zamieniam solniczkę na ziół doniczkę ".

WAŻNE NAWADNIANIE

Osoby starsze powinny pić wodę (ok.8 szklanek dziennie małymi porcjami). Wchodzą w to soki, herbaty, koktajle, napoje mleczne.

Niedobór wody prowadzi do odwodnienia (bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją, zaburzenia rytmu serca, zaburzenia wydalania moczu).

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
Powinna być dostosowana do stanu fizycznego (przynajmniej 3 razy w tygodniu). Minimalizuje ryzyko niepełnosprawności, wzmacnia mięśnie, poprawia sprawność fizyczną i psychiczną. Gdy będziemy sprawni fizycznie, nie będziemy chorować.

Ogólnie mówiąc powinniśmy jeść wszystko z umiarem, ograniczyć spożycie mięsa czerwonego, ograniczyć potrawy smażone (2 razy w tygodniu) bo "jesteś tym co jesz".

Po wykładzie mogliśmy wykonać pomiar tkanki tłuszczowej za pomocą specjalnej wagi i określić wiek metaboliczny.
Nie wszyscy byli zadowoleni ale dostaliśmy w ten sposób wskazówkę, że należy zmienić dietę oraz zwiększyć aktywność fizyczną.

Opracowała - GRAŻYNA KACZMARZEWSKA