**تغذيه سالمندان در بيماري هاي شايع **

**اهميت تغذيه در سالمندي :**

پيرشدن و سالخوردگي با كاهش تدريجي فعاليت‌هاي فيزيكي و افزايش بيماريهاي مزمن همراه مي‌شود ولي ، داشتن زندگي سالم و بهبود تغذيه تا حد زيادي قادر است از اين مشكلات پيشگيري كند و يا آن‌ها را تخفيف دهد . با افزايش سن، نياز سالمندان به انرژي كاهش يافته و تمايل به مصرف غذا كمتر مي‌شود. لذا بايد انتخاب غذا درست صورت بگيرد تا ميزان دريافت مواد مغذي ضروري ، پايين‌تر از حد مطلوب و مورد نياز نباشد .

**عوامل مؤثر در ايجاد مشكلات تغذيه‌اي سالمندان**

1 ـ عوامل جسماني: مانند كاهش كل انرژي مورد نياز، بيماريهاي مزمن، بي‌اشتهايي، تغيير حس چشايي، خرابي دندان‌ها، بي‌تحركي، ناتواني جسمي‌، مشكلات گوارشي، تداخلات دارويي و يا تداخل غذا و داروها

2 ـ مشكلات روحي و رواني: افسردگي، تنهايي، از دست دادن همسر

3 ـ مشكلات اقتصادي: درآمد كم، كمبود امكانات براي تهيه و طبخ غذاي مناسب و زندگي در آسايشگاه

**براي مقابله با اين مشکلات ، سالمندان به يک برنامه غذايي مناسب نياز دارند .**

**راهنماي تغذيه سالمند در معرض ابتلا به چاقي :**

مصرف غذاهاي آب پز ، بخارپز و تنوري بجاي غذاهاي سرخ شده

کاهش مواد غذايي کنسروشده ، همبرگر ، سوسيس و کالباس ، سس مايونز و انواع شيريني ها

استفاده از نان و ترجيحا نان سبوس دار بجاي برنج و ماکاروني

اجتناب از مصرف نوشابه هاي گازدار شيرين

مصرف شير و لبنيات کم چربي

استفاده از ماهي و مرغ بدون پوست بجاي گوشت قرمز

استفاده از روغن مايع بجاي روغن جامد

استفاده از ميوه و سبزيجات در ميان وعده ها

کاهش سرعت غذاخوردن و نوشيدن يک ليوان آب قبل از غذا در پيشگيري از چاقي موثر است .

**راهنماي تغذيه سالمند در معرض ابتلا به لاغري :**

مصرف حداقل سه ميان وعده از ميوه هاي تازه ،خشک و پخته ، خرما ، انواع مغزها ، تخم مرغ آب پز ، نان ، لبنيات و حبوبات

استفاده از انواع طعم دهنده ها مثل ادويه ، چاشني ، آبليمو و ....

مصرف روغن هاي مايع نباتي مثل روغن زيتون همراه سالاد ، سبزي و غذا

استفاده بيشتر از گروه نان و غلات مثل انواع برنج و ماکاروني و سيب زميني

استفاده از انواع حبوبات و جوانه غلات

توجه بيشتر به وعده صبحانه و استفاده از مواد مقوي و مغذي مثل گردو و پنير

ميل کردن غذا در جمع دوستان و خانواده ، ميل نکردن آب قبل از غذا و افزايش تعداد وعده هاي غذايي

در افزيش تدريجي وزن موثر است .

**راهنماي تغذيه سالمند مبتلا به ديابت :**

افزايش تعداد وعده هاي غذا و کاهش غذا در هر وعده

حذف نکردن يکي از وعده هاي اصلي غذا بويژه در افراد لاغر يا تحت درمان دارويي

استفاده زياد از ميوه هاي غير شيرين و سبزي ها در وعده هاي غذايي و محدود کردن ميوه هاي شيرين

مصرف بيشتر از حبوبات در برنامه غذايي

استفاده از نان هاي سبوس دار

حذف قند ، شکر و شيريني از برنامه غذايي

کاهش مصرف چربي ها و استفاده از گوشت هاي کم چربي و لبنيات کم چربي

متناسب بودن غذاهاي مصرفي با فعاليت هاي بدني

**راهنماي تغذيه سالمند مبتلا به بيماري قلبي عروقي و فشارخون بالا :**

غذاها را به صورت کم نمک مصرف کنيد .

مصرف غذاهاي چرب و سرخ شده را به حداقل برسانيد .

به جاي روغن هاي جامد و کره از روغن هاي مايع مثل روغن زيتون و آفتاب گردان استفاده کند .

تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربي هاي حيواني را کاهش دهد و گوشت مرغ بدون پوست ، ماهي و سويا را جايگزين کند .

مصرف غذاها به صورت آب پز ، بخار پز يا تنوري باشد .

بهتر است بيشتر از 5 – 4 تخم مرغ در هفته چه به تنهايي و چه داخل غذاها مصرف نکند .

مصرف روزانه 8 – 6 ليوان آب را فراموش نکنيد .

منبع : راهنماي آموزشي مراقبت هاي ادغام يافته و جامع سالمندي – وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکي – دفتر سلامت خانواده و جمعيت اداره سلامت سالمندان

تدوين : دکتر مريم زيادي لطف آبادي – کارشناس سلامت سالمندان