**تغذيه در سالمندان **

**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 .**

**چگونه مي توانيد يک برنامه غذايي مناسب داشته باشيد ؟**

براي تامين نياز هاي غذايي هر روز بايد در برنامه غذايي خود از چهار گروه اصلي مواد غذايي استفاده کنيد :

* **گروه شير و لبنيات شامل شير ، ماست ، پنير ، کشک و بستني 2 تا 3 سهم در روز**

يک سهم از گروه شير و لبنيات در روز = يک ليوان شير = يک ليوان ماست = يک قوطي کبريت پنير = دو ليوان دوغ کم نمک = يک ليوان کشک = يک و نيم ليوان بستني

* **گروه گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها شامل انواع گوشت ها ( گوشت قرمز ، گوشت مرغ و ماهي ) ، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها 2 تا 3 سهم در روز**

يک سهم از اين گروه = 2 تا 3 قطعه گوشت خورشتي = يک قسمت پايين ران يک مرغ بزرگ = نصف سينه يک مرغ کوچک = يک ليوان حبوبات پخته = نصف ليوان انواع مغز ها = دو عدد تخم مرغ

* **گروه نان و غلات شامل انواع نان ، برنج ، ماکاروني ، رشته ، گندم ، جو و ذرت 6 تا 11 سهم در روز**

يک سهم از اين گروه = يک کف دست نان سنگک = 4 کف دست نان لواش = يک کف دست نان تافتون = يک کف دست نان بربري = نصف ليوان برنج پخته = يک ليوان غلات پخته = نصف ليوان ماکاروني

* **گروه ميوه ها و سبزي ها شامل انواع ميوه ها و سبزي ها 2 تا 4 سهم از ميوه ها و 3 تا 5 سهم از سبزي ها در روز**

يک سهم از اين گروه = يک عدد سيب يا پرتقال يا هلو = ربع طالبي متوسط = نصف ليوان گيلاس = نصف ليوان حبه انگور = يک ليوان سبزي برگي خرد شده مثل کاهو و اسفناج = نصف ليوان سبزي پخته = نصف ليوان ساير سبزي هاي خام خرد شده = يک عدد سيب زميني متوسط

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 سالمندان