|  |  |
| --- | --- |
| *Рациональное питание лиц пожилого и старческого возраста* |  |

Кто стар, тому болезнь повсюду мнится:  
Теряет быстро силы поясница,  
Желудок слаб, и, чтобы не страдать,  
Едой нельзя его утяжелять.  
Умеренность во всем, душе — покой,  
Полезен старикам режим такой!

***Ибн Сина***

Примерно с 60 лет значительно меняется потребность в основных питательных веществах и энергоценности пищи (табл. 8). Это понятно, так как снижается интенсивность обменных процессов и уменьшается физическая активность.

**Суточная потребность пожилых людей в питательных веществах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Белки, г | | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность пищи, ккал |
| всего | в том числе животные |
| 60-74: |  |  |  |  |  |
| мужчины | 69 | 38 | 77 | 333 | 2300 |
| женщины | 63 | 35 | 70 | 305 | **2100** |
| 75 и старше: |  |  |  |  |  |
| мужчины | 60 | 33 | 67 | 290 | **2000** |
| женщины | 57 | 31 | 63 | 275 | 1900 |

Однако для продолжающих работать пожилых людей указанные в упомянутых нормах величины могут быть повышены с учетом характера труда.

Нормы потребления минеральных веществ для пожилых людей те же, что и для трудоспособных взрослых. Потребность пожилых в витаминах В12, A, D, Е та же, что и для взрослого трудоспособного человека. Потребность в других витаминах несколько отличается (табл. 9).

*Физиологически нормальная старость, не осложненная каким-либо болезненным процессом, - это старость практически здоровых пожилых и старых людей. Рациональное питание в старости - важнейший фактор, который положительно воздействует на темп, направленность процессов старения и предупреждает развитие различных болезненных наслоений.*

Необходимо соблюдать следующие основные правила рационального питания практически здоровых пожилых и старых людей.

1. Строгое соответствие энергоценности пищевого рациона фактическим энерготратам. Контролем энергетического соответствия питания потребностям организма является стабильность массы тела; ***стареющий организм особенно чувствителен к избыточному питанию, что вызывает угрозу ожирения и атеросклероза.***

*2.* Людям пожилого возраста надо ограничить употребление жиров животного происхождения (свиной, говяжий, бараний), сливочного масла, сливок, сметаны, сладостей

**Суточная потребность пожилых людей в витаминах, мг**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Bi | В2 | Никотиновая кислота | Аскорбиновая кислота |
| 60-74: |  |  |  |  |
| мужчины | 1.4 | **1.6** | 15 | 53 |
| женщины | 1.3 | 1.5 | 14 | 52 |
| 75 и старше: |  |  |  |  |
| мужчины | **1.2** | 1.4 | 13 | 50 |
| женщины | **1.1** | 1.3 | **12** | 48 |

(шоколад, конфеты, варенье). В рационе также следует уменьшить употребление легкоусвояемых углеводов (сахар, кондитерские изделия, сладкие напитки). В питании должны преобладать молочнокислые продукты, фрукты и ягоды.

3. Антисклеротическая направленность питания. Наряду с ограничением жиров животного происхождения обязательно вводить в рацион растительное масло, достаточное количество овощей и фруктов. Соотношение растительного масла и животных жиров в рационе должно быть 1:1. Рекомендуются продукты моря, богатые иодом (морская капуста и др.). Ограничивается потребление поваренной соли и продуктов, содержащих холестерин (печень, мозги, икра, красная рыба, яйца). Пожилым людям не следует употреблять много солений, острых блюд, приправ.

4. Разнообразие продуктового набора для обеспечения оптимального и сбалансированного содержания в рационе всех незаменимых факторов питания. ***Помните,*** что ***при преобладании в рационе зерновых продуктов и относительно небольшом содержании мяса, рыбы, фруктов и ягод может развиться дефицит железа в организме - малокровие.***

5. Использование продуктов и блюд, обладающих достаточно легкой перевариваемостью, в сочетании с продуктами, умеренно стимулирующими секреторную и двигательную функцию органов пищеварения. Надо отдавать предпочтение продуктам, богатым пищевыми волокнами (клетчатка, пектины), которые усиливают двигательную функцию желудка, кишечника, желчеотделение и способствуют выведению холестерина из организма. *Хлеб из муки грубого помола и*

*отрубяной, крупа из цельного зерна, овощи, фрукты и ягоды помогают в профилактике и лечении болезненных состояний, свойственных старости (запоры, геморрой, застой желчи в желчном пузыре, повышение уровня холестерина в крови).*

6. Индивидуализация питания с учетом характера обмена веществ и состояния деятельности различных органов (советы врача!).

7. Строгое соблюдение режима питания с более равномерным по сравнению с молодым возрастом распределением пищи по отдельным приемам. *Основными принципами режима питания пожилых и старых людей являются регулярный прием пищи, отстутствие длительных промежутков между ними, 4-5-разовое питание (небольшими порциями) с последним приемом пищи за 1.5-2 ч до сна, исключение обильных приемов пищи.*