

# 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	<b>2100</b>
75 и старше:					
мужчины	60	33	67	290	<b>2000</b>
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 В<sub>12</sub>, А, 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	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	Никотиновая кислота	Аскорбиновая кислота
60-74:				
мужчины	1.4	<b>1.6</b>	15	53
женщины	1.3	1.5	14	52
75 и старше:				
мужчины	<b>1.2</b>	1.4	13	50
женщины	<b>1.1</b>	1.3	<b>12</b>	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 йодом (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 развиваться 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, отсутствие 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.*