

# **IŻŻ stworzył piramidę żywienia dla osób starszych**

**W związku z ciągłym rozwojem wiedzy dotyczącej zdrowego odżywiania, Instytut Żywności i Żywienia opublikował Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym. Uaktualniona piramida jest zgodna z najnowszymi zaleceniami WHO i odwołuje się do idei „Mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika”.**

## **Jak rozumieć Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej?**

Zawarte w piramidzie zalecenia skierowane są do osób w wieku starszym. Jednakże osoby ze stwierdzonymi przewlekłymi chorobami (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) wymagają zmodyfikowanej diety w porozumieniu z lekarzem oraz dietetykiem. Piramida jest graficznym opisem zalecanych proporcji niezbędnych w codziennej diecie grup produktów spożywczych. U podstawy znajduje się pożywienie, którego ilość i częstość spożywania powinna być największa. Im wyższe piętra piramidy tym mniejsze zapotrzebowanie na składniki na nich zawarte. Jest ona przedstawiona niezwykle prosto i krótko, dając ogólny obraz kompleksowego żywienia mającego umożliwić aktywne i zdrowe starzenie się.

## **Jedz regularnie i pij wodę**

Zasady dotyczące zdrowego żywienia u osób młodych i starszych nie zawierają znaczących różnic. W każdym wieku należy pamiętać o regularności posiłków i picia co najmniej 2 l płynów dziennie. Nawadnianie organizmu jest szczególnie istotne ze względu na szczególne narażenie osób w podeszłym wieku na odwodnienie. Nawet jeśli nie odczuwamy pragnienia należy pić płyny często, małymi łykami. Spożywane posiłki powinny być niewielkie objętościowo, świeże i urozmaicone. Odstęp między przyjmowaniem pokarmów powinien wynosić 2-3 godziny, a ich sugerowana liczba ma wynosić od 5 do 6. Osoby mające problem z gryzieniem lub połykaniem powinny przyjmować posiłki półpłynne lub płynne.

## **Owoce, warzywa i produkty zbożowe to podstawa**

Niezwykle istotne w diecie są warzywa i owoce, które powinny stanowić połowę całego spożywanego pokarmu. 1-2 porcje można zastąpić sokami (200-400 ml). Aby uniknąć kłopotów z gryzieniem czy przeżuwaniami, można spożywać je także w formie rozdrobnionej lub przetartej. Według piramidy żywienia nie należy zapominać o produktach zbożowych, zwłaszcza pełnoziarnistych.

## **Jedz produkty mleczne oraz białko**

W codziennej diecie ważne są także produkty mleczne, przede wszystkim fermentowane, np. jogurty i kefiry – co najmniej 3 duże szklanki. Częściowo można zastąpić je serami. Jako źródła białka rekomendowane są ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Warto polewać je olejami roślinnymi.

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM

## CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

## JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywania produktów z danej grupy żywności.

## DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienności serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH  
W ODPOWIEDNIACH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA  
AKTYWNOŚĆ SĄ SZANSĄ NA ŻYCIE W DOBREJ KONDYCJI  
PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ.

## **Czego unikać?**

Nie zaskakuje fakt, że według zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia należy ograniczyć spożycie cukru, soli, alkoholu oraz czerwonego, przetworzonego mięsa. Sól z łatwością można zastąpić ziołami, które nie tylko nadają głębi smaku, ale są też bogate w cenne składniki.

## **Poza dietą suplementacja i ruch**

Wraz z upływem lat wzrasta ryzyko niedoboru witamin i składników mineralnych. Osoby starsze powinny codziennie suplementować dietę witaminą D – 2000 j.m./dobę. Zażywając leki należy przeczytać ulotkę lub skonsultować z lekarzem możliwość groźnych interakcji pomiędzy żywnością, a lekami. Niezwykle istotna jest również aktywność fizyczna i umysłowa. Nawet niewielki ruch na krześle czy w obrębie łóżka jest korzystny dla zdrowia. Specjaliści radzą także, aby angażować się w działalność społeczną, która daje satysfakcję i pomaga utrzymywać kontakty towarzyskie. To bardzo ważne, aby unikać izolacji.

Wszelkie zmiany dotyczące odżywiania i aktywności fizycznej powinny być wprowadzane stopniowo, bez gwałtownych kroków. Przestrzeganie zaleceń sugerowanych przez Instytut Żywności i Żywności pomoże zachować zdrowie pomimo upływu lat.

*Źródło: Instytut Żywności i Żywienia*

## **10 Zasad Zdrowego Żywienia osób starszych, seniorów**

1. Spożywaj posiłki regularnie, 5-6 co 2-3 godziny. Pamiętaj o piciu płynów, co najmniej 2 litry dziennie
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, co najmniej połowę, tego co jesz. Częściowo – 1-2 porcje – możesz zastąpić sokami 200-400 ml
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste
4. Codziennie spożywaj produkty mleczne, głównie fermentowane jak jogurty, kefiry, co najmniej 3 duże szklanki. Możesz częściowo zastąpić je serami
5. Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Wybieraj oleje roślinne. Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych
6. Unikaj spożycia cukru i słodczy, zastępuj je owocami i orzechami. Unikaj picia napojów słodzonych
7. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół, mają cenne składniki i poprawiają smak
8. Nie spożywaj alkoholu
9. Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m. na dobę)
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję.