 Питание в пожилом возрасте.

Для пожилых людей необходимо вносить в привычный характер питания некоторые изменения.

Эти изменения касаются как состава и калорийности пищи, так и режима питания.

В питании людей пожилого возраста различные продукты имеют неодинаковую ценность. Некоторые продукты содержат большое количество холестерина, избыток которого способствует развитию атеросклероза.

Некоторые группы продуктов можно признать как бы «защитными», «охранительными» для пожилых людей. К таким продуктам относятся молоко, молочные продукты, растительное масло, рыба, особенно морская, овощи и фрукты.

В пожилом возрасте следует ограничивать количество экстрактивных веществ, которые содержатся в бульонах, жареном мясе и рыбе, поэтому крепкие бульоны и наваристые мясные и рыбные супы надо употреблять реже, а также избегать мясных и рыбных подливок.

Мясо и рыбу следует отваривать или тушить.

Акцент делается на молочно-растительном питании.

В рацион пожилых людей обязательно необходимо включить яйца (4–5 штук в неделю).

Нередко, у пожилых людей, отмечается пристрастие к сладкой и мучной пище. При склонности к полноте следует ограничивать потребление каш, хлеба, мучных изделий и сладостей.

Из каш, предпочтение отдавать гречневой, перловой и ячневым крупам. Белый хлеб заменить на ржаной и серый хлеб.

С большой осторожностью употреблять острые приправы и специи.

Помнить, что избыток соли вредно влияет на организм человека.

Большое значение имеет правильный водный режим. Избыточное потребление жидкости требует повышенной деятельности сердечно-сосудистой системы, поэтому оно нежелательно.

Жидкость следует употреблять в достаточных количествах, около 6 стаканов в день.

Для пожилого человека рекомендован 5-разовый режим питания.

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» А. Ш. Ашурбеков.