



**Zdrowy
Senior**

Obecna definicja zdrowia przyjęta przez **Światową Organizację Zdrowia** wskazuje, że:

Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia).



Co zrobić by cieszyć się zdrowiem jak najdłużej?

Odpowiednia dieta



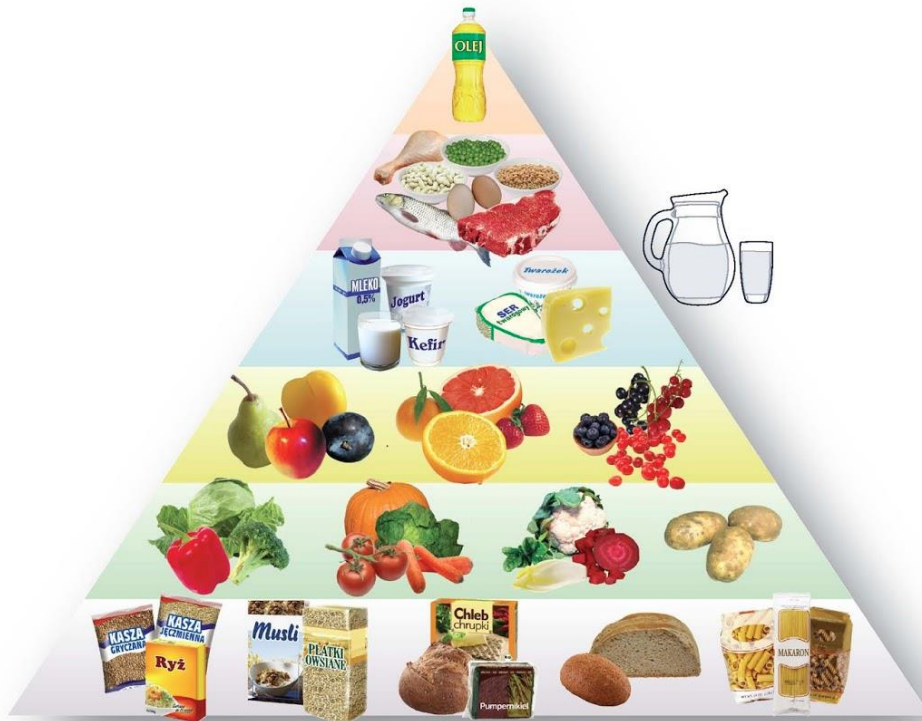
Aktywność fizyczna





Piramida Zdrowego Żywienia

Wszystkie procesy życiowe potrzebują energii, a tej dostarcza pożywienie. Przebieg procesów życiowych zmienia się wraz z wiekiem, dlatego dietę należy odpowiednio modyfikować, jeśli chcemy cieszyć się dobrym zdrowiem. Zdrowie w największym stopniu – aż w 60% – zależy od stylu życia (sposobu żywienia, umiejętności radzenia sobie ze stresem, umiejętności odpoczynku, aktywności fizycznej), a tylko w 10% od genów.



Nie zapominaj o ruchu!



CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

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 zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.

WODA

Podstawą zasad zdrowego odżywiania są 8 lub więcej szklanek wody dziennie. Chociaż każdy powinien pić co najmniej 8 szklanek wody dziennie, musi to być podkreślone, ponieważ ciała starszych osób mniej efektywnie alarmują ich o potrzebie wody. Picie dużej ilości wody może także pomóc w złagodzeniu zaparć, powszechnej dolegliwości starzejących się osób dorosłych .





Jedną z podstawowych zasad prawidłowego żywienia jest spożywanie 5 posiłków w ciągu dnia. Powinny one być urozmaicone, regularne i zrównoważone pod względem bilansu energetycznego. Urozmaicona dieta uwzględnia nabiał, warzywa, owoce, produkty zbożowe i mięsne. Tylko taka dieta zapewnia organizmowi składniki odżywcze, które stanowią budulec, dostarczają energii i są materiałem regulacyjnym dla procesów życiowych. Skutkiem niewłaściwej diety są zaburzenia w postaci niedoborów energii i składników odżywczych, niedożywienie lub przeżywienie wynikające z nadmiaru.

Zaleca się spożywanie co najmniej **6 porcji produktów zbożowych** dziennie:

pieczywo (najlepiej z pełnego przemiału), kasze, ryż, makarony, płatki zbożowe, mąki. Są źródłem węglowodanów złożonych (skrobia), które powinny pokrywać **50-60%** dziennego zapotrzebowania na energię. Są także źródłem błonnika, który reguluje pracę jelit i zapobiega zaparciom.



PRODUKTY ZBOŻOWE

W codziennym jadłospisie powinny się znaleźć **3 porcje warzyw i 2 porcje owoców** – najlepiej surowe lub krótko gotowane. Są źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika.

OWOCE I WARZYWA



Z wiekiem zmniejsza się w organizmie ilość laktazy – enzymu odpowiedzialnego za trawienie cukru mlecznego (laktozy). Jeśli więc słodkie mleko powoduje wzdęcia i bóle brzucha, należy pić fermentowane napoje mleczne – kefir, jogurt, maślankę, mleko acidofilne. Nie wywołują dolegliwości i poprawiają mikroflorę jelita grubego. Zapotrzebowanie na wapń w starszym wieku wyraźnie wzrasta. Normy żywienia zalecają zwiększenie spożycia tego składnika już po 50 roku życia. Wynika to ze zmniejszenia wchłaniania i przyswajalności wapnia oraz z faktu, że jego niedobór powoduje ubytek masy kostnej, postępujący w miarę starzenia się organizmu.



MLEKO I PRZETWORY MLECZNE



MIĘSO I RYBY

Produkty mięsne i ryby są źródłem białka oraz tłuszczu. Powinny być spożywane **2 porcje**

dziennie. Zalecane są chude wędliny i mięso (drób, wołowina, cielęcina) oraz ryby morskie (np. dorsz, łosoś, tuńczyk, śledź).

Ryby morskie zawierają korzystne dla zdrowia wielonienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega -3, a także witaminę D. Zapotrzebowanie na witaminę D wzrasta już w wieku 51-65 lat, a jeszcze większe jest u osób powyżej 65. roku życia.

Głównym **źródłem tłuszczu** w diecie osób starszych powinny być:

- **oleje roślinne** – do surówek/sałatek i krótkiego (jednorazowego!) smażenia;
- **miękkie wysokogatunkowe margaryny, mieszanki masła z olejem (mix)** – do smarowania pieczywa;
- **ryby morskie**;
- **orzechy** (bez dodatków).



Jakie niedobory witamin najczęściej dotyczą osób w podeszłym wieku?

Witamina B6

– niedobór objawiać się może jako neuropatia obwodowa – np. zaburzenia czucia w rękach, stopach, mrowienie, ból podobny do wbijania igieł; a także w formie zaburzeń funkcji poznawczych – np. zaburzenia koncentracji uwagi, pamięci, myślenia.

Źródła witaminy B6 to:

mięso, jaja, mleko, kiełki pszenicy, orzechy, drożdże



Witamina B12



Niedobór prowadzi do niedokrwistości, zaburzeń czucia, problemów z uwagą, pamięcią i myśleniem; występuje często w przypadku nieżytu żołądka.

Witaminę **B12** **znajdziemy** w podrobach zwierzęcych (wątroba, nerki), rybach i jajach.



Kwas foliowy

– niedobór wpływa na pojawienie się niedokrwistości, ale też może upośledzać regenerację organizmu.

Kwas foliowy znajdziemy w warzywach strączkowych, zielonych liściastych warzywach, ziarnach zbóż, soi, wątrobie, żółtku jaj.

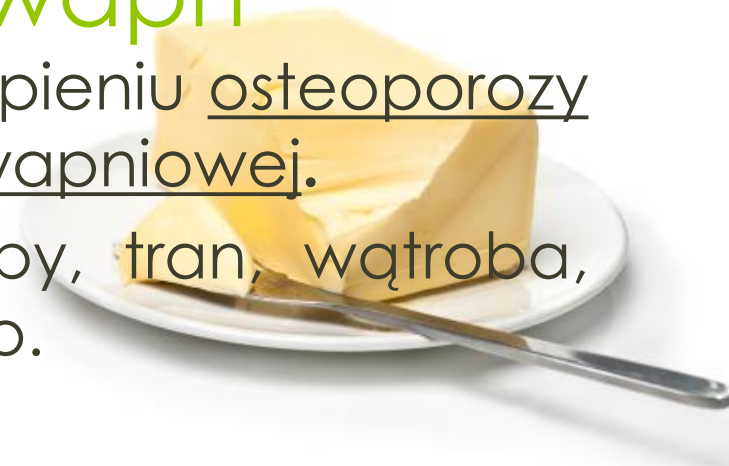


Witamina D

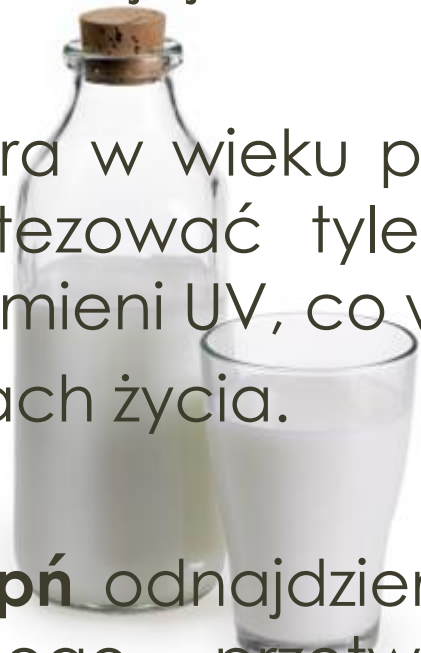
i wapń

– ich niedobór sprzyja wystąpieniu osteoporozy i zaburzeniom gospodarki wapniowej.

Źródłami witaminy D są ryby, tran, wątroba, nabiał, jaja, awokado, masło.



Skóra w wieku podeszłym już nie jest w stanie syntezować tyle witaminy D pod wpływem promieni UV, co we wcześniejszych latach życia.



Wapń odnajdziemy przede wszystkim w mleku i jego przetworach, serze żółtym oraz sardynkach.

Żelazo

– jego niedobór prowadzi do niedokrwistości, która znacznie utrudnia życie codzienne – pojawia się zmęczenie i osłabienie organizmu, a także problemy z sercem.

Żelazo występuje w takich produktach jak czerwone mięso, szpinak, sardynki, fasola, płatki śniadaniowe. Wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego jest wspomagane przez witaminę C (cytrusy, kiwi, ziemniaki, papryka), cukier owocowy – fruktozę (soki owocowe) oraz białko zwierzęce i pochodzące z ryb.

Przyswajanie żelaza może być upośledzone, wtedy gdy w diecie jest za dużo produktów zawierających błonnik pokarmowy.





Magnez i potas

– niedobór tych pierwiastków jawi się w postaci zaburzeń pracy serca, które są odczuwane w formie przyspieszania zawrotów głowy, tracenia równowagi, kurczów łydek, „skakania” powieki, szybsza męczliwość, kołatania serca, niemiarowość jego pracy, koszmary nocne, zaburzenia snu, niechęć do wstawania z łóżka, zaburzenia pamięci i zaparcia.

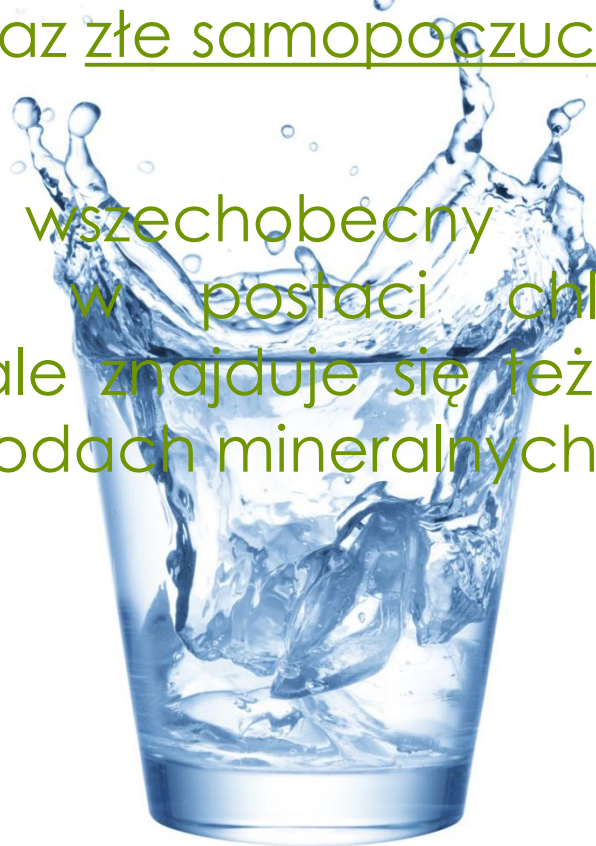
Pierwiastki te znajdziemy w bananach, pomidorach, cytrusach, ziemniakach, kakao, soi, roślinach strączkowych i wodach mineralnych.



Sód

– niedostatek tego pierwiastka może przejawiać się jako bóle głowy, biegunki, mdłości, wymioty, skurcze mięśni, wysychanie błon śluzowych, zmęczenie oraz złe samopoczucie.

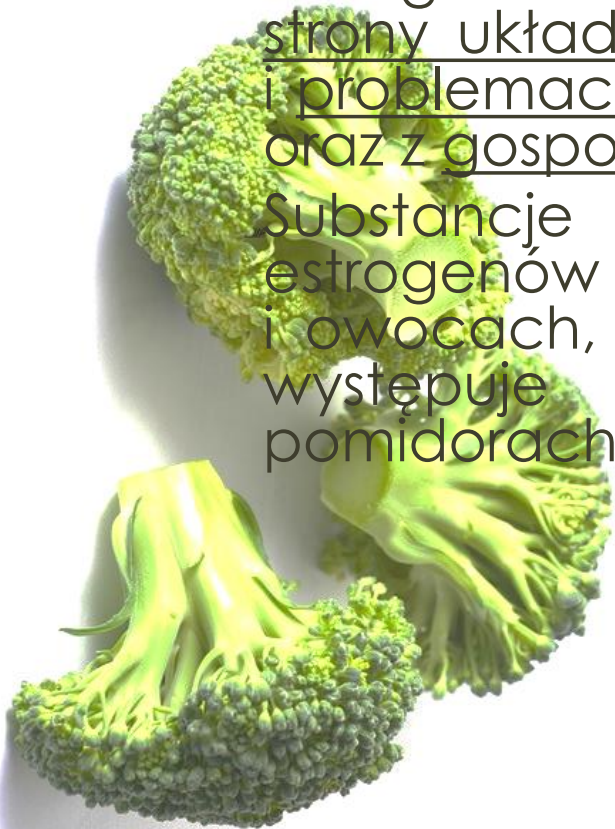
Sód jest wszechobecny w produktach spożywczych w postaci chlorku sodu (sól kuchenna), ale znajduje się też w karczochach, burakach i wodach mineralnych.



Estrogeny

– z biegiem czasu jajniki, które wydzielają estrogeny, tracą swe funkcje, co też się odbija na gospodarce hormonalnej. Niedobór estrogenów przejawia się w zaburzeniach ze strony układu moczowo - płciowego, krążenia i problemach z elastycznością powłok skórnych oraz z gospodarką kostną.

Substancje o działaniu podobnym do estrogenów znajdziemy w warzywach i owocach, są to **fitoestrogeny**. Duża ich ilość występuje w soi, cytrusach, brokułach, pomidorach.



Sól

- Zaleca się aby dzienna dawka soli nie przekraczała **5 g** – czyli płaskiej łyżeczki, tymczasem średnio **spożywamy 12-15 g** dziennie = **2-3 krotna** dawka !!!
- Oprócz dosalania samodzielnie przygotowywanych potraw, sól znajduje się w świeżych i naturalnych produktach oraz w produktach przetworzonych



Nadmiar soli sprzyja powstawaniu wielu chorób

- **Nadciśnienie tętnicze,**
- **Udar mózgu,**
- **Zawał serca,**
- **Osteoporoza,**
- **Rak żołądka**



Jak zmniejszyć spożycie soli?

- Przyzwyczajenie się do mniej słonego smaku, przez stopniowe zmniejszenie dodawanie soli
- Usunięcie solniczki z zasięgu ręki
- Mniej soli do przygotowywanych potraw, więcej ziół i naturalnych przypraw
- Dosalanie potraw pod koniec gotowania
- Używanie soli sodowo-potasowej, która zawiera mniej sodu
- Produkty świeże zamiast przetworzonych
- Dokładne czytanie etykiet- w celu wyeliminowania produktów z dużą zawartością soli



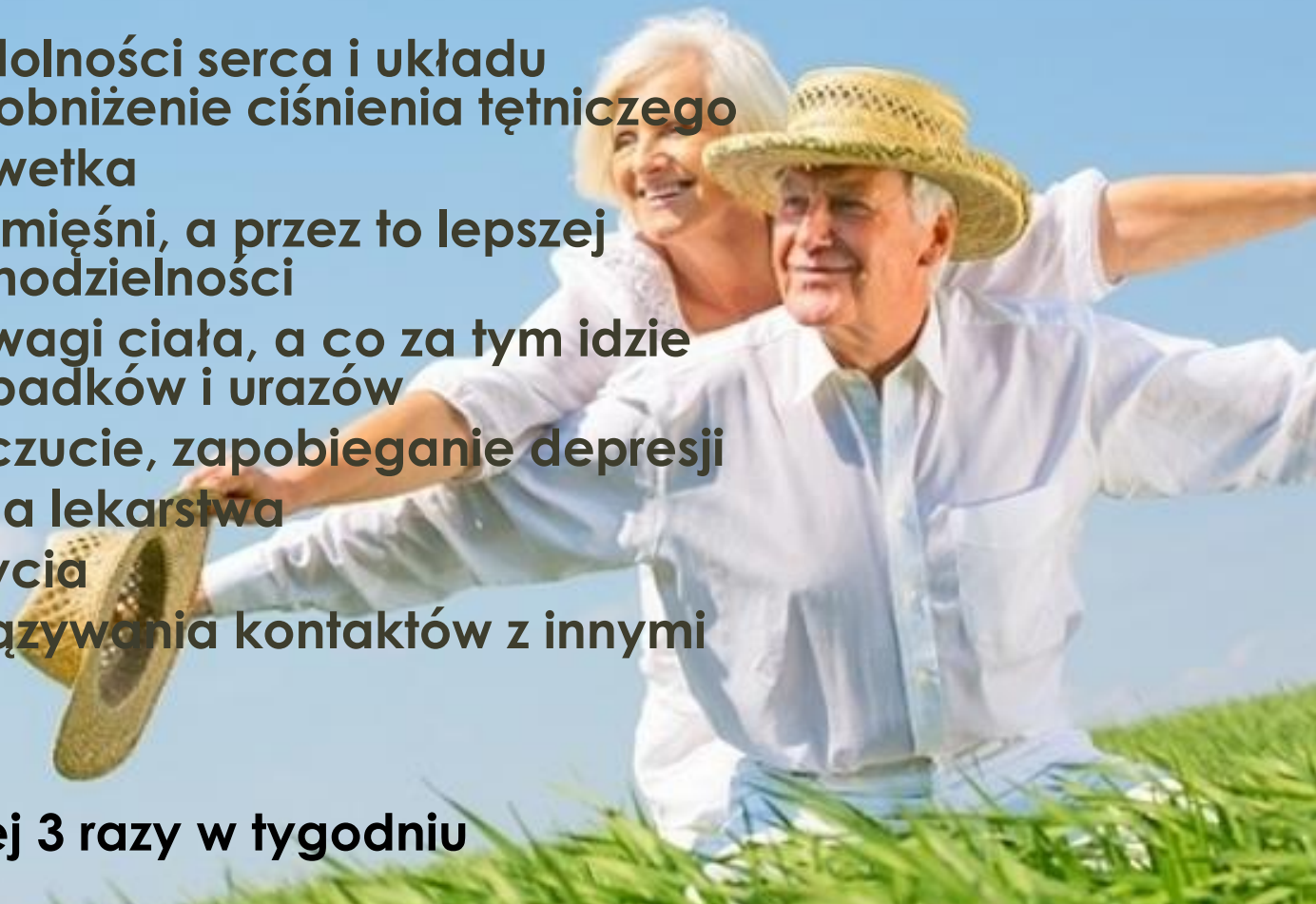
Aktywność fizyczna



Korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej

- Zwiększenie wydolności serca i układu oddechowego, obniżenie ciśnienia tętniczego
- Zgrabniejsza sylwetka
- Zwiększenie siły mięśni, a przez to lepszej sprawności i samodzielności
- Poprawa równowagi ciała, a co za tym idzie mniejsza ilość upadków i urazów
- Lepsze samopoczucie, zapobieganie depresji
- Niższe wydatki na lekarstwa
- Lepsza jakość życia
- Możliwość nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi

Ćwicz przynajmniej 3 razy w tygodniu



Ruch może być wykorzystywany w profilaktyce lub leczeniu często występujących chorób wieku podeszłego

- choroby niedokrwiennej serca
- nadciśnienia tętniczego
- udaru mózgu
- zaburzeń lipidowych
- cukrzycy
- zespołu metabolicznego
- osteoporozy
- otyłości i nadwagi



Dobór formy aktywności ruchowej dla osób starszych powinien być oparty na indywidualnych predyspozycjach, przede wszystkim od stanu zdrowia i sprawności fizycznej

Aktywność ruchowa u osób starszych powinna oddziaływać na trzy podstawowe elementy sprawności fizycznej:

- 1) poprawiać wydolność tlenową (aerobową),**
- 2) wzmacniać siłę mięśni oraz**
- 3) poprawiać gibkość, równowagę i koordynację ruchów**





Formy aktywności fizycznej odpowiednie dla seniorów

- Gimnastyka
- Jazda na rowerze
- Spacer, Nordic Walking
- Pływanie
- Taniec, gry rekreacyjne
- Zwiążanie z codziennymi czynnościami, np. sprzątanie, praca w ogrodzie



29 WRZEŚNIA

ŚWIATOWY DZIEŃ SERCA



W podeszłym wieku bardzo ważnym narządem człowieka, narażonym na nieprzychylny dla zdrowia styl życia jest **serce**.

Choroby układu krążenia nadal są najczęstszą przyczyną zgonów w Europie i na świecie.

Dla zdrowia serca



- Unikamy tłustych potraw, które mogą powodować **miażdżycę**,
- Zmniejszamy ilość spożywanej soli, która przyczynia się do rozwoju **nadciśnienia tętniczego**,
- Nie spożywamy słodczy, które zwiększają ryzyko **otyłości**,
- Preferowane świeże warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, ciemne pieczywo, ryby i owoce morza, drób, oleje roślinne.



Ważne wartości:



- Prawidłowe ciśnienie tętnicze nie powinno przekraczać wartości **140/90 mmHg**
- Prawidłowy poziom glukozy we krwi na czczo do **99 mg/dl**
- Obwód brzucha mierzony na wysokości pępka powyżej **88 cm** u kobiet i **102 cm** u mężczyzn świadczą o otyłości brzusznej zagrażającej zdrowiu !



Źródła:

- Artykuł „Żywnienie osób starszych”, www.forumzdrowia.pl, mgr Anna Sajór
- Elżbieta Poniewierka, Zdrowe odżywianie w wieku późnej dorosłości
- Poradnik seniora, 35-50, Wrocław 2012, Agencja KM-GRAF s.j.
- Zalecenia dotyczące aktywności ruchowej w profilaktyce chorób układu krążenia, Drygas W., Jegier A., Katedra medycyny społecznej i Zapobiegawczej Akademii Medycznej w Łodzi
- Korzyści z treningu zdrowotnego u osób w starszym wieku, Dominika Gębka, Kornelia Kędziora-Kornatowska, Probl Hig Epidemiol 2012, 93(2): 256-259
- Zalecenia dotyczące promowania i programowania aktywności ruchowej u osób starszych, Tomasz Kostka Zakład Medycyny Zapobiegawczej Uniwersytet Medyczny w Łodzi, 2009
- Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2016



**Dziękuję
za
uwagę**



Opracowanie:
Młodszy asystent
Monika Żyłka

Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia
Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna
w Szczecinie