



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی  
بیمارستان آیت الله هاشمی رفسنجانی شیروان

## تغذیه سالمندان

### تغذیه در دوران سالمندی



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش سلامت همگانی

بازنگری: فروردین ۱۴۰۰

۱۷- از مصرف زیاد کافئین مثل نوشابه ها، قهوه

و چای خودداری نمایید؛ زیرا ممکن است از

دریافت کافی آب جلوگیری نمایند.

۱۸- به غذاهای خود مقدار کمی چاشنی و ادویه

گیاهی اضافه کنید.

۱۹- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی داشته

باشید.



منبع:

۱. تغذیه ورژیم درمانی کراوس، کتلین ماهان، سیلویا استامپ، ۲۰۰۸

۲. اصول ومبانی تغذیه مدرن، منصور صابری ۲۰۰۶

۳. تغذیه ومراقبت های مبتنی بر تشخیص، سیلویا اسکات -

استامپ، ۲۰۱۲

۱۰- براساس وضعیت دندانی خود غذا را به صورت چرخ شده، صاف شده، قیمه شده و پوره مصرف کنید.

۱۱- با مصرف متعادل مغزها روغنها (کانولا وکلزا) ویتامین E کافی دریافت کنید، زیرا ممکن است در پیشگیری یا به تأخیر انداختن آب مروارید موثر باشد.

۱۲- دریافت نمک را محدود کنید زیرا علاوه بر اثر بروی فشارخون ممکن است در پیشرفت آب مروارید نیز موثر باشد.

۱۳- مقدار کافی پتاسیم با مصرف میوه ها و سبزی ها دریافت کنید، زیرا می تواند اقر مثبت بروی فشارخون داشته باشد.

۱۴- تابش زیاد نور به چشم ها می تواند سبب پیشرفت آب مروارید شود برای پیشگیری از آن مقدار کافی ویتامین E و C از موادی مانند مغزها ومركبات دریافت کنید.

۱۵- از سیگار ودخانیات استفاده نکنید.

۱۶- برای پیشگیری از وزوز گوش وكاهش شنوایی مقدار کافی گوشت، شیر، پنیر، تخم مرغ و ماهی مصرف کنید.

## تغذیه سالمندان

به افراد با سن بالاتر از ۶۵ سال، سالمند گفته می شود در بین سالمندان احتمال ابتلا به برخی بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی-عروقی، فشارخون بالا، دیابت و برخی از انواع سرطان ها بیشتر است که با انجام مشاوره تغذیه امکان تأخیر یا بهبودی این قبیل بیماری ها وجود دارد.

برای کنترل وزن، اشتهای خوب، پیشگیری از بیماری های حاد یا عوارض ناشی از بیماری های مزمن نیاز به رعایت تغذیه مناسب می باشد.

در زیر به نکات لازم برای حفظ وضعیت تغذیه ای مطلوب اشاره شده است:

- ۱- با مراجعه به یک متخصص تغذیه انرژی مورد نیاز و وزن مناسب خود را تعیین کنید.
- ۲- روزانه در رژیم غذایی خود از تمام گروه های غذایی استفاده کنید

گروههای غذایی شامل موارد زیر می باشد:

الف: نان و غلات مانند: (برنج، ماکارونی، بیسکویت، شیرینی، کیک و ...)

ب: گوشت قرمز، ماهی، مرغ، پنیر، تخم مرغ، سویا و ...

پ: شیر و فرآورده های لبنی

(شیر، ماست، دوغ، کشک و ...)

ت: انواع سبزیجات

(خیار، گوجه، کاهو، بادمجان، کدو و ...)

ث: میوه ها (سیب، موز، مرکبات، خرما و ...)



۳- میوه ها و سبزی ها منابع خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی می باشند؛ سعی کنید روزانه مقدار کافی از آنها مصرف کنید.

۴- در صورت نیاز طبق نظر پزشک از مکمل های یوتامین و مواد معدنی استفاده کنید.

۵- با استفاده از شیر و ماست کم چرب مقدار کافی کلسیم دریافت کنید.

۶- مقدار کافی میوه و سبزی تازه برای جلوگیری از یبوست مصرف کنید.

۷- روزانه حداقل ۶ لیوان آب بنوشید. سعی کنید آب را در ابتدای روز مصرف کنید.

۸- دریافت زیاد قندها و شیرینی جات را برای جلوگیری از افزایش زیاد قند خون و ابتلا به دیابت محدود کنید.

۹- اگر فرد سالمند دچار بیماری قلبی-عروقی است، از رژیم با چربی کم و کم نمک استفاده نمایید.