

میزان انرژی مورد نیاز سالمندان

با افزایش سن میزان نیاز به انرژی کاهش می یابد که می تواند به دلیل کاهش فعالیت جسمی ، کاهش توده عضلانی و فعال بدن باشد . در صورت دریافت مازاد بر نیاز انرژی مشکلات و عوارضی مانند چاقی ، فشار خون ، بیماریهای قلبی عروقی برای سالمند ایجاد می شود میزان نیاز به انرژی برای هر سالمند متفاوت بوده و بر اساس وزن ، قد ، شرایط فیزیکی و سلامتی وی محاسبه می شود .

میزان کربوهیدراتهای مورد نیاز سالمندان

بهتر است احتیاجات انرژی در سالمندان با یک رژیم غنی از کربوهیدرات تامین شود .

میزان پروتئین مورد نیاز سالمندان

میزان نیاز به پروتئین با افزایش سن نه تنها کاهش نیافته بلکه ثابت مانده و یا افزایش می یابد . توصیه می شود ۴۰ تا ۶۰ درصد از انرژی دریافتی روزانه سالمندان از پروتئین ها به ویژه پروتئین های با کیفیت بالا تامین شود .

میزان مایعات مورد نیاز سالمندان

با توجه به کاهش حساسیت مکانیسم تشنگی توجه به دریافت کافی مایعات در سالمندان از مسائل مهم می باشد . بنابر این توجه به مصرف کافی آب و مایعات در این دوران اهمیت ویژه ای دارد

میزان چربی مورد نیاز سالمندان

چون با افزایش سن میزان توده چربی در سالمندان افزایش می یابد و در نتیجه خطر چاقی و بیماری هایی نظیر دیابت و بیماری های قلبی و عروقی در آنان افزایش می یابد توصیه می شود که مصرف چربی خصوصا " چربی های حیوانی توسط آنان محدود گردد .

ویتامین ها و مواد معدنی

اغلب سالمندان علاقه زیادی به مصرف مکمل های ویتامینی دارند که باید به این مسئله توجه شده و از مصرف بیش از حد

نیاز این مکمل ها خودداری شود . کمبود ویتامین D ممکن است در سالمندان به ویژه آنهایی که از نور آفتاب دور هستند بوجود آید .

فقط باید به میزان کلسیم دریافتی که معمولا " مقدار مصرف آن در سالمندان به میزان توصیه شده نمی رسد توجه شود . در مورد نمک هم باید در سالمندانی که مبتلا به فشار خون ، مشکلات قلبی ، کلیوی و دیابت هستند محدودیت هایی اعمال شود.

به طور کلی سالمندان باید اصول کلی زیر را مد نظر داشته باشند

- پیروی از یک برنامه غذایی صحیح
- توجه و رسیدگی مناسب به بهداشت دهان و دندان
- مصرف ۶-۵ لیوان آب در روز
- استفاده از تمام گروههایی غذایی در برنامه روزانه
- مصرف مقادیر کافی میوه جات و سبزیجات
- استفاده از نان های سیوس دار
- محدود کردن مصرف غذاهای چرب و شیرینی ها
- مصرف کافی لبنیات مثل شیر و ماست
- سالمندانی که دچار بی خوابی هستند از مصرف قهوه و چای در بعد از ظهر و شب خود داری کنند .
- قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به مدت نیم ساعت در روز و استفاده از لباس های رنگ روشن
- ۲۰ دقیقه پیاده روی سبک در هوای آزاد می تواند در ایجاد نشاط و سلامت سالمندان بسیار موثر واقع شود و برای انجام فعالیتهای سنگین هم بهتر است ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

ورزش و سالمندان

انجام فعالیت و ورزش در افراد سالمند حتی از ورزش در دوره جوانی مهمتر است باید از بی حرکتی طولانی مدت فرد سالمند در بستر جلوگیری کرد . حتی در فردی که توانایی راه رفتن ندارد ، نشستن روی صندلی در کنار تخت یا فشار دادن

کف پایه انتهای تخت می تواند از برخی از این عوارض پیشگیری کند .

بنابر این به خاطر داشته باشید

سالمندی نه درد است و نه بیماری بلکه بخشی

از زندگی است که بسیاری از ما در حال سپری

کردن آن هستیم یا آن را در آینده خواهیم

گذراند می توان از جوانی و میانسالی برای دوره

سالمندی سالم برنامه ریزی کرد پس بیایید سالم

پیر شدن را از همان دوران اولیه آغاز نماییم .



واحد آموزش بیمارستان شهید دکتر فیاض بخش