

به نام خدا

دانشگاه علوم پزشکی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی



برنامه غذایی سالمندان

عضو هیات علمی گروه پرستاری داخلی جراحی

ثریا نجاتی

وبینار دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران

۹۹/۲/۲

کارگروه آموزش و مشاوره در پویش مدیریت کرونا

گروه فناوری و سلامت - زیرگروه و بینار

مسئول گروه فناوری و سلامت و مدیر و بینار: دکتر آسیه درویش، عضو گروه پرستاری داخلی و

جراحی

هماهنگی با مسئول شبکه: دکتر آرزو راستی، استادیار گروه پرستاری داخلی و جراحی

پشتیبانی فنی: هاله ادب، مسئول شبکه

ارائه کننده: ثریا نجاتی، عضو هیات علمی گروه پرستاری داخلی و جراحی

ضبط و ذخیره ویدیو: حسین اکبریان، کارشناس روابط عمومی

پیاده سازی متن و مستندسازی: دکتر آسیه درویش

تایید نهایی متن: ثریا نجاتی، عضو هیات علمی گروه پرستاری داخلی و جراحی

عضو هیات علمی گروه پرستاری داخلی جراحی دانشکده پرستاری و مامایی، ثریا نجاتی در وبینار برنامه غذایی سالمندان مورخ دوم اردیبهشت ۱۳۹۹،

بطور خلاصه عوامل موثر بر مشکلات تغذیه ای سالمندان را برشمرد:

- ✓ بیماریهای مزمن
- ✓ تغییرات حس چشایی و بویایی
- ✓ بی اشتهایی
- ✓ خرابی دندان ها
- ✓ بی تحرکی
- ✓ مشکلات گوارشی
- ✓ تداخل غذا و دارو
- ✓ مشکلات روحی تنهایی، از دست دادن دوستان و اقوام
- ✓ حوصله نداشتن برای درست کردن غذا

این ها مسائلی است که روی افراد بالای ۵۱ سال از میانسالی به بالا تاثیرگذار است.

❖ داشتن سبک زندگی سالم و بهبود تغذیه تا حد زیادی قادر است از مشکلات روند سالمندی پیشگیری کند یا آن ها را تخفیف دهد.

با افزایش سن

- نیاز به انرژی کاهش یافته، و تمایل به مصرف غذا کمتر می شود
- لذا باید انتخاب غذا صحیح صورت گیرد تا میزان دریافت مواد مغذی ضروری، کمتر از حد مطلوب و مورد نیاز نباشد (بدلیل عدم حوصله برای درست کردن غذا ممکن است به سمت تنقلات برونده که نیاز بدن را تامین نمی کند)

اهمیت خشکی دهان

- جویدن و بلع غذا را مشکل می کند
- حس مزه غذاها و اشتها را کاهش می دهد
- باعث سوزش دهان خواهد شد
- افزایش پوسیدگی دندانها می شود

پیشگیری از خشکی دهان :

❖ رعایت نکات زیر خشکی دهان را کاهش می دهد:

- نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان آب ولرم حل کرده چندین بار در طول روز دهان خود را با این محلول بشویید هر ۲ یا ۳ ساعت یکبار (یا اگر با نمک موافق نیستند محلول رقیق درست کنند از دوسه قطره اب لیموی تازه در یک لیوان آب حدود ۲۰۰ سی سی بچکانند و دهان را قرقره کنند حتی اگر بلع داشته باشند عارضه ای ندارد و کمک به افزایش بزاق دهان در ایام کرونا است)

➤ حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات ترجیحا آب ساده در طول روز بنوشید

➤ از سیگار و سایر دخانیات استفاده نکنید

➤ از میوه ها و سبزیجات تازه استفاده نمائید

➤ از مصرف غذاهای خشک، پرادویه، شور و ترش اجتناب شود (چون ایجاد خشکی دهان می کند)

برنامه غذایی

❖ برای تامین نیاز های غذایی هر روز باید در برنامه غذایی خود از چهار گروه اصلی مواد غذایی استفاده کنید که شامل

- ۱- گروه شیر و لبنیات (۲ تا ۳ سهم در روز)
- ۲- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها (۲ تا ۳ سهم در روز)
- ۳- گروه نان و غلات (۴ تا ۶ سهم در روز)
- ۴- گروه میوه ها و سبزی ها (۳ تا ۴ سهم از میوه ها و ۳ تا ۵ سهم از سبزی ها در روز)

نکته: غذاهای مضر برای سالمندان شامل

- ✓ غذاهای چرب و سرخ شده
- ✓ سس ها
- ✓ تخم مرغ نیمرو
- ✓ حبوبات کم پخته شده
- ✓ سبزی های نفاخ (پیاز، پیازچه، تربچه، شلغم ، کلم، هندوانه، خربزه)

۱- گروه شیر و لبنیات

- شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی (۲ تا ۳ سهم در روز)
- ❖ یک سهم از گروه شیر و لبنیات در روز یعنی یک لیوان شیر یک سهم یا یک لیوان ماست یک سهم یا حدود یک قوطی کبریت پنیر یک سهم یا دو لیوان دوغ کم نمک یک سهم یا یک لیوان کشک یک سهم یا یک و نیم لیوان بستنی یک سهم است

۲- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

- شامل انواع گوشت ها(گوشت قرمز، گوشت مرغ و ماهی) تخم مرغ، حبوبات و مغزها (۲ تا ۳ سهم در روز)
- ❖ یک سهم از این گروه یعنی ۲ تا ۳ قطعه گوشت خورشتی یا یک قسمت پایین ران یک مرغ بزرگ یا نصف سینه مرغ کوچک یا یک لیوان حبوبات پخته یا نصف لیوان انواع مغز ها یا دو عدد تخم مرغ یا نصف کف دست ماهی که اندازه نصف سینه مرغ کوچک باشد یک سهم حساب می شود

۳- گروه نان و غلات

- شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو و ذرت (۴ تا ۶ سهم در روز)
- ❖ یک سهم از این گروه یعنی یک کف دست نان سنگک یا ۴ کف دست نان لواش یا یک کف دست نان تافتون یا یک کف دست نان بربری یا نصف لیوان برنج پخته یا یک لیوان غلات پخته(غلات را می توان در دو وعده مصرف نمود) یا نصف لیوان ماکارونی پخته

۴- گروه میوه ها و سبزی ها

- شامل، انواع میوه ها و سبزی ها (۲ تا ۴ سهم از میوه ها و ۳ تا ۵ سهم از سبزی ها در روز)
- ❖ یک سهم از این گروه یعنی یک عدد سیب یا پرتقال یا هلو یا ربع طالبی متوسط یا نصف لیوان گیلاس یا نصف لیوان انگور یا یک لیوان سبزی برگی خرد شده مثل کاهو و اسفناج یا نصف لیوان سبزی پخته یا یک عدد سیب زمینی پخته

راهنمای تغذیه سالمند در معرض چاقی

- مصرف غذاهای آب پز، بخارپز و تنوری بجای غذاهای سرخ شده
- کاهش مصرف مواد غذایی کنسرو شده، همبرگر، سوسیس و کالباس، سس مایونز و انواع شیرینی ها
- استفاده از نان، ترجیحا نان سبوس دار بجای برنج و ماکارونی
- اجتناب از مصرف نوشابه های گازدار شیرین
- مصرف مقادیر لازم از شیر و لبنیات کم چرب
- استفاده از ماهی و مرغ (بدون پوست) بجای گوشت قرمز
- استفاده از روغن مایع بجای روغن جامد
- استفاده از میوه و سبزیجات پخته و پوره شده در میان وعده ها، آب میوه، نان های نرم و مکمل دار، مرغ پخته و آب آن، تخم مرغ پخته، شیر، ماست و پنیر

راهنمای تغذیه سالمند در معرض لاغری:

- ✓ مصرف حداقل سه میان وعده از میوه های تازه، خشک و پخته، خرما، انواع مغزها، تخم مرغ آب پز، نان، لبنیات و حبوبات (روزی حداقل ده مغز بالای ۶۰ یا ۷۰ سال چه لاغر یا چاق مفید است و حتی بیشتر مانعی ندارد) میوه خشک وزن را افزایش می دهد. وعده های کوچک و تعداد بیشتر
- ✓ استفاده از انواع طعم دهنده ها مثل ادویه، چاشنی، آبلیمو (زردچوبه و انواع سبزی های معطر)
- ✓ مصرف روغن های مایع مثل روغن زیتون یا دانه انگور همراه سالاد، سبزی و غذا- دوسه قاشق روغن زیتون روی سالاد بریزد
- ✓ استفاده بیشتر از گروه نان و غلات مثل انواع برنج، ماکارونی و سیب زمینی
- ✓ استفاده از انواع حبوبات و جوانه غلات
- ❖ نکته: در وعده صبحانه از مواد مقوی و مغزی مثل گردو و پنیر استفاده شود

توصیه های کلی تغذیه ای در دوران سالمندی

❖ اگر سالمند به علت مشکلات دندانی و دهانی نمی تواند غذاها را خوب بجود، توصیه می شود به صورت زیر مواد غذایی را استفاده کند

➤ به جای میوه های تازه از آب میوه و میوه نرم شده، کمپوت خانگی بدون شکر،

➤ به جای سبزی های خام از آب سبزیجات و سبزی های پخته و له شده (کدو یا هویچ پخته له شده)

➤ به جای گوشت تکه ای استفاده از گوشت چرخ کرده، تخم مرغ، شیر، پنیر، ماست

➤ نان اگر سفت هست تکه های نان را با آب گوشت یا سوپ خیس کنید. حبوبات و غلات را بپزید مصرف کنید

❖ احساس تنهایی در سالمندان می تواند عامل بی اشتهایی حتی مانع آشپزی برای خود شود. برای حل این مشکل باید:

✓ تا حد امکان غذا را در کنار اعضای خانواده و یا دوستان خود و یا با مشارکت سایر دوستان به شکل دوره ای در کنار هم صرف شود.

✓ با افزودن انواع ادویه جات، چاشنی های گیاهی و آب لیمو به غذاها، طعم غذا را مطلوب تر کند تا اشتها برای غذا نیز تحریک شود.

❖ ممکن است غذاها به نظر سالمند بی مزه یا بدمزه باشند. علت آن می تواند

✓ استفاده از داروها

✓ بالا رفتن سن و کم شدن حساسیت ذائقه باشد

➤ نکته: در صورت نیاز با پزشک مشورت شود تا اگر تاثیر داروها بر اشتها باشد، داروها را تغییر دهد

❖ گاهی اوقات مشکلات مالی مانع خرید مواد غذایی با کیفیت بالا می شود برای مقابله با این مشکل

می توان

✓ از غذاهای ارزان برای جانشین های هر گروه اصلی از مواد غذایی مناسب استفاده کرد.

❖ ادامه توصیه های کلی تغذیه ای در دوران سالمندی

❖ توجه به مشکل یبوست در اکثر سالمندان (چون مایعات کم میخورند بدلیل کم تحرکی، پرادراری، کم اشتهایی)

✓ مصرف کافی مایعات

✓ مواد پُرفیبر نظیر نان سبوس دار، سبزیجات (تنوع و انتخاب مثلا بین انار، سنجد و)

✓ مواد ملینی، میوه هایی مثل گلابی، آلو و زردآلو

❖ برای متنوع کردن برنامه غذایی

✓ در تهیه انواع فرنی و پوره می توان از آردگندم، آرد یا بلغور جو دوسر، ذرت، جو و گندم استفاده کرد

✓ سیب به دلیل داشتن پکتین زیاد باعث کاهش چربی و کلسترول می شود (البته در این کتاب تغییرات فیزیولوژیکی را از ۵۱ سال به بالا مطرح کرده و گفته به میزان لازم در سن بالا باید کلسترول در بدن وارد شود. سالمندی در واقع در سطح پایین بالای ۶۰ سال است و میانی بالای ۷۰ سال و سالمند در واقع بالای ۸۰ سال است)

✓ نکته: کاهش البومین یا پروتئین ضروری خون و کلسترول خون از شاخص های خطر سالمندی هستند و عامل شکستگی لگن می شود. کاهش وزن ناگهانی حتی خودخواسته باعث شکستگی لگن می شود و جوش خوردن آن مشکل است و عامل کم تحرکی می شود و مشکلات پیرو آن ایجاد می شود. پس غذای مناسب مصرف کنید

✓ چربی ها حیاتی هستند و چربی خوب و ویتامین ها بحد کافی لازمند.

✓ تذکر آخر: مصرف ۳ تا ۶ لیوان آب در طول روز ضروری می باشد

عوارض سوء تغذیه در سالمندان

- رژیم غذایی ناکافی
- ✓ کاهش شاخص توده بدنی
- ✓ کاهش آلبومین سرم
- توجه: حتی کاهش وزن ناگهانی به صورت خود خواسته خطر شکستگی لگن را افزایش می دهد .
- نکته: کاهش بیش از حد آلبومین و کلسترول سرم از شاخص های خطر دوران سالمندی هستند زیرا کاهش سطح این دو فاکتور در سرم ارتباط مستقیم با دریافت رژیم کم کالری و وکم پروتئین دارد.
- ❖ توجه:
- در سالمندان نقش چربی ها حیاتی است و مصرف چربی به اندازه کافی، به عنوان عامل موثر در
- ✓ تولید انرژی در زمان کم غذایی مهم است
- ✓ به عنوان محافظت کننده در برابر شکستگی لگن عمل می کند
- ✓ در حفظ تعادل گرمایی بدن نقش مهمی دارد

اثرات بد سوء تغذیه در سالمندان عبارتند از:

سوء تغذیه ایمنی بدن را کاهش می دهد و براحتی عفونت ها را می گیریم. و دچار پوکی استخوان می شویم

✓ زخم های فشار

✓ عفونت

✓ شکستگی لگن (شکستگی گردن مفصل ران)

✓ ناهنجاری های شناختی

✓ کم خونی

✓ ضعف عضلانی

(عضلات ستونی است که با تاندون به استخوان ها وصلند پس حرکت مفصلی ضعیف می شود)

✓ خستگی (افسردگی بدنبال آن)

✓ ورم

جهت مطالعه pdf اسلایدهای این وبینار کلیک کنید.

جهت مشاهده ویدیوی وبینار کلیک کنید.

@ECC_FNM_TUMS

@fnmtums اینستاگرام دانشکده

<http://fnm.tums.ac.ir/section147/page1/lang/Fa>