

Správná výživa seniorů

Aneb jak správně jíst ???



Osnova přednášky:

- 1. Fyziologické změny**
- 2. Správná strava**
- 3. Praktická část**

Rozdělení stáří

1. 60 – 74 let **RANÉ STÁŘÍ**
2. 75 – 89 let **VLASTNÍ STÁŘÍ**
3. Nad 90 let **DLOUHOVĚKOST**

Změny v jednotlivých obdobích

1. 60 – 74 let **RANÉ STÁŘÍ**

- Nízký výskyt nutričních nedostatků
- Vyšší výskyt nežádoucích stravovacích návyků
(vyšší příjem jednoduchých sacharidů, tuků, větší energetický příjem)

Změny v jednotlivých obdobích

75 – 89 let **VLASTNÍ STÁŘÍ**

- První známky nutričních deficitů
- Podvýživa

Změny v jednotlivých obdobích

Nad 90 let **DLOUHOVĚKOST**

- Nejméně příznivý stav výživy

Faktory, ovlivňující nutriční stav

1. Fyziologické faktory
2. Psychosociální faktory

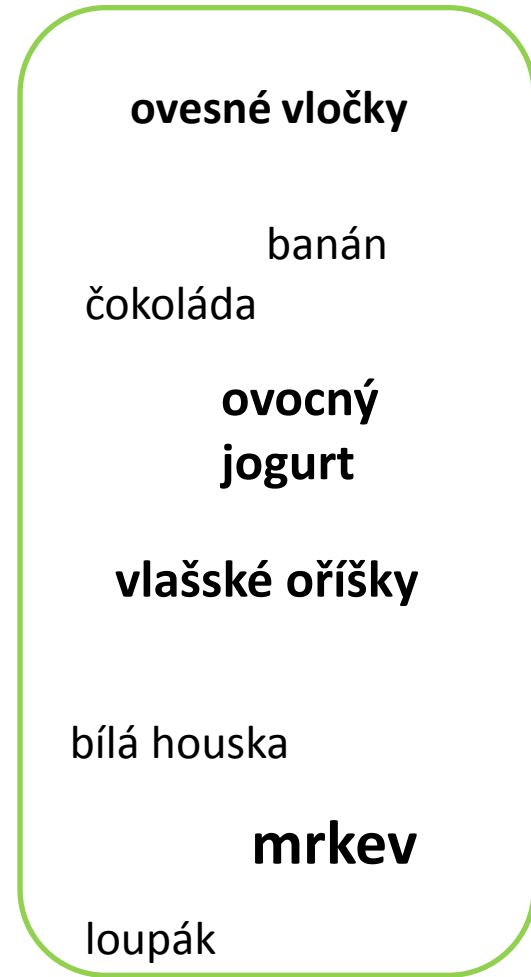
Fyziologické faktory

- chronické nemoci a poruchy
- snížené chuťové a čichové vnímání
- snížený pocit žízně a snížená potřeba pít
- konzumace většího množství léků
- problémy s chrupem, umělý chrup
- snížená tvorba slin
- poruchy polykání
- omezení pohyblivosti, zhoršený zrak
- zhoršení duševních funkcí, například zapomnětlivost
- snížené vstřebávání živin ze stravy, snížené využití
- snižuje se sekrece trávicích šťáv, ochabuje činnost trávicího traktu, snižuje se funkčnost tenkého střeva

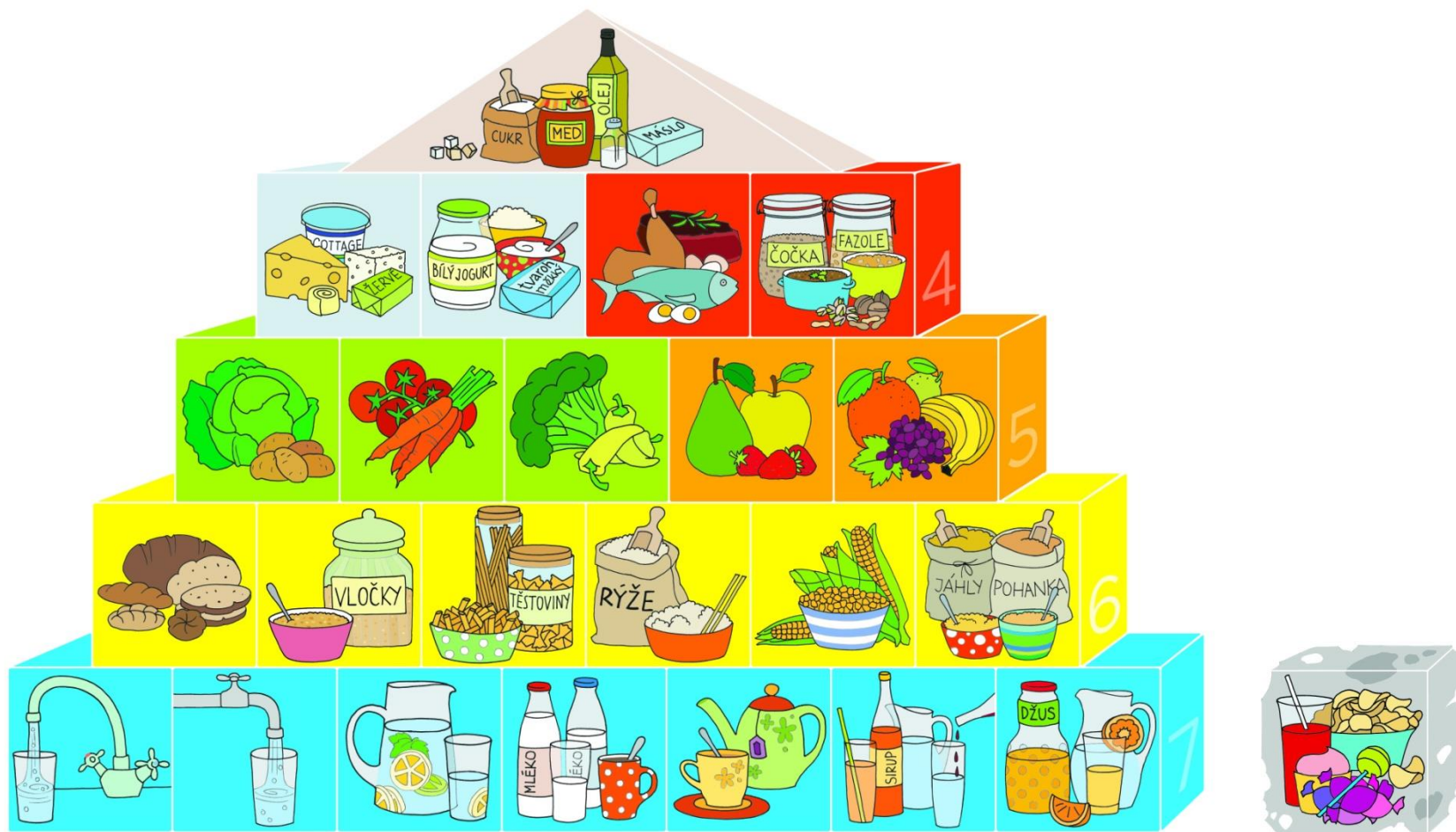
Psychosociální faktory

- omezené finanční prostředky
- osamělost
- sociální izolace

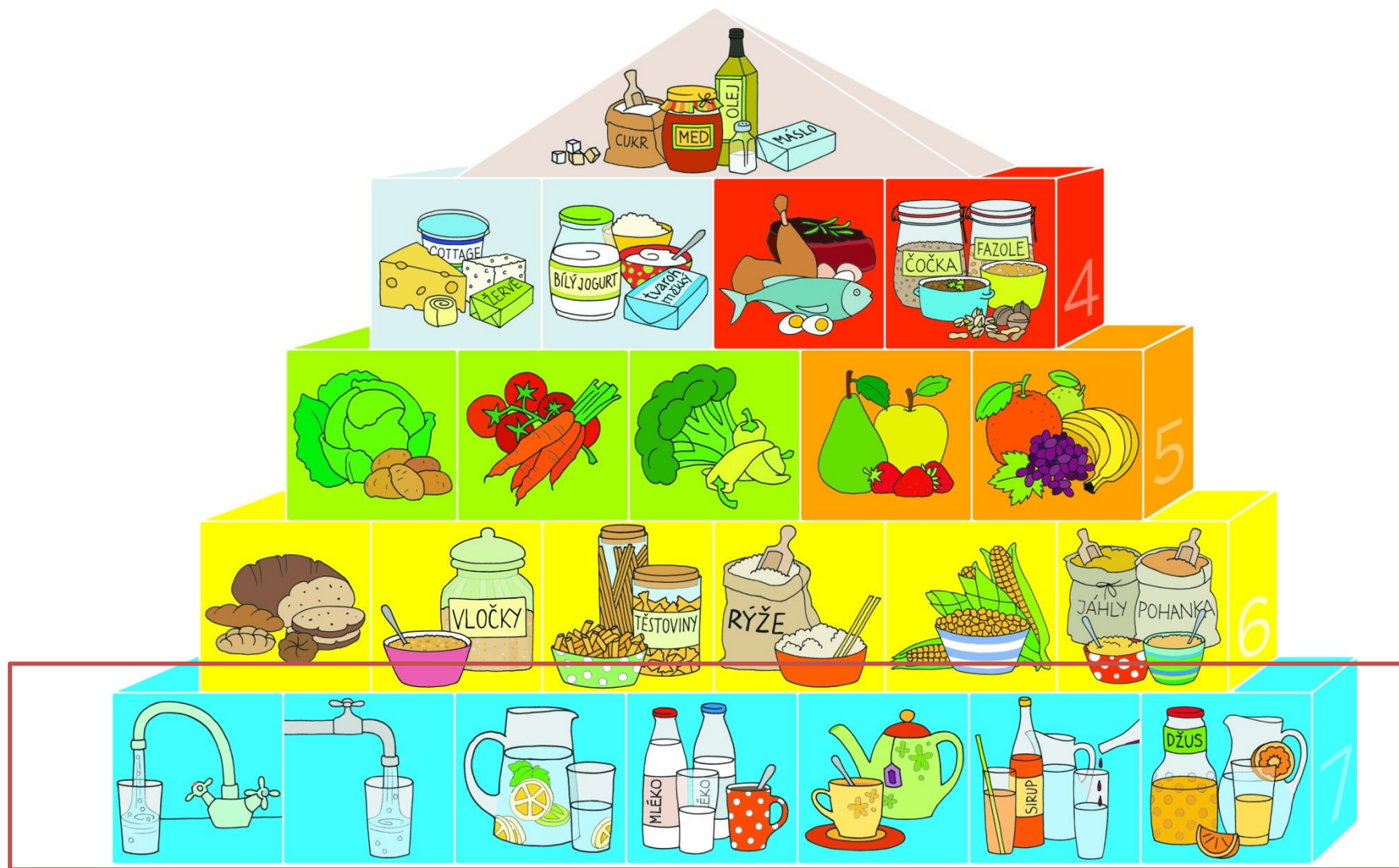
Správná výživa – jak si ji představit?



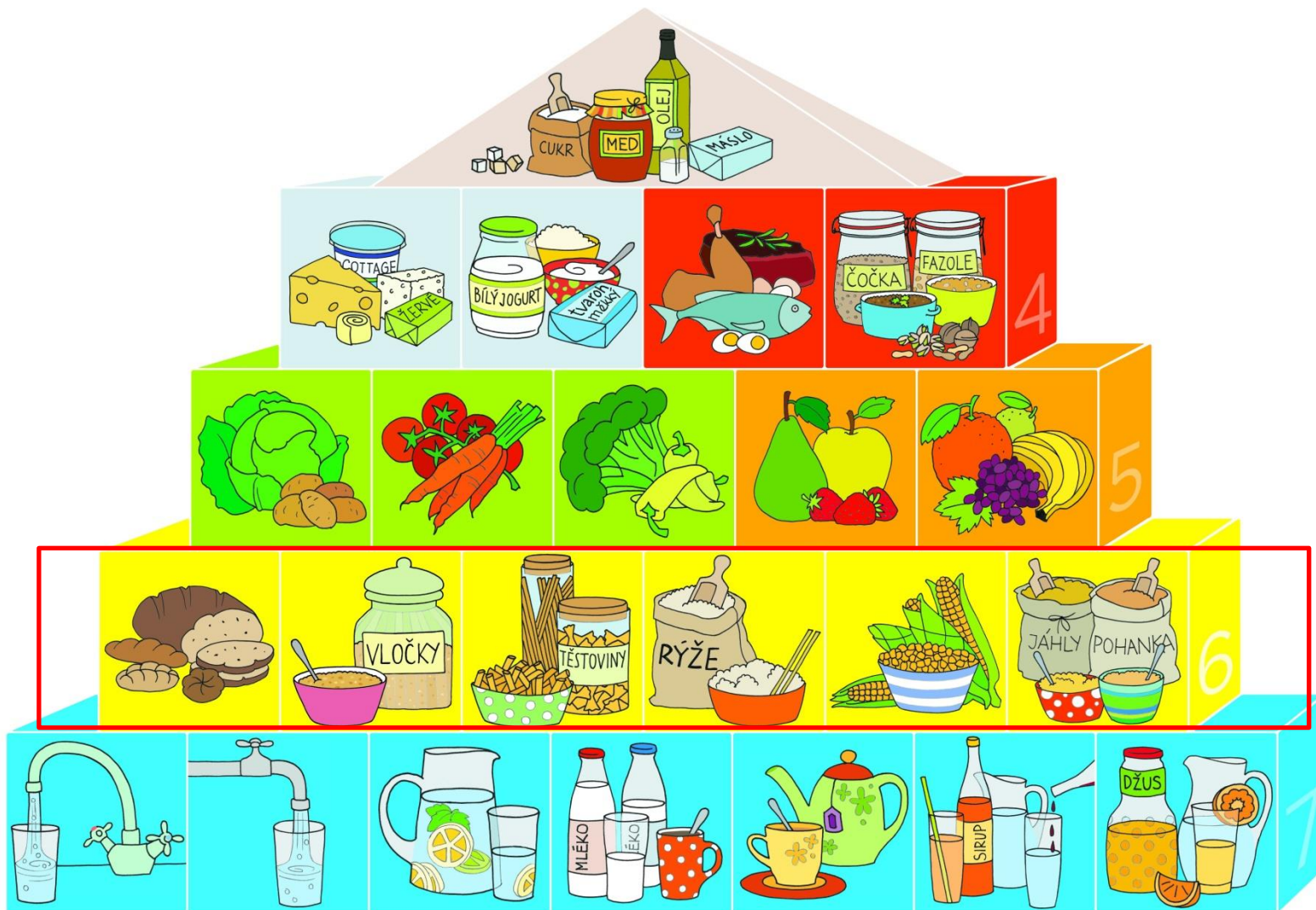
Potravinová pyramida



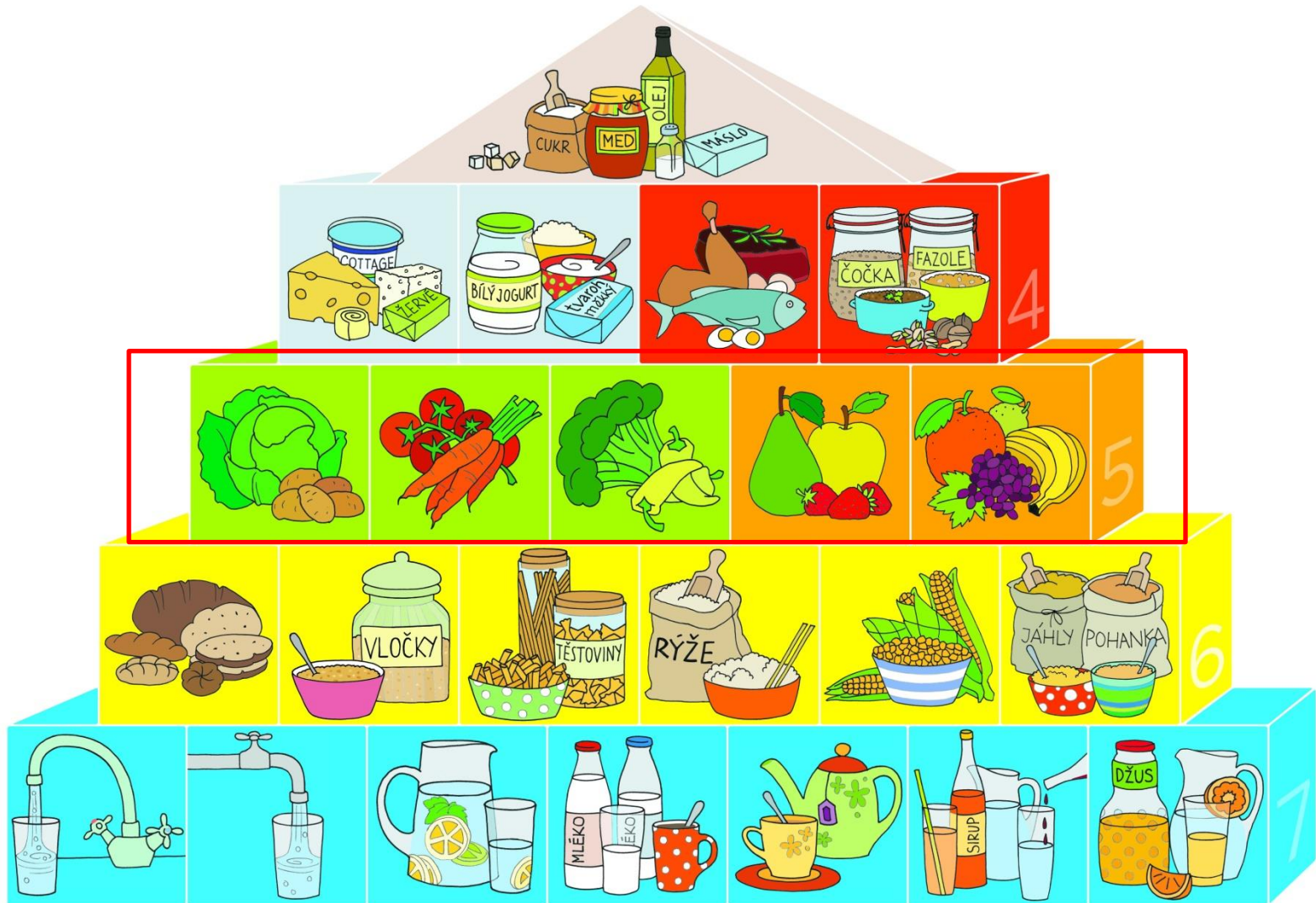
První patro - tekutiny



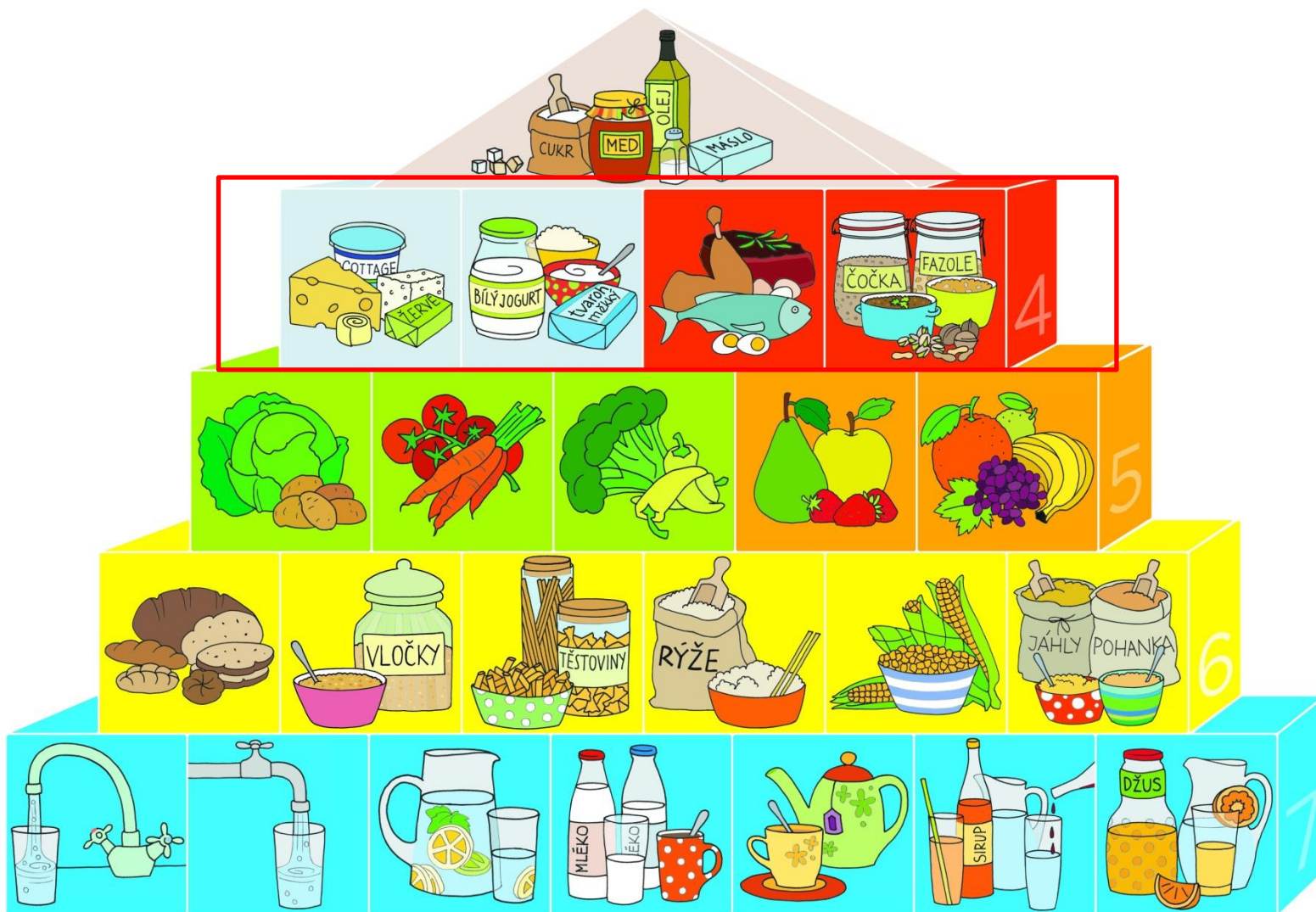
Druhé patro – sacharidové patro



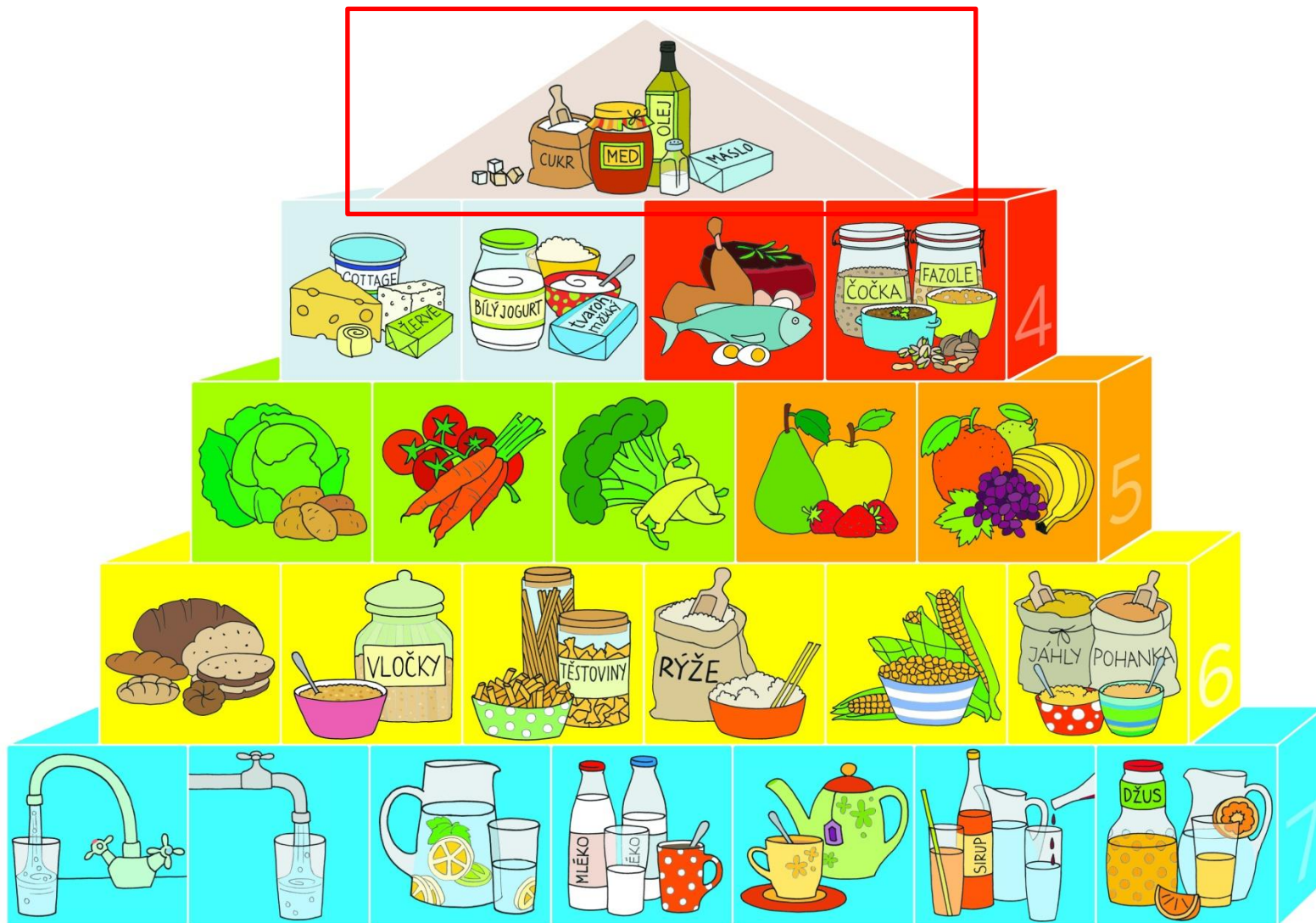
Třetí patro – ovocno-zeleninové patro



Čtvrté patro – bílkovinné patro



Střecha - dochucovadla



Zákeřná kostka !!!



Obecné zásady stravování u seniorů

Pravidelnost

- ✓ rozložit stravu do více menších denních dávek 5-6x denně

Pestrost

Vhodná technologická úprava stravy, úprava konzistence

Podpora chuti k jídlu

- ✓ kultura stolování
- ✓ strava lákavá na pohled
- ✓ výraznější koření
- ✓ oblíbené pokrmy



Rizikové nutrienty u seniorů



Vitamin D

Vápník



Vitamin D



- Reguluje metabolismus Ca a P
- Vysoce rizikový nutrient u seniorů ⇒ zvýšená potřeba vitaminu D
 - ✓ významný pokles endogenní syntézy v kůži
 - ✓ omezený pohyb venku na slunci → snížená expozice UV záření
 - ✓ snižování kostní hmoty
- Při nedostatku se objevuje:
 - ✓ svalová slabost a funkční poškození
 - ✓ zvýšené riziko pádů a zlomenin
- Zdroje vitaminu D
 - ✓ **sluneční záření**
 - ✓ **rybí tuk, tučné ryby, játra, vaječný žloutek,**
 - ✓ **margariny (obohacené vitaminem D),**
 - ✓ **další fortifikované potraviny**



Vápník

- Ve stáří dochází k snižování kostní hustoty, zvyšuje se riziko osteoporózy
- Při nedostatku - zvýšená náchylnost ke křečím svalstva, arytmiím
- Zdroje vápníku v potravinách
 - mléko a mléčné výrobky
 - zakysané mléčné výrobky, sýry, tvaroh, sušené mléko
 - zelenina s nízkým obsahem šťavelanů
 - hlávkový salát, čínské zelí, brokolice, kedlubna, kapusta
 - sardinky
 - skořápkové ovoce
 - tvrdá pitná voda



Vápník

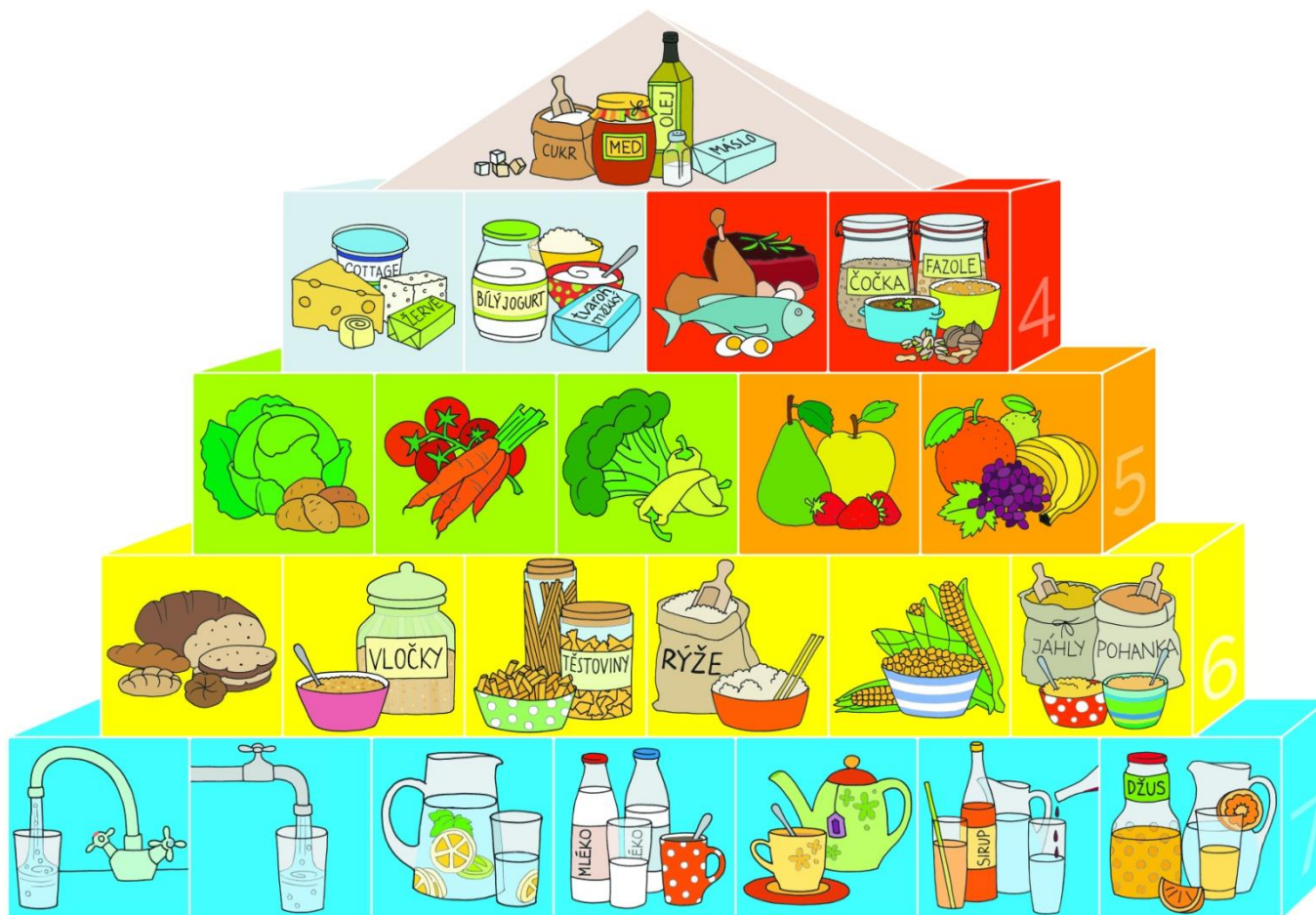
Sardinky bez oleje	437 mg
Chléb	27 - 66 mg
Nať petržele	193 mg
Mák	1460 mg
Brambory	8 mg
Celer kořen	5 mg
Celer nať čerstvá	25 mg
Čočka	117 mg
Fíky čerstvé	709 mg
Filé	714 mg
Parmezán	1205 mg
<u>Chia semínka</u>	1200 mg
Slunečnicové semínka	135 mg
Mandle	252 mg
Ovesné vločky	57 mg
Mořské řasy průměr	1400 mg

Jdeme na to !!!

1. Co si dám na snídani?
2. Co mám doma?
3. Na co mám chuť?



Snídaně ...



Snídaně ...

1. tekutiny

+

2. sacharid

+

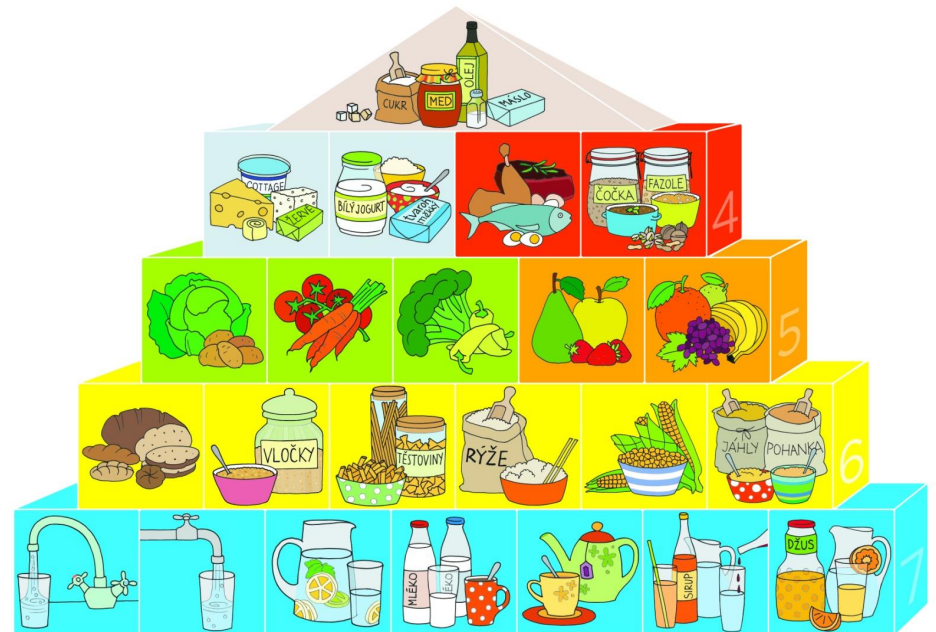
3. ovoce/zelenina

+

4. bílkovina

+

5. dochutit



Snídaně ... příklad

1. černý čaj

+

2. houska

+

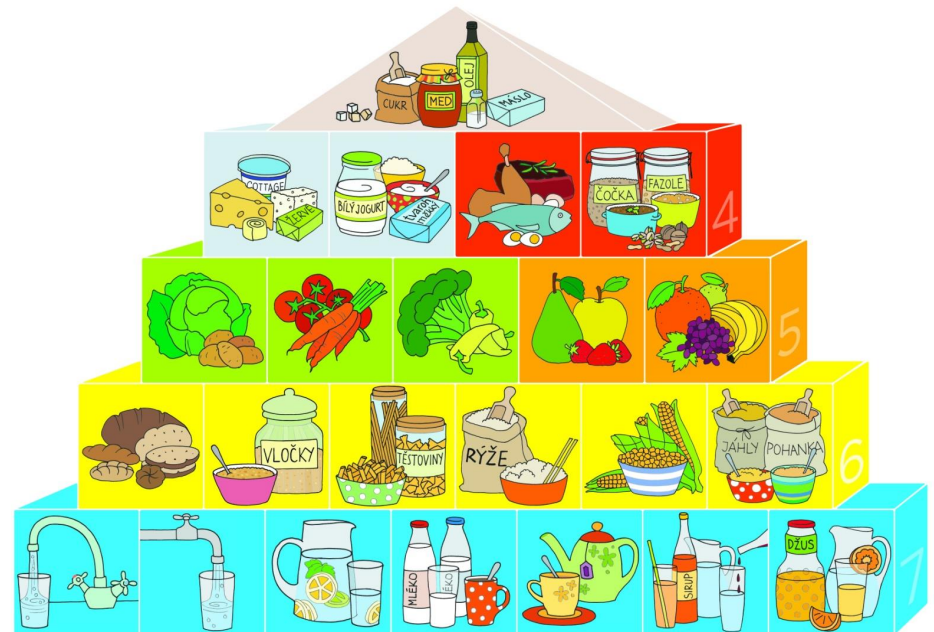
3. jablko

+

4. ovocný jogurt

+

5. cukr/ med do čaje



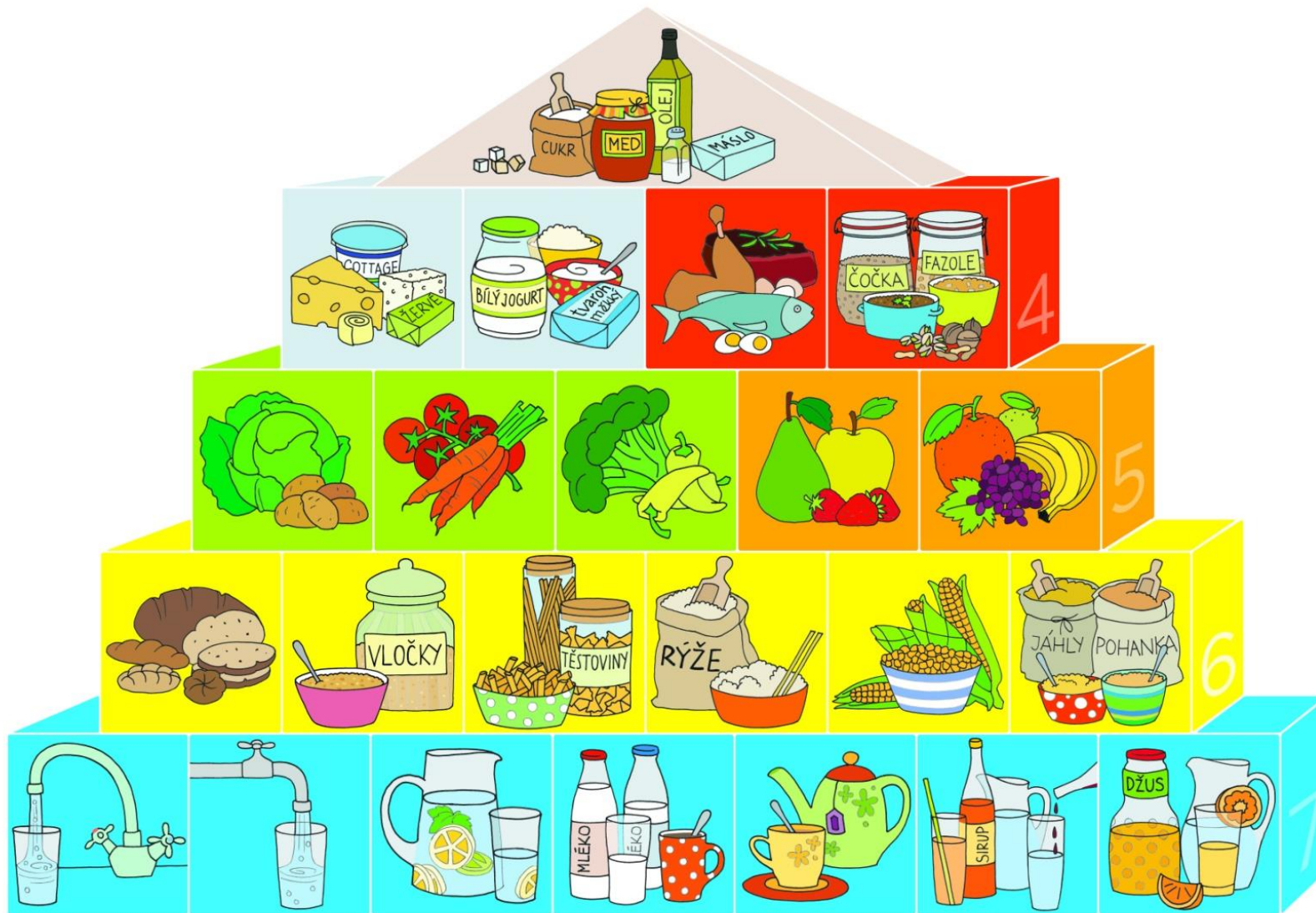
Jenže kolik ???



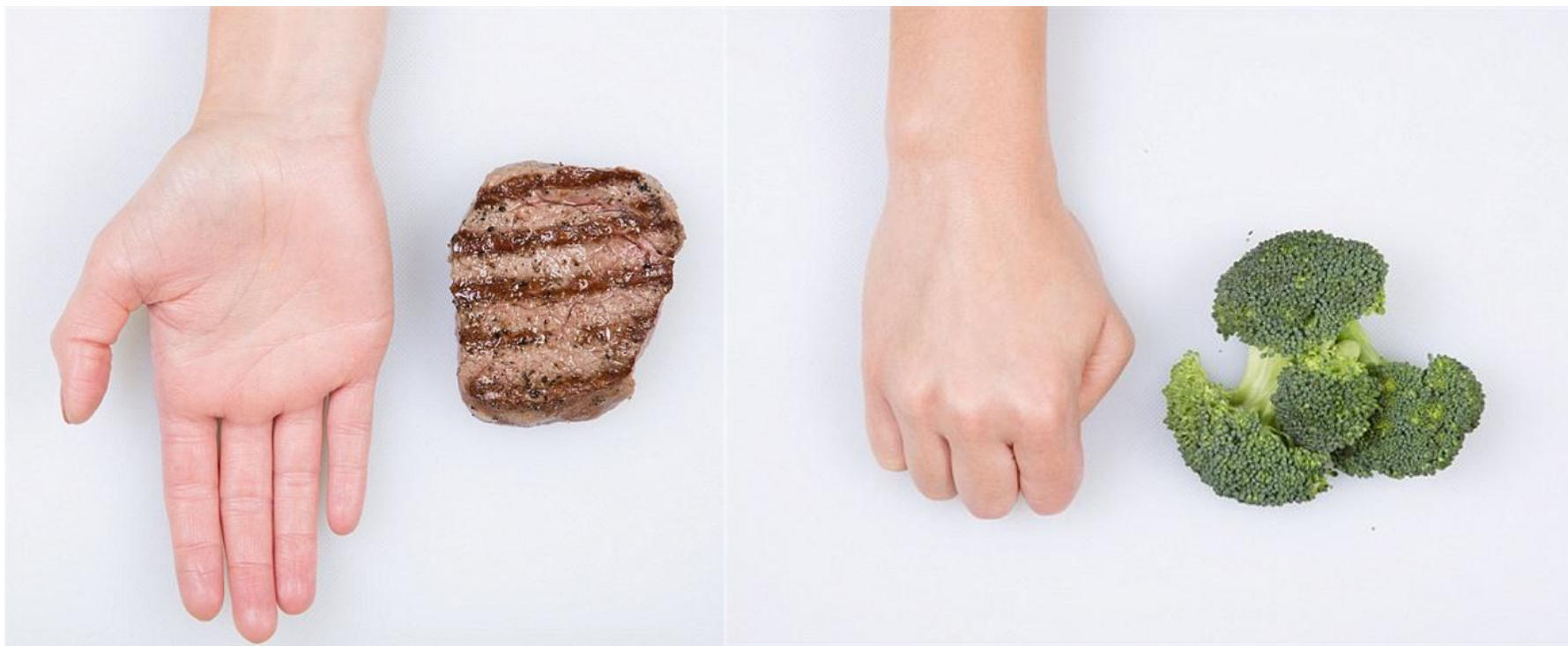
Pomoc se nachází v našich rukou...



1 porce = 1 pěst, 1 plocha ruky, 1 článek prstu



Dlaně a pěsti ...

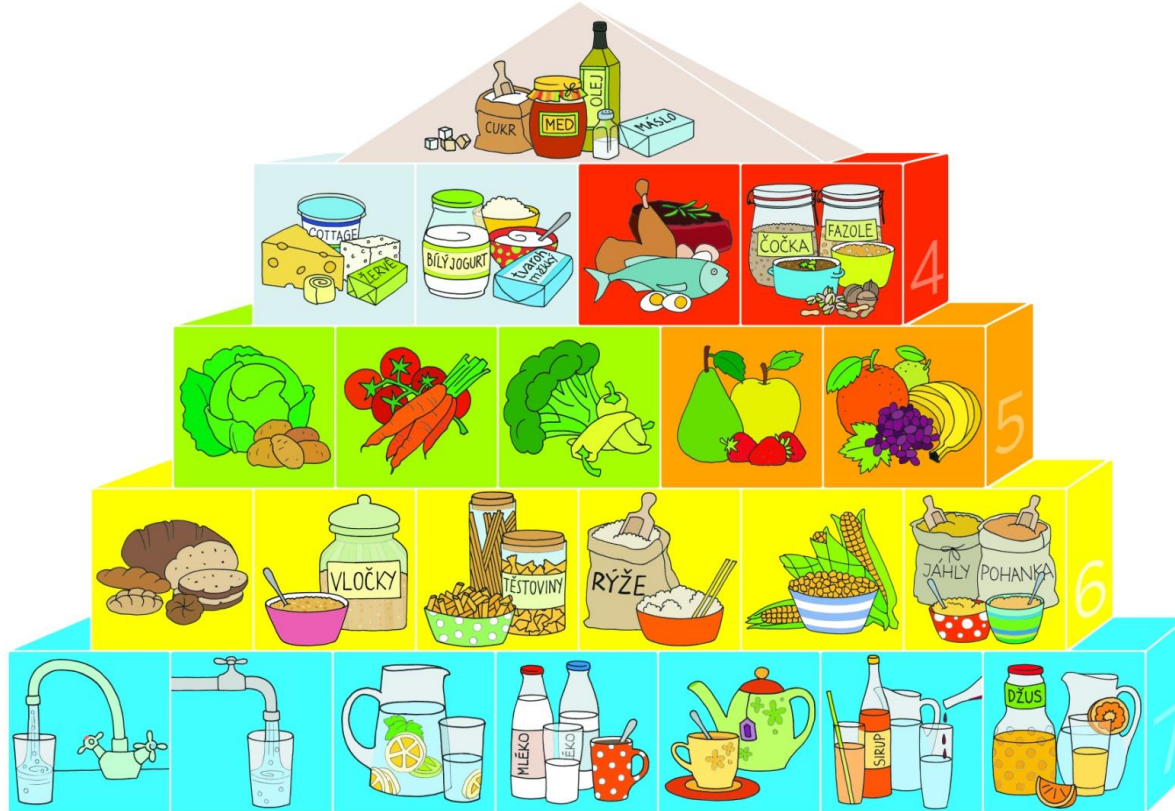


Dlaně a pěsti ...



Shrnutí ...

- jezte pravidelně, pestře
- dodržujte pitný režim
- chodte na sluníčko
- vzpomeňte na potravinovou pyramidu
- velikost porce jídla odhadujte pomocí vlastní ruky



Děkuji za pozornost

Otázky ... ?

