



ОБУЧАЮЩАЯ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ) ПРОГРАММА

**по вопросам здорового питания
взрослого населения всех возрастов**

в том числе лиц пожилого и старческого возраста

(модуль)



Возрастная классификация населения старше 60 лет

В настоящее время лицами пожилого и старческого возраста считается население старше 60 лет. Эта возрастная категория подразделяется на следующие группы:

60-74 лет – пожилой возраст (ранняя старость)

75-89 лет – старческий возраст (старость)

90 и более лет – возраст долгожителей (поздняя старость)



Проблемы лиц пожилого и старческого возраста

Неполноценное питание, неадекватное потребление белка

Нездоровые пищевые привычки

Недостаточные навыки приготовления пищи

Общая слабость, физическая немощность

Прогрессирующее снижение мышечной массы

Нарушение жевания

Снижение аппетита

Коморбидная патология

Полипрагмазия

Психологические проблемы

Экономические проблемы



Нарушения питания лиц пожилого и старческого возраста

Низкий уровень потребления белка

Недостаточное потребление ПНЖК и ПВ

Дефицит витамина D, E, B1, B6, B9 и B12

Дефицит калия, магния и кальция



Недостаточность питания в пожилом и старческом возрасте проявляется клинически саркопенией

Симптомы саркопении

1. **Снижение мышечной массы**
2. **Снижение мышечной силы**
3. **Функциональный мышечный дефицит**





Суточная потребность в белке у лиц пожилого и старческого возраста

Молодой и зрелый возраст – 0,8-1,0 г/кг

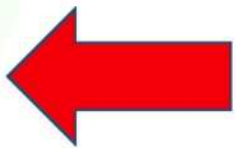
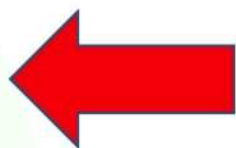
Лица пожилого и старческого
возраста – 1,0-1,2 г/кг

В отдельных случаях (при некоторых
заболеваниях) - до 1,5 г/кг

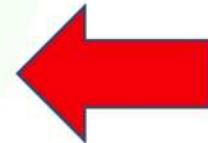
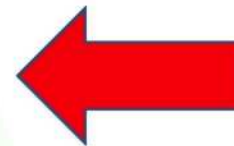


Примеры приготовления продуктов и блюд для лиц пожилого и старческого возраста

Преимущественно приготовление блюд жидкой и/или мягкой консистенции, небольшими кусками

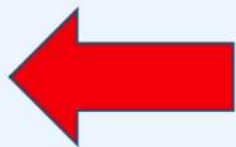


Преимущественно приготовление на пару, варка, запекание. Достаточная температурная обработка

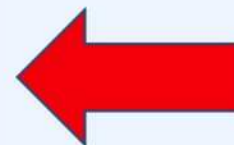


Примеры выбора продуктов и блюд для лиц пожилого и старческого возраста

Преимущественный выбор продуктов для механического щажения ЖКТ



Преимущественный выбор продуктов с учетом особенностей функционирования ферментативных систем





Правила здорового питания для лиц старше 60 лет

1

• Поддерживайте «здоровую» массу тела и будьте физически активны ежедневно.

2

• Придерживайтесь полноценного и разнообразного питания, включая разные продукты из всех основных групп пищевых продуктов.

3

• Пейте достаточно жидкости каждый день, особенно воду.

4

• Готовьте продукты с минимальным добавлением жира, особенно насыщенного, с низким содержанием соли (при использовании соли выбирайте йодированную соль); с небольшим добавлением сахара (ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием сахара).

5

• Используйте каждую возможность принимать пищу вместе с другими людьми.

6

• Принимайте пищу как минимум три раза каждый день. Рекомендуются перекусы, особенно тем, кто имеет недостаточную массу тела и плохой аппетит.

7

• Обращайте внимание на безопасность пищи при покупке, подготовке, приготовлении и хранении пищевых продуктов и готовых блюд.

8

• Если Вы все-таки решите выпить алкогольный напиток, уменьшите дозу.

9

• Будьте физически активными, выполняя физические упражнения средней интенсивности по меньшей мере 30 минут в день большинство дней недели.