**Особенности питания пожилых людей**

 Людей, чей возраст перевалил за 60, принято считать пожилыми. По достижении этого возраста каждый человек должен тщательно следить за тем, что он употребляет в пищу. В нашей статье мы попробуем выяснить, что должно входить в питание для пожилых людей.

 В начале XX в. человек в среднем жил не более 40 лет. Те, кто перешагивал 50-летний рубеж, считались уже глубокими стариками. К концу прошлого века люди стали жить гораздо дольше – 70–75 лет.

 По классификационным данным ВОЗ биологический возраст современного человека сильно отличается от максимального показателя прошлых времен. Молодыми принято считать людей в возрасте 25–44 лет, лиц от 44 и до 60 – людьми среднего возраста. Те, кому старше 60 и менее 75 лет, – пожилые. Старческий возраст обозначен в границах от 75 до 90 лет. Те, кому исполнилось 90 лет, считаются долгожителями. При этом в развитых государствах число лиц, которым за 60 и более, растет.

 Сегодня нет однозначного мнения среди специалистов, почему происходит такой быстрый рост средней продолжительности жизни. Некоторые полагают, что это заслуга цивилизации. Когда-то человек обитал в пещерах, сегодня почти каждый живет в теплой квартире. В пище также нет недостатка, к тому же медицинское обслуживание и прочие блага цивилизации стали доступными. Другие ученые склоняются к тому, что это результат эволюции. В любом случае на человеческую жизнь очень сильно влияет питание, тем более, если человек находится уже в пожилом возрасте.

 Старение – нормальный процесс, во время которого тело меняется, а органы (в т. ч. и ЖКТ) хуже справляются со своим предназначением. Самые значительные изменения у пожилых людей касаются области рта:

* Оставшиеся зубы отличаются желтоватым цветом и обладают разной степенью истирания.
* Объем рта сокращается, слюнные железы теряют свою функцию, сходит на нет работа вкусовых сосочков. Мускулы и мимические мышцы подвергаются атрофическим изменениям, процессы деградации происходят и в ткани лицевых костей.
* Производство слюны сокращается. Именно по этой причины у старых людей во рту присутствует сухость, трескаются язык и губы.
* По мере того как человек приближается к пожилому возрасту, его пищевод становится более длинным и кривым – грудная секция позвоночника претерпевает кифозное увеличение, дуговая часть аорты становится шире.
* Кроме того, из-за ухудшения тонуса мышц пищевода наблюдается учащенный рефлюкс (содержимое желудка выбрасывается обратно в пищевод).
* Сам кишечник также становится длиннее, как и ряд сегментов толстой кишки.
* Кишечная микрофлора претерпевает изменения: увеличивается число бактерий, отвечающих за гниение, а количество молочнокислых, напротив, снижается. Это способствует усиленной выработке эндотоксинов. Все это ведет к нарушению функций кишечника, грозя вызвать патологию.
* Уменьшается масса печени.
* Происходит укрупнение желчного пузыря (он удлиняется). Его мышечный тонус становится ниже, в результате желчь дольше застаивается. Все это наряду с повышенным образованием холестерина грозит камнями в желчном пузыре.
* В поджелудочной железе уже по достижении 40 лет начинают происходить атрофические процессы.

 Доказано, что при старении организма уменьшается интенсивность базового энергообмена – каждые 10 лет примерно на 100 килокалорий. Здоровое питание для пожилых людей должно учитывать этот фактор. Часто мы не видим, что количество жиров, углеводов и белка, которые мы съедаем за сутки, существенно превышает потребности организма. Все это ведет к неправильному пищевому балансу. В результате развиваются различные патологии (или становятся тяжелее) – атеросклероз, повышенное давление, лишний вес, подагра и др.

 Для питания пожилых людей меню должно быть рассчитано с учетом потребности в энергии (ккал). В городах с развитой коммунальной инфраструктурой потребность в энергии мужского населения в возрасте от 60 до 70 лет составляет порядка 2350 ккал в сутки. Пожилым женщинам необходимо не превысить 2100 ккал в сутки.

 Если коммунальная система города не столь развита, то жителям требуется приложить больше усилий для поддержания комфортных условий жизни. Следовательно, нормы калорийности должны быть увеличены: 2500 ккал – для мужской части населения, а для женской – 2200 ккал. Ежедневное же количество калорий для мужчин, которым за 70, должно составлять 2200 ккал, а для женщин в той же возрастной категории – 2000.

 Но питание людей пожилого и старческого возраста должно отличаться разнообразием. Рацион подбирается таким образом, чтобы в него входило достаточное количество молочных продуктов, (преимущественно кисломолочных), мясной продукции, рыбы, яиц, хлеба, круп, кондитерских изделий, продуктов с жирами разного происхождения (лучше с растительными), макарон, овощей/фруктов, картофеля, а также еды с большим содержанием витаминов (сухофрукты, шиповник, лимон, свежие овощи и др.).

 Особенно важно то, каким образом будет обработана пища. Этому стоит уделить пристальное внимание. При обработке лучше применять не жарку, а запекание, варку, тушение или пар. Питание для пожилых людей должно обеспечиваться от 4 до 5 раз в сутки, при этом важно следить за тем, чтобы калорийность пищи была гармонично распределена по количеству приемов. Скажем, если речь идет о 4-кратном ежедневном питании, на завтрак можно съесть около 20 % еды, на второй завтрак следует употребить не более 15 %. В обеденное время доля общей пищи должна составлять от 40 до 45 %, а доля пищи за ужином – порядка 20 %. По желанию можно в прием пищи включить полдник.

 Непродуманное питание в преклонном возрасте часто ведет к серьезным недугам – это гастрит, язва, хронические панкреатит, колит и гепатит, диабет и др. Чтобы избежать подобного, потребуется четко придерживаться установленного рациона питания, обеспечивать организм необходимыми пищевыми компонентами.

**6 главных принципов здорового питания пожилых людей**

Базовые принципы рационального приема пищи для людей в возрасте преследуют цель не просто обеспечить энергетические потребности организма, но и создать фон доля поддержания здоровья.

* ***Питание должно быть энергетически сбалансированным.***

В еде должен соблюдаться энергетический баланс: следует избегать переедания, употребления большого количества жиров и углеводов (сахар, хлебобулочные изделия, каши). Ведь именно превышение порций является фактором, который ведет к ухудшению здоровья. Древние римляне на могиле соотечественника, который дожил до 112 лет, написали: «Пил и ел в меру».

* ***Питание должно быть нацелено на профилактику атеросклероза*.**

Главная причина тяжких недугов и смертей среди пожилых – атеросклероз.

Чтобы сосуды были в порядке, старайтесь не употреблять животных жиров, лучше чаще есть рыбу. В ее состав входят полиненасыщенные жирные кислоты. Также рекомендуется есть творог, кисломолочные и морепродукты, фрукты, овощи – это снижает количество холестерина и не позволяет ему всасываться из кишечника назад в кровь.

* ***Рацион питания должен быть максимально разнообразным*.**

При этом еда должна включать в себя все компоненты, требуемые для правильной работы ЖКТ и прочих систем организма. Поэтому рацион необходимо чаще разнообразить – старайтесь употреблять рыбные продукты, яйца, молочное, крупы и мясо.

* ***Витамины и минеральные вещества должны поступать в организм в достаточном количестве.***

Суточное потребление пищи должно включать в себя достаточное число витаминов. При этом надо придерживаться правильной обработки таких продуктов. Если готовить пищу неверно, то содержащиеся в ней витамины попросту могут разрушиться.

В пище должны превалировать фрукты и овощи в необработанном виде.

Употреблять такую пищу лучше круглогодично. Овощи, фрукты в сыром виде, а также их сухой вариант насыщает организм достаточным числом минеральных компонентов. Пожилым лучше избегать систематического употребления консервов и концентрированной продукции, поскольку в технологически обработанной пище витамины разрушаются.

Помимо этого, необходимо как можно меньше добавлять в еду соли. Злоупотребление ею провоцирует повышенное давление. Жидкость дольше находится в организме, сердцу тяжелее работать. Специалисты советуют ограничиться 10 граммами соли ежедневно. При употреблении селедки, солений (например, грибов, огурцов) потребление соли необходимо сократить еще больше.

* ***Продукты и блюда должны быть легкими, хорошо усваиваться.***

С возрастными изменениями ухудшается способность ферментов пищеварительного тракта к перевариванию. Поэтому основной упор необходимо делать на рыбу и молоко (вместо мяса). Надо избегать активного употребления грибов, копченой продукции, бобовых. Такая еда замедляет функционирование ЖКТ.

* ***Пища должна вызывать аппетит*.**

Поскольку пожилые люди реже испытывают чувство голода, блюда можно украсить различной зеленью – хреном, чесноком, петрушкой и др. Помимо того что эти компоненты придают еде улучшенный вкус, они еще являются поставщиками полезных элементов (витаминные комплексы, минералы, фитонциды). Чтобы избежать возникновения атеросклероза и предотвратить ослабление работы органов ЖКТ, периодически в рацион должны включаться лук и чеснок. Не зря придумана известная поговорка: «Лук – от семи недуг». В странах Азии говорят так: «В объятьях лука проходит любая болезнь». Весной зеленый лук обладает большой пользой, в это время процент витамина C в овощах/фруктах существенно снижается.

 Согласно исследованиям фрукты и ягоды обладают достаточным количеством компонентов типа дикумарина. Это вещества, понижающие способность крови свертываться и сокращающие долю протромбина. Людям в возрасте на протяжении года каждый день необходимо употреблять порядка 300–400 граммов фруктов. Их малая калорийность способствует уменьшению общего количества калорий, а существенный объем придаст ощущение сытости. Клеточный материал, пектин (балласт) заставляет кишечник работать интенсивнее, борется с гнилостными бактериями, помогает избавлению от холестерина.

 Помимо этого, большая часть фруктов и овощей обладает большим содержанием калийных солей, которые выступают диуретиками и препятствуют проявлениям

**10 правил правильного питания для пожилых людей**

***Правило № 1: меньше соли.***Лицам пожилого возраста следует употреблять как можно меньше соли. Увы, многие старые люди не обладают былой чувствительностью по отношению к соленому и горькому. По этой причине пища нередко пересаливается. Избыточное содержание соли чревато не просто отеками, но и повышением давления (вплоть до гипертонии) и иными серьезными недугами (инсульт), также это сильная нагрузка на почки. Чтобы избежать таких ситуаций, необходимо добавлять в еду приправы, полезные масла (изо льна, оливы) и травы.

***Правило № 2: полезные добавки и идеальный завтрак*.** В пожилом возрасте организму может не хватать определенной доли элементов (скажем, витаминов группы B), а также фолиевой кислоты. По этому вопросу не лишним будет проконсультироваться у специалиста, возможно, он назначит прием пищевых добавок и предложит ввести в питание продукты, содержащие больше клетчатки. К таковым относятся злаковые культуры, а также овощи. В летний период требуется есть максимально много зелени – большую пользу принесет своя продукция, прямиком из огорода.В качестве завтрака желательно употреблять овсяную кашу. Она включает в себя много клетчатки, углеводы сложных видов, по стоимости такое блюдо будет весьма недорогим. При этом смело можно приобретать самую дешевую упаковку – в таком случае есть вероятность того, что обработка была минимальной, а стало быть, и полезных веществ сохранилось больше.

***Правило № 3: медикаменты и питание.*** Ослабление ощущений вкусовых сосочков и плохой аппетит могут быть также связаны с приемом медикаментов. Если обычная еда вдруг приобрела пресный вкус или вы испытываете резкое снижение аппетита (или, напротив, вам хочется есть снова и снова) – это повод обратиться к врачу, который поможет установить, насколько назначенные лекарства вам подходят. Кроме того, важно, как медикаменты сочетаются при одновременном приеме.

***Правило № 4: правильный тип еды.***Разумеется, пожилые люди не обладают такой же способностью активно пережевывать пищу, как молодые. Посещение стоматолога в такой ситуации иногда помогает решить проблему. Однако, если при употреблении еды пожилой человек иногда кашляет, его дыхание сбивается, лучше не рисковать. В таком случае надо предпочесть пюре, запеченные овощи, пищу из консервов, смузи. Персики в печеном или консервированном виде в данном случае показаны как десертное лакомство – еще вкуснее они будут, если вылить на них мед и обсыпать корицей.

***Правило № 5: вода – источник жизни.***С возрастом слабеет не только аппетит – ощущение жажды также притупляется. Поэтому людям преклонных лет показано употреблять достаточно жидкости, чтобы избежать неприятностей с функционированием ЖКТ. Предпочтение лучше отдать чистой воде. Но также учитывается и жидкость, входящая в состав супов, соков, молока и т. д.

***Правило № 6: белок тоже важен.***Увы, до сих пор специалисты не пришли к единому мнению – полезно ли для пожилых людей высокое содержание белка в пище или нет. Тем не менее доказано, что его количество не должно быть менее 0,8 г на каждый килограмм массы. Минимальное потребление в сутки – 60 г для пожилых мужчин и 45 г для женщин. В результате кости и мышечные волокна будут чувствовать себя в норме. Ряд исследований свидетельствует, что это еще и сокращает риск появления паралича.Как правило, белок присутствует в продуктах животного происхождения, поэтому важно учитывать их жирность. Мясо лучше выбирать постное (самые идеальные виды – это индейка, филе курицы, рыба любого происхождения). В молочной продукции предпочтение надо отдавать продуктам нормальной жирности. Так усвояемость кальция будет максимально эффективной.

***Правило № 7: побольше кальция.*** Потребление необходимого количества кальция помогает предотвратить остеопороз. Норму этого элемента можно получить и из пищевых добавок (необходима консультация специалиста). Также его можно найти в более привычных источниках – молочные изделия (сыры, кефир, творожная продукция и т. п.). При этом важно осознавать, что лактоза не всеми усваивается хорошо. По этой причине, если употребление молочного провоцирует у вас рвотные позывы, необходима альтернатива – низколактозные изделия (как вариант, полный отказ от молочной продукции).

***Правило № 8: правильная атмосфера за обеденным столом.*** На ранних этапах когнитивной дисфункции возможен дефицит жидкости в организме и недоедание. Если вы столкнулись с тем, что вес вашего пожилого родственника туда-сюда скачет, необходимо обратиться к врачу. С большой долей вероятности после этого придется тщательнее контролировать, чем и как питается ваш близкий человек. Следует оказывать ему обычное внимание, больше общаться во время приема пищи. Это необходимо для создания жизнерадостной атмосферы, которая благоприятно сказывается на правильном усвоении пищи и улучшает самочувствие.

***Правило № 9: Омега-3.***Для страдающих ревматоидным артритом показано употребление рыбьего жира. Он содержит полезные жирные кислоты, которые могут снизить уровень воспаления. Такой элемент содержится в огромном количестве видов рыбы – форель, сардины, семга и др. Рыбу лучше есть дважды в неделю, предпочитая отварную или печеную для сохранения полезных компонентов.

***Правило № 10: следите за калориями.*** По мере лет энергетические потребности организма снижаются и уже не нужно такого количества калорий, как в молодости. Поэтому важно предотвратить стремительный рост веса, который обязательно негативно скажется на сердце и суставах. Для этого лучше придерживаться 5-разовой схемы питания, при этом порции должны быть небольшими. Их можно разделить на 3 главных приема и 2 перекуса. Также лучше всего определять персональное количество калорий для каждого конкретного лица.

 Основное, что потребуется, – следовать своим ощущениям, не допускать питания сверх меры, стараясь делать блюда вкусными и разнообразными. Безусловно, время от времени можно нарушать установленный режим питания и проводить вечер за чаепитием со сладостями – желательно не чаще 1 раза в неделю. В остальном, разумеется, необходимо придерживаться меры.