



مروری بر نیازهای تغذیه‌ای سالمندان

خوراکی پیری

مریم مرادیان نیری

کارشناس تغذیه

خوب غذا خوردن در هر سنی مهم است اما در افراد سالمند اهمیت بیشتری هم پیدا می‌کند، زیرا نیازهای غذایی در سنین بالاتر تغییر می‌کند. تغذیه کافی برای سلامتی، کیفیت زندگی و بقا ضروری است. متأسفانه خیلی از سالمندان به دلایل گوناگون، آن اندازه‌ای که باید به خورد و خوراکشان توجه نمی‌کنند. این اتفاق می‌تواند منجر به تغذیه نادرست و سوءتغذیه شود. ضمناً کمبود کالری دریافتی می‌تواند به راحتی با یک بیماری یا عارضه اشتباه گرفته شود. از طرف دیگر بدن ما با بالا رفتن سن از چند جهت دچار تغییر و تحول می‌شود، از جمله تغییرات ادراکی، فیزیولوژیکی و عوارضی. این تغییرات همگی بر عملکرد کلی بدن اثر می‌گذارند، که شامل تأثیر بر خورد و خوراک، دریافت مواد مغذی و سلامت عمومی می‌شود. تغذیه درست کمک می‌کند افراد سالمند احساس بهتری داشته و سالم‌تر باشند. پیشگیری از عوارض بسیار مؤثرتر از مداخلات درمانی است که فرد در اثر تغذیه نادرست به آنها نیاز خواهد داشت. در ادامه درباره این تغییرات و نیازهای تغذیه‌ای سالمندان بیشتر توضیح داده شده است.

تغییرات ادراکی

تغییرات ادراکی در سالمندی می‌تواند بر تغذیه اثر بگذارد. مثلاً تغییر حس شنوایی، بویایی و چشایی، قطعاً تغذیه را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ **شنوایی:** کاهش شنوایی یا از دست دادن قدرت شنوایی بر توانایی حفظ یک تغذیه خوب اثر می‌گذارد. برای مثال وقتی به دلیل کاهش قدرت شنوایی نمی‌توانیم در میان یک جمع خانوادگی دور میز غذا، در گفت‌وگوها شرکت کنیم، تجربه خوبی از غذایی که می‌خوریم نخواهیم داشت و از خوردن آن غذا لذت چندانی نمی‌بریم.

بویایی: از دست دادن حس بویایی می‌تواند تأثیر بزرگی بر نوع غذایی که انتخاب می‌کنیم، بگذارد و ضمناً باعث شود از خوردن آن غذا، رضایت کمتری داشته باشیم. این ناتوانی نیز منجر به انتخاب‌های ضعیف غذایی می‌شود. **چشایی:** یکی از شایع‌ترین گلايه‌های افراد سالمند در ارتباط با تغذیه این است که نمی‌توانند مزه غذاها را به خوبی حس کنند. با افزایش سن، پرزهای چشایی زبان کاهش می‌یابند، بنابراین مزه‌های شور و شیرین کمتر حس می‌شود و اغلب مزه غذاها را تلخ یا ترش حس خواهیم کرد. این اتفاق نیز سبب می‌شود سالمندان کمتر میوه و سبزی مصرف کنند.

تغییرات فیزیولوژیکی

یکی از دلایل این که در دوران سالمندی، نیازهای غذایی تغییر می‌کند این است که در این دوران، فیزیولوژیکی رخ می‌دهد؛ **انرژی:** به‌طور کلی با افزایش سن، مصرف انرژی کاهش می‌یابد، زیرا سرعت سوخت‌وساز پایه کاهش یافته و فعالیت بدنی نیز کمتر می‌شود؛ از این رو نیاز به کالری نیز کمتر می‌شود. **عملکرد:** بدن ما در سنین بالاتر کم‌کم به سمت کاهش عملکرد کلیه، تغییر در توزیع ساختار بدنی و تغییراتی در سیستم عصبی حرکت می‌کند.

سایر تغییرات مرتبط با افزایش سن

سایر تغییرات در عملکرد بدن نیز می‌تواند بر تغذیه در دوران سالمندی اثر بگذارد. وضعیت دندان‌ها که مثلاً تعداد، نحوه قرار گرفتن شان و میزان سلامت و کارایی آنها در سنین بالا تغییر می‌کند. از دست دادن دندان‌ها یا دندان مصنوعی که خوب و راحت نیست باعث می‌شود فرد از خوردن غذاهای سفت و چسبناک خودداری کند. افراد سالمندی که مشکلات دندانی دارند از خوردن سبزی و میوه‌هایی مانند سیب یا هویج خام اجتناب می‌کنند.

تغییرات گوارشی: گاستریت مزمن، یبوست، تأخیر در تخلیه معده و نفخ نیز می‌تواند باعث شود فرد سالمند از خوردن میوه و سبزی و دیگر غذاهای سالم پرهیز کند. از این رو خوردن آن دسته از غذاهایی که سالم و لازم‌اند، ناچاراً حذف می‌شود. اما عوامل گفته شده به تنهایی کافی است تا باعث شود میلیون‌ها میلیون فرد سالمند دچار سوءتغذیه شوند.

سالمندان، سوءتغذیه و کمبود ویتامین‌ها

سوءتغذیه با درجات مختلف میان افراد سالمند دیده می‌شود که اغلب با کمبود ویتامین‌ها و کلسیم همراه است. سوءتغذیه، ناشی از کم خوردن، کمبود مواد مغذی یا تعادل غذایی نداشتن است. بیشتر پزشکان در مواجهه با افراد سالمند با علائم خفیف سوءتغذیه مانند از دست دادن اشتها، ناخوشی عمومی یا از دست دادن علاقه و تندرستی روبه‌رو می‌شوند. کمبودهای شایع مواد مغذی اساساً ریشه در مصرف ناکافی ویتامین‌های A, B, C, E, D، اسید فولیک، کلسیم و نیاسین دارد. سوءتغذیه می‌تواند نتیجه برخی از ریسک فاکتورهای اقتصادی اجتماعی باشد؛ مثلاً: ترس از ایمنی فردی (مثل ترس از تنهایی برای خرید مواد غذایی رفتن) نداشتن بیمه درمان و سلامت (که باعث می‌شود فرد به پزشک مراجعه نکند و سوءتغذیه تشخیص داده نشود).

تغذیه سالمندان را چگونه می‌توان بهبود داد؟

واضح است تغذیه خوب نقش مهمی در کیفیت زندگی افراد سالمند دارد. به همین دلیل مصرف داروهای پیشگیری‌کننده و توجه به عادت‌های غذایی سالم ضروری است. یک متخصص تغذیه می‌تواند کمک کند فرد سالمند از یک برنامه غذایی درست و متناسب پیروی کند. متخصصان توصیه می‌کنند همه افراد ۵۰ سال به بالا باید روزانه وعده‌های غذایی سالمی را از گروه‌های غذایی زیر انتخاب کنند؛
میوه‌ها: یک و نیم تا دو فنجان
سبزیجات: دو تا سه و نیم فنجان
غلات: ۱۵۰ تا ۳۰۰ گرم
غذاهای پروتئینی: ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم
لبنیات: سه فنجان شیر بدون چربی یا شیر کم‌چرب. این میزان معادل یک فنجان ماست یا تقریباً ۶ گرم پنیر است.
چربی‌ها: پنج تا هشت قاشق چای‌خوری (روغن زیتون، آجیل‌ها و ...) چربی‌های جامد و قندهای افزوده باید مصرفشان را به حداقل برسانید.

در مورد سالمندانی که اختلال بلع دارند، چطور؟

دیسفاژیا یا اختلال بلع زمانی است که بلعیدن به سختی انجام می‌شود. در بیشتر موارد، فرد ممکن است برای بلع غذاهای جامد مشکل داشته باشد؛ اما دانشگاه میشیگان تأیید کرده افراد ممکن است برای بلع مایعات نیز مشکل داشته باشند. علت این که به نظر می‌رسد برخی افراد با بلعیدن آب در حال خفه شدن هستند نیز همین است. وقتی افراد سالمند برای بلع غذاهای جامد مشکل دارند، پوره کردن غذا می‌تواند به بلع ساده‌تر کمک کند. همین راه حل برای نوشیدن آب در افرادی که با بلع مایعات دچار احساس خفگی می‌شوند نیز کاربرد دارد؛ زیرا پوره کردن مایع را غلیظ می‌کند. خوردن غذاهای پوره شده، ریسک دهیدراسیون (کم‌آبی بدن) را کاهش می‌دهد و در عین حال به رفع مشکلات بلع نیز کمک می‌کند.

ارتباط برخی بیماری‌های مزمن با افزایش سن

طبق گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، خیلی از بیماری‌ها، ناتوانی‌ها و حتی مرگ مرتبط با بیماری‌های مزمن، با رعایت برخی اصول قابل پیشگیری‌اند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها توصیه‌هایی برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن در سال‌های بعدی زندگی دارد؛
داشتن یک سبک زندگی سالم که شامل تغذیه سالم و ورزش منظم و اجتناب از تنباکو است. استفاده منظم از تست‌های تشخیصی و غربالگری مانند غربالگری‌های سرطان سینه، پروستات، دهانه رحم، دیابت، کلسترول، تراکم استخوان و ...

