



تغذية كبار السن



قسم التغذية

مجموعة تغذية الأمومة والمسنين والمغذيات الدقيقة

م 2008

إرشادات غذائية لتحسين السلوك الغذائي عند كبار السن

1. تناول وجبات صغيرة ومتكررة وفي أوقات منتظمة.
2. التعرف على نوع الأطعمة المحببة للمسن وتقديمها له من حين لآخر.
3. التنوع في تناول الأطعمة قدر الإمكان وعدم الاعتماد على نوع واحد من الأطعمة بصورة مستمرة.
4. الإقلال قدر الإمكان من تناول الأغذية الغنية بالدهون والسكريات.
5. تناول كميات كافية من الأغذية التي تحتوي على الألياف الغذائية كالفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة كالقمح والخبز.
6. شرب كميات كافية من السوائل ما يعادل 8 أكواب يومياً مع تجنب المشروبات المحتوية على الكافيين مثل القهوة أو الشاي التي تزيد من إدرار البول.
7. الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم وخصوصاً الحليب القليل أو الخالي الدسم.
8. تناول أغذية غنية بالحديد وفيتامين ب₁₂ الموجودة في اللحوم الحمراء المنزوعة الشحم والكبد والخضروات الورقية الخضراء.
9. الإقلال من تناول الأغذية المملحة أو المدخنة أو المخمللة أو المعلبة لتجنب الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم ومضاعفاته.
10. عدم تناول الأطعمة الساخنة جداً بل الانتظار حتى تبرد قليلاً.
11. إشراك المسن في تناول الوجبة الغذائية لتشجيعه على الأكل وتحسين الحالة النفسية والصحية له.
12. ممارسة النشاط البدني الخفيف وتشجيع المسن على ذلك حسب الحالة الصحية له.

مع تحيات

قسم التغذية — إدارة الصحة العامة

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال على هاتف رقم 17279218

الموقع الإلكتروني/ www.moh.gov.bh/arabic/Nutrition/

الحصص الغذائية للمسن:

إن الالتزام بالحصص الغذائية الموجودة في الهرم الغذائي للحصول على الاحتياجات الغذائية اليومية يعمل على تحسين المستوى الصحي العام للمسن ووقايته من الكثير من الأعراض التي قد يتعرض لها مثل السمنة ومضاعفاتها كالسكري والضغط وأمراض القلب وبعض أنواع السرطانات.

جدول يبين مقدار الحصص الغذائية المقررة من المجموعات الغذائية:

المجموعة الغذائية	حجم الحصص
الخبز والحبوب	¼ خبز لبناني أو بحريني أو شريحة خبز من 6 - 9 حصة
الخضروات	½ كوب خضار مطبوخة أو طازجة أو كوب خضروات ورقية خضراء
الفاكهة	فاكهة واحدة متوسطة الحجم أو ¼ كوب عصير فواكه أو ½ كوب سلطة فواكه مقطعة
الحليب ومشتقاته	كوب حليب أو لبن أو روب أو شريحتين جبن
اللحوم وبدائلها	لحم حجم راحة اليد أو سمكة متوسطة أو صدر أو فخذ دجاج صغير أو ¼ كوب بقول مطبوخة
2 حصتان	



المقدمة

مع تقدم العمر يحتاج الإنسان إلى رعاية صحية خاصة وخاصة فيما يتعلق بالتغذية حيث تلعب التغذية الصحية دوراً بارزاً في المحافظة على وظائف الجسم والوقاية من أمراض الكبر والشيخوخة.

ويتعرض المسن في هذه الفترة إلى كثير من التغيرات الفسيولوجية التي تؤثر على نمط الحياة حيث تبدأ أعضاء وخلايا الجسم بالتلف التدريجي فيفقد مقدرته على تجديد خلاياه مما يؤدي إلى تغيرات عديدة للخلايا وأنسجة الجسم وبالتالي يفقد حيويته ونشاطه.

وتختلف الاحتياجات الغذائية في هذه الفترة من شخص إلى آخر حسب السلوك أو النظام الغذائي المتبع في سنوات العمر السابقة. لذلك فإن التعرف على التغذية الصحية لهذه الفئة العمرية من أهم الأمور التي يجب التركيز عليها لوقايتهم من الإصابة بأمراض سوء التغذية ومضاعفاتها.



التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للمسن في هذه الفترة:

مع تقدم السن تنخفض نسبة الأنسجة العضلية فيحدث فقدان في حوالي 5% من حجم العضلات بينما تزيد الأنسجة الدهنية، ولذلك تحدث بعض التغيرات الفسيولوجية من أهمها:

1. نقص في عضلات الجسم والعظام وزيادة في الأنسجة الدهنية.
2. انخفاض في معدل التمثيل الغذائي بسبب تغير نشاط بعض الهرمونات المسؤولة عن تنظيم عمليات التمثيل الغذائي.
3. انخفاض في أداء بعض وظائف أجهزة الجسم مثل الجهاز الهضمي والكلوي.
4. حدوث تغيرات في الفم كسقوط الأسنان أو ظهور التهابات بالفم مما يؤدي إلى ضعف عملية المضغ وحاسة التذوق.
5. حدوث بعض التغيرات في الحواس الخمس مما يؤدي إلى ضعف حاسة التذوق والشم والسمع فيؤثر على نوعية الطعام المتناول وعدم الإحساس به.
6. قلة الوظائف الحركية بسبب ضعف الجهازين العصبي و الحركي.

الاحتياجات الغذائية:

بصورة عامة فإن الاحتياجات الغذائية للمسن تقل مع تقدم العمر وذلك لسببين :

1. قلة النشاط الحركي مما يقلل من نسبة احتياجات المسن من السرعات الحرارية.
2. انخفاض نسبة الأنسجة العضلية مما يقلل من معدل الطاقة الحرارية المستهلكة لعملية التمثيل الغذائي .

بعض العناصر الغذائية الضرورية للمسنين:

إن جميع العناصر الغذائية وخصوصاً الفيتامينات والأملاح المعدنية ضرورية جداً لكبار السن وذلك للحفاظ على المستوى الصحي و تعويض النقص الحاصل في انخفاض مقدرة الجسم على الاستفادة منها ومن أهم هذه العناصر هي:

الكالسيوم:

مع تقدم السن يصاب الكثير من المسنين بمرض هشاشة العظام وذلك بسبب نقص معدل امتصاص الكالسيوم من الأمعاء وزيادة فعالية

الخلايا العظمية الهادمة لذلك فإن تناول أغذية غنية بالكالسيوم أمر أساسي للوقاية من المرض. ويعتبر الحليب ومنتجاته كاللبن والزبادي و الجبن من أغنى المصادر الغذائية الغنية بالكالسيوم.

الألياف الغذائية:

يعاني كثير من المسنين من الإمساك نتيجة عدم تناول كميات كافية من الألياف الغذائية والسوائل لذلك يجب التركيز على تناول أغذية غنية بالألياف الغذائية مثل الخضروات والفواكه الطازجة والخبز الأسمر والحبوب الكاملة للوقاية من الإصابة بالإمساك ومضاعفاته.

السوائل:

يصاب كثير من المسنين بالجفاف بسبب فقدان الشعور بالعطش إلى جانب امتناع البعض منهم عن شرب السوائل لعدم قدرتهم على التحكم في تصريف البول مما يقلل من معدل استهلاكهم للسوائل فتقل نسبة المياه في الجسم مما يؤدي إلى الجفاف الذي من أعراضه الصداع والإمساك و جفاف الفم وفقدان الوزن والارتباك وعدم التركيز وتغيرات في مستوى ضغط الدم وصعوبة في التكلم وتغيرات في لون و كمية البول أو الإصابة بالالتهابات الرئوية. لذلك يجب على المسن تناول كميات كافية من السوائل بما يعادل 8 أكواب يومياً ويمكن الاستعاضة عنه بالحليب أو العصائر أو الأغذية الغنية بالسوائل مثل الحساء أو الشوربة مع تجنب شرب المشروبات المنبهة الغنية بالكافين (كالقهوة والشاي) لأنها تزيد من إدرار البول.

