



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 29. 7. 2019 | Bc. Lucie Uhlířová, Dis.

Úskalí výživy seniorů. Jak zajistit potřebné živiny a předejít deficitům?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Uskali-vyzivy-senioru.-Jak-zajistit-potrebne-ziviny-a-predejti-deficitum__s10010x19321.html

Energetické potřeby metabolismu nejsou v seniorském věku již tak vysoké. Potřeba vitamínů, minerálních látek je ovšem stále stejná. Důraz na kvalitu potravin by měl zůstat vysoký. Nechutenství, menší fyzická aktivita, problémy s chrupem a v neposlední řadě omezené finance. Jak zajistit veškeré živiny a jak předejít k deficitům ve výživě a zhoršení zdravotního stavu?



Pestrá strava je základ

S postupem času mají senioři tendenci rezignovat na pestrou skladbu jídelníčku. Čím dál častěji sklouzávají k stereotypnímu jídelníčku a **opakují**

dokola stále stejná jídla a potraviny. Úbytek fyzických sil a energie vymýšlet nová jídla a v neposlední řadě omezené finanční možnosti mají za následek, že senioři sáhnou v obchodě po polotovarech a nutričně prázdných potravinách. Omezený a dosti zredukovaný výběr potravin může mít za příčinu **příjem zúženého spektra nutrientů a může docházet ke zhoršení zdravotního stavu** v důsledku deficitu některých vitamínů a minerálních látek, ale také bílkovin například.

Aby šlo vše dobře kousat



Často se u seniorů setkáváme především s **minimálním příjmem ovoce a zeleniny a celozrnného pečiva** - většinou je to z důvodu zhoršeného stavu chrupu. Tvrdé potraviny jako je kořenová a jiná zelenina, a i některé druhy ovoce (jablka, hrušky), jdou těžko pokousat a odrazují tak od pravidelné konzumace. Takové druhy zeleniny a ovoce lze **tepelně upravit například na páře, případně**

nakrájet na menší kousky či nastroumat a dosáhnout tak lepší stravitelnosti. Pečivo lze rozpéct v troubě, aby změklo.

- Obecně platí, že menší kousky se budou lépe konzumovat a stačí problematické potraviny zakomponovat do jídelníčku alespoň v malé míře.

Pitný režim bývá kámen úrazu

Jedná se snad o nejčastější problém ve spojitosti s výživou u této věkové kategorie. Minimální fyzická aktivita, nechutenství a **postupná ztráta pocitu žízně** má za následek snížený příjem tekutin během dne. Dehydratace organismu může mít za následek **bolesti hlavy, snížení krevního tlaku, zhoršení koordinace až úplný kolaps**.

Denní příjem tekutin u seniorů by měl činit kolem **2 litrů**. Je vhodné zařazovat obyčejnou kohoutkovou vodu, neslazený ovocný čaj, občas slabě mineralizované [neochucené minerální vody](#).

Karafu s vodou či čaj je vhodné mít postavené na očích a **při pohybu po bytě se průběžně napít** a cíleně na pití myslet. Senioři, kteří využívají chytré telefony, mohou využít i různé aplikace na připomenutí pitného režimu. Stejnou službu udělá i obyčejný **budík v telefonu**.

Na procházku, aby chutnalo



Jedním z dalších problémů, který se pojí s výživou seniorů, je **nechutenství**. Omezený výběr potravin, jak jsme naznačili již v úvodu článku, může mít několik příčin - ztráta energie, celková únava, ale také nechutenství, které se s přibývajícím věkem

dostavuje.

Apetit lze podpořit mimo jiné **pohybem**. Pravidelné procházky pomůžou rozhýbat trávicí trakt a navodit chuť k jídlu. Dalším benefitem pravidelné pohybové aktivity je prevence **osteoporózy, kardiovaskulárních onemocnění a kompenzace hladiny glykémie**.

Jak zmenšit riziko osteoporózy?

Snížený příjem vápníku má za následek **vznik osteoporózy**. Právě senioři jsou tomuto riziku vystaveni nejvíce. Osteoporóza nebo-li řídnutí kostí má v důchodovém věku fatálnější následky.

- Zlomeniny se daleko hůře hojí a dlouhodobý pobyt na lůžku **vede k celkovému úpadku fyzického i duševního zdraví**.
- Prevencí řídnutí kostí a předcházení tak možným zlomeninám je dostatečný příjem [mléčných výrobků bohatých na vápník](#).
- Jogurty, zakysané mléčné nápoje jako jsou acidofilní mléka a kefíry, dále tvarohy, skyr či tvrdé sýry je vhodné zařazovat na svačiny, případně i k snídáním a večerím na denní bázi.

K tomu, aby se vápník správně vstřebával, je potřeba **vitaminu D**. Ten se do těla nejlépe dostává díky slunečnímu záření. Tím se dostáváme opět k benefitům pravidelných vycházek.

I v seniorském věku je důležité mít na paměti zásady zdravé výživy. Motivace by měla přicházet jak od ošetřujících lékařů, tak od rodinných příslušníků. Stav výživy by měl být **pravidelně kontrolován** a jistě je vhodné jídelníček konzultovat s odborníky, jakou jsou nutriční terapeuti, obzvláště v případě,

jestliže senior trpí jinými onemocněními.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz