

Všeobecné odporúčania súvisiace so stravovaním seniorov

Hlavný cieľ výživy v seniorskom veku je pomôcť zachovať dobrú kvalitu života. Existuje veľa faktorov, ktoré ovplyvňujú stravovanie v staršom veku, a to zdravotný stav, psychický stav, sociálne podmienky, atď.

Vek po 60. roku života sa vo všeobecnosti vyznačuje fyziologickými zmenami starnutia, a to poklesom bazálneho výdaja energie a znížením fyzickej aktivity, následkom čoho je zmenšenie svalovej hmoty, ale často aj zvýšenie rezervného tuku. S pribúdajúcimi rokmi sa zhoršuje chrup, znižuje sa sekrécia štiav, koncentrácia enzýmov, motilita a resorpčná kapacita v gastrointestinálnom systéme, zhoršuje sa tolerancia glukózy a znižuje sa funkcia obličiek. Vo vysokom veku sa výrazne zhoršuje funkcia zmyslových orgánov, najmä chuť, sluch a zrak, vyvíja fyzická slabosť a znižuje sa pohyblivosť na základe zmien na kĺboch dolných končatín a chrbtice. Objavujú sa psychosociálne problémy, osamelosť a obmedzenie finančných prostriedkov. Vo vyššom veku nastávajú okrem fyziologických zmien aj chronické chorobné zmeny orgánov, najmä gastrointestinálneho, respiračného, srdcovocievneho a vylučovacieho systému. Všetky tieto faktory majú vplyv na zaobstarávanie potravín, prípravu jedla a zároveň aj proces príjmu potravy.

Na základe uvedených fyziologických, ale aj patologických zmien sa celodenná potreba energie a proteínov ďalej znižuje. Optimálny príjem energie je približne 130 kJ/kg a príjem bielkovín 1,0 g/kg. Z celodenného príjmu energie by viac ako 60 % mali tvoriť najmä komplexné polysacharidy ako obilniny, zemiaky a ryža, pretože sú ľahko stráviteľné. Veľmi dôležité je zníženie príjmu rafinovaného cukru pre možnosť zhoršenia regulácie cukru v krvi. Energia získavaná vo forme tukov, najmä rastlinných, ktoré neobsahujú cholesterol, by mala byť v rozsahu do 25 %. Potraviny upravované tepelne na tuku (vyprážené, pečené) staršie osoby horšie znášajú, pretože zaťažujú systém trávenia.

Proteíny sa konzumujú v množstve do 15 %, pričom výhodnejšie sú živočíšne bielkoviny pre ich vyššiu biologickú hodnotu – mliečne výrobky, hydina, ryby, menej chudé červené hovädzie alebo bravčové mäso. Vhodné sú aj rastlinné proteíny, napr. zo strukovín, ktoré sa však nemusia dobre znášať, pretože mnohokrát vyvolávajú gastrointestinálne problémy pre náchylnosť na zápchu a nadúvanie. Vo vyššom veku sa častejšie vyskytuje intolerancia laktózy, následkom čoho je nízky alebo žiaden príjem mlieka a mliečnych výrobkov a nedostatok vápnika. Keďže v tomto veku je už častá osteoporóza, deficit príjmu vápnika a vitamínu D treba dopĺňať.

Odporúča sa nižší príjem tukov, pričom by mali pokryť maximálne 30 % energetického príjmu; denný príjem cholesterolu by nemal prekročiť 300 mg; znížiť by sa mal príjem nasýtených - živočíšnych tukov a zvýšiť príjem nenasýtených a polynenasýtených tukov – obsahuje ich najmä rybí tuk (odporúča sa konzumovať mastné ryby, nemastné mäso, nízkotučné mliečne výrobky – najmä kyslomliečne, olivový olej, orechy, semená; naopak neodporúčajú sa tučné mliečne výrobky, tučné mäso, údeniny, zákusky, zemiakové lupienky atď.). K nutričným faktorom znižujúcim vstrebávanie cholesterolu z tráviaceho traktu patrí napr. vláknina a rastlinné steroly, ktoré pri vstrebávaní konkurenčne vytesňujú molekuly cholesterolu.

Dostatočný príjem zeleniny, ovocia a celozrnných výrobkov napomáha k zlepšeniu pohybu čriev a zabraňuje zápcham. Tieto potraviny sú aj dobrým zdrojom mikronutrientov – vitamínov a minerálov. U starších osôb je častý deficit železa a selénu, ako aj vitamínu C, A, E a skupiny B. Spomalené pochody látkovej premeny sú pozitívne ovplyvňované dostatočným príjmom vitamínov. V zásade sa ich potreba nelíši od potreby v dospelom veku, dokonca je

napr. potreba vitamínu B12 vyššia. Je potrebné skôr ako výživové doplnky, prijímať vitamíny v ich prirodzenej forme a preto strava starších ľudí musí obsahovať dostatok čerstvého ovocia a zeleniny, najmä listovej.

Príjem kuchynskej soli je treba obmedzovať do 5 g denne. Vhodné je obmedziť potraviny s vysokým obsahom soli, napr. údeniny, konzervované potraviny, slané oriešky, lupienky; hotové jedlá neprisáľať. Vyšší príjem soli v strave súvisí so zvýšenými hodnotami krvného tlaku a s výskytom hypertenzie, hlavne pri súčasnom nízkom príjme draslíka.

V rámci pitného režimu sa doporučuje príjem 30 – 45 ml/kg telesnej hmotnosti za deň. Vyšší príjem tekutín je nutný pri zvýšených stratách tekutín, naopak nižší príjem tekutín odporúčajú lekári pri niektorých ochoreniach. U osôb nad 65 rokov to predstavuje cca 2250 ml/deň. Príjem tekutín by mal byť rovnomerný počas celého dňa. U starších osôb sa odporúča postaviť si nádobu s vodou na dobre viditeľné miesta, aby ju mali celý deň na očiach a nezabúdali na pitný režim. Príjem alkoholu u starších osôb by nemal prekročiť 20 g/deň u mužov (t.j. 2 dcl vína alebo 1 pivo) a 10 g/deň u žien (t.j. 1 dcl vína alebo 1 malé pivo).

Potravu je lepšie konzumovať v priebehu dňa častejšie, 5 – 7 krát denne a v menších množstvách, aby sa vyhol problémom, ako je pálenie záhy či zápcha. Jedlo by malo byť pripravené tak, aby bolo ľahko stráviteľné. Raňajky majú byť bohaté a majú pokryť cca 20 % z denného energetického príjmu, obed by mal pokryť asi tretinu a večera štvrtinu denného energetického príjmu. Desiata a olovrant môžu pokrývať asi 10 % z denného príjmu energie. Večera by mala byť najneskôr 2 hodiny pred spánkom. U obéznych osôb by mala byť večera skôr tak, aby bol medzi večerou a raňajkami väčší odstup. Mliečne výrobky je vhodné konzumovať večer z dôvodu ukladania vápniku do kostí.

U mnohých seniorov sa vyskytujú chybné stravovacie návyky, nepravidelná strava, vysoký kalorický príjem vo forme stužených tukov a jednoduchých cukrov. Vyhnúť sa treba údeninám, jednoduchým cukrom, umelým sladidlám a polotovarom.

Dostatok tekutín je nevyhnutný pre tráviace pochody, primerané vylučovanie moču a stolice. Treba preto nezabúdať na dostatok pitného režimu, a keďže vo vyššom veku pocit smädu klesá, vhodné je pripomínať si pitný režim buď vo forme pripomienok na chladničke, aplikácie v telefóne alebo nosením plnej fľaše všade so sebou. Ideálne na pitie sú čistá voda, rôzne bylenné čaje, prípadne čerstvé šťavy riedené vodou.

ODPORÚČANIA PRE ZDRAVÉ STARNUTIE

1. vhodná zubná protéza
2. prispôbiť energetický príjem
3. udržiavanie optimálnej hmotnosti
4. jesť viac krát denne, menšie porcie
5. prispôbiť prípravu potravín – preferovať dusené a varené, menej vyprážené
6. príjem tukov má byť nižší (piť nízko tučné mlieko a syry - zvýšený príjem vitamínu D a Ca pomáha spomaliť rozvoj osteoporózy)
7. strava s nízkou hladinou nasýtených mastných kyselín: (jesť chudé mäso) - znižuje riziko srdcovo-cievnych ochorení
8. príjem bielkovín – vyberať ľahšie stráviteľné potraviny (kyslomliečne výrobky)
9. preferovať polysacharidy pred jednoduchými cukrami
10. menej soliť pod 5g/deň - o na dochutenie jedla používať namiesto soli radšej bylinky, koreniny, citrón, zázvor, cesnak, cibuľu

11.pestrá strava obohatená o ovocie a zeleninu - v čerstvom, varenom, mrazenom, sušenom či konzervovanom stave, aj v podobe koktailov, štiav, pyré(uprednostňovať sezónne druhy);v rámci zeleniny nezabúdať na strukoviny (fazuľa, šošovica, cícer a i.)

12.dodržiavať pitný režim minimálne 1,5l denne (cca 8 pohárov vrátane polievky)

13.ukončenie fajčenia zlepšuje zdravie

14.mierna konzumácia alkoholu sa spája s dobrým zdravím, ale lepšie je abstinovať ako piť veľa

15.rešpektovať celoživotné stravovacie návyky

16.dôležitá je fyzická a sociálna aktivita

Použitá literatúra:

Igor Beňo, 2008. Náuka o výžive. Vydavateľstvo Osveta, spol. s r.o., Martin. 2008, ISBN 80-8063-126-3 (2. vyd)

G. Kameský, D. Pella, 2010. Zdravý životný štýl. Cesta k prevencii ochorení srdca a ciev. Bratislava, 2010. ISBN 978-80-88880-88-2

Bc. Vladimíra Havlová, MUDr. Alexandra Jirkovská, 2020. Jednoduché a zdravé recepty pro seniory. Vyšehrad, 2020.