



وزارة الصحة

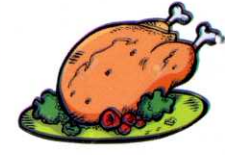
مديرية التوعية والاعلام الصحي

تغذية كبار السن



والأعشاب وعصائر الخضار والفواكه الطبيعية.
- الإستعاضة عن الملح باستعمال الأعشاب كالريحان واكيليل الجبل، اضافة الى الثوم والبصل والحامض والخل والكزبرة و الكمون والزنجبيل و الفلفل الأحمر والبقدونس.
- اصطحاب المسن في نزهة ليتحرك ويتعرض لاشعة الشمس الضرورية لصحة عظامه.

ينصح بقياس مستوى السكر والكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم وقياس ضغط الدم ومراقبة الوزن بصورة دورية



أو الفاصولياء، والتونا والدجاج والكبدة للحفاظ على صحة الدم.
- تناول حصتين في اليوم من الخضار والفواكه الملونة كالذرة والجزر والفلفل، والكيوي والعنب الأحمر والبرتقال لاحتوائها على الألياف الغذائية المانعة للامساك، وعلى مادة اللوتين الضرورية لصحة العين وشبكيتها.

- تناول حصتين من الدهن الصحي في اليوم، مثل ملعقة طعام من زيت الزيتون، و ١٠ حبات من اللوز والجوز لتقوية جهاز المناعة والوقاية من أمراض العين والقلب والخراف.



- العمل على انقاص الوزن الزائد والحفاظ على وزن الجسم المناسب.



- اعطاء السوائل لان المسن يفقد القدرة على الاستجابة للعطش والتنويع في شرب السوائل وتوزيعها خلال اليوم، مثل الماء



أهم أسس التغذية السليمة للمحافظة على كبار السن:

- إتباع نظام غذائي متنوع ومتوازن من حيث الكمية والنوعية على أن يكون غني بالألياف الغذائية وقليل الدهون الحيوانية والملح والسكر.

- تناول الوجبات الغذائية في مواعيد ثابتة لتنظيم الهضم والامتصاص.

- تناول على الأقل حصتين في اليوم من المصادر الغذائية الغنية بالكالسيوم وفيتامين د مثل كوب من الحليب واللبن، السردين، والخضار الورقية الداكنة اللون كالسبانخ والسلق والخبيزة والملوخية للحفاظ على صحة العظام والجهاز العصبي.

- تناول حصتين في اليوم من المصادر الغنية بالحديد والزنك، مثل نصف كوب من العدس أو الفول أو الحمص.



عملية مضغ الطعام مؤلمة وعائق لهم مما يتطلب تقديم الفواكه والخضار مقشرة ومقطعة اجزاء صغيرة.

- انخفاض قدرة الجسم على امتصاص العناصر الغذائية، مثل الفيتامينات والمعادن، مما يزيد من الحاجة إلى كل من الأغذية الغنية بالحديد كاللحوم والبقوليات، إضافة إلى الكالسيوم وفيتامين د وفيتامين ب١٢، مثل منتجات الحليب والألبان والخبز المدعم بالفيتامينات والمعادن.

- قلة إفراز الحامض المعوي والأنزيمات والمادة الصفراء يؤدي إلى عسر هضم البروتينات والدهون مما يتطلب تقليل الكمية المتناولة في الوجبة الواحدة.

- قلة حركة الأمعاء مما يؤدي إلى الإمساك ويزيد من حاجة تناول الألياف الغذائية في الخضار والفواكه والبقوليات ومنتجات الحبوب كالشوفان والنخالة.

- نقص في إفراز هرمون الأنسولين، مما يتطلب تقليل تناول الحلويات، وزيادة الألياف الغذائية من أجل تقليل الإصابة بالاجهاد الوظيفي للبنكرياس المؤدي إلى السكري.

٤- وظائف الكلى

تقل قدرة الكلى على تكوين البول، فيحتاج كبير السن إلى زيادة السوائل وتوزيعها خلال اليوم وبمعدل ثمانية أكواب في اليوم.

الحالة الغذائية لكبار السن تتأثر بالتغيرات الفسيولوجية والعوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية، وتطبيق النظام الغذائي المناسب عنصر هام من عناصر الرعاية الصحية لكبار السن للوقاية من المشاكل الصحية نتيجة لتلك التغيرات وتشمل ما يلي:

١- تغيرات في الحواس

قد يحدث لدى المسن فقدان جزئي في حاسة السمع والبصر والشم والتذوق واللمس التي تؤثر على طريقة الأكل والشرب مما يتطلب المرونة والصبر في تقديم الأطعمة وتحضيرها.

٢- مكونات الجسم

زيادة نسبة الأنسجة الدهنية وانخفاض نسبة الأنسجة العضلية وانخفاض معدل التمثيل الغذائي مما يجعل كبير السن بحاجة إلى كميات أقل من الأطعمة التي تزود الطاقة مثل الخبز والأرز وتناول الأغذية الغنية بالبروتين مثل البقوليات واللحوم للحفاظ على صحة العضلات.

٣- وظائف الجهاز الهضمي

- يتعرض المسنين إلى مشاكل هضمية بسبب قلة إفراز اللعاب مما يؤدي إلى صعوبة في مضغ وبلع الطعام.
- شيوع مشاكل اللثة والأسنان حيث يفقد كبار السن أسنانهم مع تقدم العمر مما يجعل