



## Особенности питания в пожилом возрасте

Возрастная классификация Всемирной организации здравоохранения гласит, что период от 25 до 44 лет является молодым возрастом, от 44 до 60 лет — средним, после 60 — пожилым, после 75 — старческим. Немаловажное влияние на пожилых людей оказывает питание. Оно должно существенно отличаться от того, которое человек соблюдал (или не соблюдал) в молодости.

Старение сопровождается изменениями структур и функций всех органов, в числе которых и органы пищеварительной системы. Если начинать с самого начала, то зубы человека уже имеют определенную степень стертости, слюнные железы выделяют меньше секрета, уменьшаются нитевидные соски языка. У пожилого человека атрофируется и жевательная мускулатура, что уже на начальном этапе процесса пищеварения ухудшает переваривание пищи.

Частыми становятся проявления рефлюкса — обратного заброса в пищевод содержимого желудка. Это связано со снижением тонуса мышц пищеводного сфинктера. С возрастом также увеличивается длина кишечника, изменяется его микрофлора. Количество бактерий гнилостной группы возрастает, а молочно-кислых уменьшается. В результате нарушается функциональное состояние кишечника. У пожилых людей также уменьшается размер печени, что отображается на ее работоспособности, свойстве защищать организм от попадания вредных веществ. А вот желчный пузырь удлиняется и увеличивается в объеме. Это способствует застою желчи и развитию желчнокаменной болезни. Что касается поджелудочной железы, то с ней атрофические изменения происходят уже после сорока лет. Она в пищеварительной системе стареет первой. Если человек в молодости не уделял внимание своему питанию, злоупотреблял алкоголем, жирной, острой, копченой пищей, то после 60 лет у него уже наверняка развиты колит, гастрит, язва, панкреатит. У многих эти заболевания уже успели приобрести хроническую форму.

Поэтому главными требованиями к питанию людей пожилого возраста являются умеренность, дробность, высокое содержание в меню овощей, ягод, фруктов, клетчатки. Снижение в этом возрасте работоспособности является основой для уменьшения в рационе белковой пищи. Необходимо ограничивать и ежедневное количество жиров. Если их использовать в тех же количествах, что и в молодости, то это будет способствовать развитию атеросклероза.

Употребление растительного масла в возрасте после 60 лет не должно превышать суточную норму в 20 граммов. Она обеспечит достаточное поступление в организм полиненасыщенных жирных кислот. Если человек пожилого возраста ведет малоподвижный образ жизни, то количество углеводов

в его рационе нужно тоже снизить. Полезным их источником должны стать ржаной хлеб, овощи, каши.

Особую ценность для рациона людей пожилого возраста представляют фрукты и овощи в сыром виде. Они являются одновременно источником витаминов, клетчатки, пектина, минералов. Такие продукты придают сытость, улучшают перистальтику кишечника, препятствуют запорам, что тоже характерно людям в возрасте. Кстати, пожилым мужчинам и женщинам важно принимать витамины, имеющие свойства препятствовать торможению развития склеротического процесса. К ним относят аскорбиновую и фолиевую кислоту, витамины В12 и РР.

Не стоит забывать и о том, что старение — это и склонность к остеопорозу, поэтому кальцисодержащие продукты будут полезны для профилактики этого заболевания. Орехи, творог, кефир, ряженка обеспечат присутствие кальция в организме, суточная норма которого после 60 лет составляет 800 мг. Магний оказывает сосудорасширяющее действие, нормализует перистальтику кишечника, успокаивает. Его суточная норма должна достигать 400 мг. Минерал содержится в бананах, бобовых, злаковых продуктах. Для поддержки сердца пожилых людей важен и калий. Есть он в печеных яблоках и картофеле, изюме, урюке. Режим питания после 60 лет должен быть четырех- или пятиразовым.

Не стоит пренебрегать своим здоровьем и тогда старость будет не в тягость!

**Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии**