

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym

Najważniejsze zmiany i zalecenia dotyczące nowej Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej



Podpowiadamy, jak zastosować nowe zalecenia Piramidy w praktyce, zarówno pod kątem żywieniowym, jak i stylu życia.

Eksperti Światowej Organizacji Zdrowia (ang. World Health Organisation, w skrócie WHO) opracowują normy i zalecenia żywieniowe dla społeczeństw, będące podstawą prozdrowotnego odżywiania. Wskazówki dietetyczne przygotowane są osobno dla każdej z grup społecznych, tj. osobno dla dzieci i młodzieży, osób dorosłych i seniorów, ponieważ każda z tych grup wymaga innego sposobu odżywiania. Obecna Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym została opracowana przez Instytut Żywności i Żywienia w 2017 r. na podstawie najbardziej aktualnych zaleceń WHO.

Zasady zdrowego żywienia według Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej – podstawowe zalecenia.

Najważniejszą ideą nowej Piramidy dla osób w wieku starszym jest zalecenie dotyczące aktywności fizycznej, spożywania odpowiedniej ilości wody oraz

ograniczanie cukru, soli i tłuszczu, a zwiększenie podaży błonnika pokarmowego.

Błonnik to przede wszystkim warzywa – i to właśnie one powinny być podstawą diety, bez względu na wiek. Dostarczają bowiem wielu bezcennych składników mineralnych, witamin, polifenoli (korzystnych dla zdrowia człowieka związków występujących w roślinach). Ich obecność w diecie w istotny sposób zmniejsza zachorowalność i umieralność na choroby układu krążenia, cukrzycę typu 2 i nowotwory oraz zwiększa długość życia człowieka.

Bardzo ważnym elementem jest umieszczenie w Piramidzie ziół, które nie tylko poprawiają smak potraw, dostarczając jednocześnie wielu prozdrowotnych składników, lecz także pomagają w redukcji spożycia soli, co jest bardzo istotne szczególnie przy schorzeniach układu krwionośnego.

Woda jest na tyle ważna w codziennej diecie seniorów, że znalazła się w podstawie piramidy, jeszcze przed jedzeniem! Właściwe nawodnienie organizmu jest kluczowe dla zdrowia, dobrego samopoczucia i sprawności, szczególnie dla osób starszych.

Zdrowe odżywianie jest niezmiernie istotne, ale niewystarczające, dopełnia je aktywność fizyczna, oczywiście dostosowana do wieku i możliwości. Seniorom zaleca się minimum 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo. W połączeniu z odpowiednio zbilansowaną codzienną dietą ruch pozwala zapobiegać m.in. rozwojowi nadwagi i otyłości.

Jak prawidłowo skomponować posiłek według nowej Piramidy Zdrowego Żywienia?

Według nowych zasad zdrowego żywienia połowę talerza podczas każdego posiłku powinny stanowić warzywa. W ciągu dnia najlepszą proporcją spożycia warzyw i owoców jest 4:1 (4 porcje warzyw: 1 porcji owoców). Pozostałe składniki talerza to produkty węglowodanowe (np. pieczywo, kasze, ryż, makarony, najlepiej pełnoziarniste, jeśli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych oraz ziemniaki) i białkowe (np. ryby, mięso, jaja, nabiał).

10 dodatkowych praktycznych zaleceń dotyczących żywienia i stylu życia dla osób w wieku starszym – nowa Piramida w praktyce:

1. Zadbaj, by spożywane posiłki były urozmaicone, małe objętościowo i świeżo przygotowane. Przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien być ciepły.
2. Staraj się pić często, małymi łykami, nawet wtedy, gdy nie odczuwasz pragnienia. Zapobiegnie to odwodnieniu organizmu, szczególnie groźnemu w wieku starszym.
3. Warzywa i owoce, jeśli nie są dobrze tolerowane w całości lub w kawałkach, możesz spożywać rozdrobnione, przetarte, w postaci musów, puree albo soków.
4. Jeśli masz problemy z gryzieniem lub polykaniem, przygotuj i spożywaj posiłki półpłynne lub płynne. Zadbaj o użębienie, ponieważ wstępne trawienie zaczyna się już w jamie ustnej!
5. Do przyprawiania dań jak najczęściej używaj ziół – świeżych lub suszonych. Pozwoli to ograniczyć spożycie soli, której nadmiar jest szkodliwy dla zdrowia i sprawi, że jedzenie będzie smaczniejsze.
6. Wraz z wiekiem wzrasta ryzyko niedoboru witamin i składników mineralnych. Zażywaj codziennie witaminę D (2000 j.m. na dobę, jeśli Twój lekarz nie zaleci inaczej). Inne suplementy stosuj tylko po konsultacji z lekarzem, gdyż mogą wchodzić w niepożądane interakcje z lekami, które stosujesz!
7. Szczególnie uważaj, co jesz i pijesz, gdy zażywasz leki. Istnieje bowiem możliwość wystąpienia groźnych interakcji pomiędzy żywnością a suplementami diety a stosowanymi lekami. Sprawdź to w ulotce dołączonej do leku lub spytaj lekarza. Leki piją wyłącznie wodą, szczególnie uważaj na sok grejfrutowy i siennej lniane, spożywane w czasie przyjmowania leków.
8. Jeśli musisz zmienić dotychczasowy sposób żywienia - rób to powoli i stopniowo.
9. Dbaj o codzienną aktywność fizyczną. Nawet gimnastyka w domu, krótki spacer lub wybranie schodów zamiast windy przynosi korzyści zdrowotne.
10. Nie izoluj się, pozostań zaangażowany w kontakty rodzinne i towarzyskie, sieć wsparcia społecznego daje poczucie bezpieczeństwa i spokój.

Bibliografia:

- *Jeść zdrowiej i żyć dłużej. Żywność osób w starszym wieku.* Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, Warszawa 2019
- M. Jarosz, *Żywność osób w wieku starszym.* Warszawa 2011
- E. Jarosz, *Dieta seniora,* Warszawa 2019
- *Normy żywienia dla populacji Polski, IŻŻ 2017*