

تغییرات سالمندی و تأثیر آن بر نیازهای تغذیه ای افراد

انتخاب رژیم غذایی مناسب میتواند به بهبود سلامت در دوره سالمندی کمک کند. با اینحال، برخی عوامل میتوانند بر روی نیازهای تغذیه‌ای سالمندان و انتخاب آنها تأثیرگذار باشند. مشکلات پزشکی در سالمندان از جمله این عوامل هستند که رژیم غذایی را **مشکلات دندانی**: میتواند باعث اختلال در جویدن و بلعیدن غذا شود و : تحت تأثیر قرار میدهند. برخی از این مشکلات عبارتند از در نتیجه، حفظ رژیم غذایی سالم را با مشکل مواجه کند. استفاده از دندانهای مصنوعی مناسب و یا تغییر قوام غذا از جمله تهیه **کاهش احساس تشنگی**: سالمندان کمتر تشنگی را . غذاهای پوره شده برای سالمند، میتواند تا حدودی این مشکل را حل کند . احساس میکنند و این مسئله به همراه کاهش توانایی کلیهها در حفظ مایعات بدن، میتواند منجر به کم آبی در سالمند شود . **کاهش حس چشایی و بویایی**: در حدود سن ۶۰ سالگی، اندازه و تعداد جوانه‌های چشایی کاهش مییابد و در نتیجه، آستانه چشایی بالاتر میرود. به عبارت دیگر ، باید طعم غذاها قوی تر باشد تا سالمند آنها را حس کند. بسیاری از سالمندان توانایی خود را در درک طعمهای شور ، ترش، شیرین و تلخ تا حدود زیادی از دست میدهند و ترجیح میدهند شکر و نمک بیشتری به غذای خود از طرف دیگر ، در سالمندان به تدریج قدرت درک بو نیز کاهش مییابد و این . اضافه کنند تا طعم شیرین و شور را حس کنند مشکل میتواند بر روی عاقله آنها به غذا خوردن اثر بگذارد. مشکلات چشایی و بویایی میتواند بر روی ترشح آنزیمهای گوارشی در دهان، معده و لوزالمعده نیز تأثیر منفی بگذارد و منجر به مشکلات گوارشی در سالمند شود. علاوه بر روند معمول کاهش قدرت حواس چشایی و بویایی در سالمندان، ابتلا به برخی بیماریها و مصرف داروها در این گروه سنی نیز میتواند این مشکلات را **کاهش اشتها**: حس گرسنگی و سیری، تحت تأثیر پیامهایی است که به مغز ارسال میشود. بسیاری از این پیامها . تشدید کند تحت تأثیر سالمندی قرار گرفته و باعث تغییر اشتها میشوند. البته این پیامها میتوانند در شرایط بیماری و مصرف داروها- که در سالمندی شایع است - نیز تغییر کرده و با وجود کمبودهای غذایی و تغذیه‌ای مورد نیاز در سالمند، مانع از ایجاد گرسنگی و اقدام برای دریافت مواد غذایی به مقدار کافی شود

کاهش اشتها در سالمندان، علل مختلفی دارد که از جمله آنها میتوان به موارد زیر اشاره کرد

کاهش ترشح بزاق؛ با افزایش سن، بزاق کمتری : سالمندان، علل مختلفی دارد که از جمله آنها میتوان به موارد زیر اشاره کرد . در دهان تولید و ترشح میشود و مصرف برخی داروها در سالمندان نیز ترشح بزاق را کاهش میدهد. بزاق نقش مهمی در درک طعم و مزه غذاها، توانایی بلع و سلامت دندانها دارد و کاهش آن اشتها را کم میکند

مصرف بعضی از داروها توسط سالمندان

مصرف بعضی از داروها توسط سالمندان .

ابتلا به برخی بیماریها و عفونتها در دوران سالمندی

کاهش مصرف و جذب ویتامینها و مواد معدنی اساسی مانند ویتامین B_1 ، منیزیم ، سدیم ، آهن و روی ، می تواند باعث کاهش اشتها شود.

مشکلات عاطفی و هیجانی : استرس ، افسردگی ، عصبانیت ، غم و غصه می توانند اشتها را کم کنند .

یکی از اقدامات مناسب برای بهبود اشتها در سالمندان ، مصرف حجم کم تر غذا در دفعات بیشتر است .

باید توجه داشت که در بسیاری از سالمندان « من گرسنه نیستم ، پس نباید غذا بخورم » یک باور نادرست است که می تواند کاهش دریافت مواد غذایی را به دنبال داشته باشد . تبدیل غذا خوردن به یک عادت مفید و لذت بخش ، مصرف غذایی را به دنبال داشته باشد . تبدیل غذا خوردن به یک عادت مفید و لذت بخش ، مصرف وعده غذایی یا میان وعده هر دو تا سه ساعت یکبار و مصرف مکمل های پروتئین بین وعده های غذایی ، می تواند در پیشگیری از کاهش دریافت مواد غذایی در سالمندان تاثیر داشته باشد .

مشکلات بلعیدن غذا :

برخی سالمندان در بلعیدن مواد غذایی مشکل دارند . آسیب به بخش هایی از مغز که کنترل بلع را به عهده دارد و ممکن است در سگته های مغزی رخ دهد و یا اختلال مغز به علت زوال مغز (دمانس ، آلزایمر) ، از علل مهم مشکلات بلع در سالمندان است . این مشکلات می توانند باعث ورود مواد غذایی به ریه و ایجاد عفونت در آن شوند . برای کمک به این بیماران می توان غلظت مواد غذایی را تغییر داد و یا غذاهای جامد را به صورت پوره ، رنده و یا له شده به سالمند داد .

مشکلات گوارشی :

عوامل مربوط به معده و روده می توانند روی دریافت ، هضم و جذب غذا تاثیر بگذارند که از جمله آن ها می توان کاهش ترشحات مخاط لوله گوارش را نام برد که می تواند منجر به تحلیل لایه های پوشاننده معده و روده و اختلال در هضم و جذب برخی ویتامین ها و مواد معدنی شود .

کاهش آنزیم گوارشی لاکتاز و پروز عدم تحمل نسبت به شیر و برخی فرآورده های آن

افزایش سن میتواند باعث کاهش سرعت عبور مواد غذایی در لوله گوارش شود که به علت کندتر شدن حرکت آن است . این مسئله می تواند یبوست ایجاد کند و باعث تولید گاز بیشتر و ایجاد نفخ شکم و رژیم غذایی کم فیبر (مصرف کم میوه و سبزی) اشاره کرد .

نیازهای غذایی اساسی در سالمندان :

غذاهای مغذی اساس زندگی سالم را در هر سنی تشکیل می دهند . غذاهایی که در سنین قبل از سالمندی مصرف شده است ، بر سلامت فرد در دوران سالمندی تاثیر دارد . تغذیه خوب به همراه فعالیت بدنی منظم ، می تواند به سلامت بیشتر در سالمندی کمک کند . در مقابل ، تغذیه نامناسب و فعالیت بدنی ناکافی می تواند مشکل ساز باشد .

الف : آب

دریافت آب کافی ، یکی از عوامل کلیدی در پیشگیری از بیماری ها و مقابله با عفونت در سالمندان است . آب برای عملکرد طبیعی بدن شامل جذب و توزیع مواد مغذی ، تنظیم حرارت بدن و دفع مواد زائد ضروری است . کاهش مایعات بدن ، یکی از علل مرگ و ناتوانی در سالمندان محسوب می شود . سالمندان حس تشنگی و گرسنگی کم تری دارند و همین مسئله باعث می شود که مایعات و غذای کم تری دریافت کنند .

علل عدم مصرف آب و مایعات کافی در سالمندان

کاهش حس تشنگی

امتناع از خوردن مایعات به دلایل مختلف

مصرف داروها به ویژه داروهای ادرار آور

مشکلات بلعیدن غذا

بیماری های گوارشی به ویژه اسهال و استفراغ

عدم استفاده یا دسترسی به مایعات مورد علاقه یا ترس از مصرف آن ها

ناتوانی در دیدن و تشخیص مایعات

عدم توانایی استفاده از لیوان

دوست نداشتن غلظت مایعات

داشتن محدودیت برای توالی رفتن

ترس از دفع بی اختیار ادرار (باید دانست که بی اختیاری ادرار ، ارتباطی به محدودیت دریافت / مصرف مایعات ندارد)

علائم کم آبی در سالمندان :

خشکی مخاط دهان ، خشکی زبان و ترک لب ها

ادرار بسیار کم و تیره

کاهش تعریق در زیر بغل

تغییرات اخیر در هوشیاری

احساس ضعف و بی حالی

تامین آب کافی می تواند علاوه بر رفع تشنگی و خشکی دهان ، زبان ، لب ها و مخاط ، این فواید را هم داشته باشد :

* کاهش یبوست

* کاهش احتمال بروز عفونت های ادراری و سنگ های کلیوی

* کاهش احتمال بروز زخم های فشاری یا زخم بستر

* کاهش احتمال بروز فشار خون پایین و سرگیجه

* پیش گیری از لخته شدن خون

* کاهش گیجی و تحریک پذیری

* کاهش ضعف و خستگی

* تاثیر بهتر داروها (بیشتر داروها با مصرف آب کافی بهتر اثر می کنند)

مقدار آب مورد نیاز بدن

به طور کلی ، نیاز روزانه سالمندان به آب ، ۱/۵ تا دو لیتر (معادل شش تا هشت لیوان) است که در شرایط از دست دادن آب بدن ، تب و یا هوای بسیار گرم ، بیشتر می شود . سازمان بهداشت جهانی ، نیاز یک بزرگسال با وزن طبیعی را دست کم سی میلی لیتر به ازای هر کیلو گرم وزن بدن اعلام کرده است . بنابراین یک فرد بزرگسال با وزن هشتاد کیلو گرم ، ۲/۴ لیتر آب در روز نیاز دارد . البته ممکن است نیاز سالمند بر حسب شرایط متفاوت باشد و در نتیجه ، در افراد مبتلا به بیماری ها و مشکلات قلبی ، کلیوی ، کبدی و تیروئید ، باید مقدار آب مورد نیاز بدن با نظر پزشک تعیین شود .

تامین آب کافی برای بدن می تواند با این روش ها انجام شود :

مصرف آب بهداشتی معمولی یا آب معدنی

خوردن میوه های تازه و پر آب

مصرف شیر کم چرب ، دوغ کم نمک یا شیر سویا

مصرف آب سبزی ها

مصرف سوپ کم نمک

مصرف قهوه یا چای (انواع مختلف چای سیاه ، سبز یا دمنوش های گیاهی)

مصرف آبمیوه صدر در صد طبیعی حداکثر یک لیوان در روز

توصیه شده که از مجموع شش تا هشت لیوان مایعات مورد نیاز سالمندان حدود نیمی از آن حتما از آب و نیم دیگر از سایر مایعات باشد .