



تغذیه در چاقی سالمندان

Nutrition In Obesity In The Elderly

OBESITY

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ رژیم غذایی سالم و متعادل برای سالمندان ▶

◀ غذاهای سرشار از کربوهیدرات مانند سیب زمینی شیرین و برنج قهوه ای

◀ غذاهای سرشار از پروتئین مانند سالمون و لوبیا

◀ میوه و سبزیجات (پنج عدد در روز)

علاوه بر این ، می توانید وعده های غذایی غنی از مواد مغذی زیر را تهیه کنید:

◀ غذاهای حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ ▶

ماهی ها به طور عمده حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند؛ مثل: ساردین ، ماهی تن ، ماهی خال مخالی و ماهی قزل آلا، دانه کتان ، سویا ، روغن کانولا و گردو متخصصان تغذیه مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ را دو بار در هفته توصیه می کنند.

◀ غذاهای سرشار از کلسیم ▶

غذاهای سرشار از کلسیم عمدتاً محصولات لبنی مانند شیر ، ماست و پنیر و همچنین سبزیجات سبز برگ و غلات غنی شده با کلسیم هستند.

سازمان بهداشت جهانی توصیه می کند افراد بالای ۵۰ سال روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم مصرف کنند. این میزان می تواند از طریق مصرف ۴ فنجان آب پرتقال غنی شده ، شیر، سویا یا شیر بادام تأمین شود.

◀ غذاهای سرشار از فیبر ▶

غذاهای سرشار از فیبر شامل آجیل ، غلات سبوس دار ، نان سبوس دار و ماکارونی ، برنج قهوه ای ، نان قهوه ای ، میوه و سبزیجات هستند.



بر این اساس درمان های کاهش وزنی که توده عضلانی و استخوانی را حفظ می کنند برای سالمندان چاق توصیه می شود.

تغییرات سبک زندگی بر پایه رژیم غذایی، فعالیت بدنی و روش های اصلاح رفتار بسیار مؤثرند.

اهداف کاهش و کنترل وزن برای بزرگسالان با اهداف کاهش و کنترل وزن برای جمعیت عمومی مشابه است و بایستی پیشگیری از وزن گیری بیشتر یا حفظ کاهش وزن در طولانی مدت را در برگیرد.

کاهش وزن به میزان ۱۵٪ از کل وزن بدن در طول ۶ ماه باید هدف اولیه باشد و پس از آن راهبردهای حفظ وزن بایستی اعمال شود.

تغییرات رژیمی شامل کاهش انرژی به میزان ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کیلو کالری در روز می باشد اما از ۱۲۰۰ کیلو کالری در روز نباید کمتر باشد.

تأمین نیاز های مواد مغذی برای سالمندان تحت رژیم غذایی با کالری محدود شده حیاتی است. این مسئله باعث ضرورت استفاده از مکمل های مولتی ویتامین-مواد معدنی و همچنین آموزش تغذیه می شود.





Obesity

عدم توجه به رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی بیشتر در تمام سنین همگام با افزایش طول عمر جمعیت هزینه های بهداشتی سرسام آوری را به دنبال خواهد داشت.

چاقی سالمندان

میزان چاقی در میان افراد ۶۵ تا ۷۴ ساله بیشتر از میزان چاقی در میان افراد ۷۵ ساله و مسن تر است. چاقی با افزایش مرگ و میر مرتبط است و در ایجاد بسیاری از بیماری های مزمن نقش دارد؛ از قبیل:

◀ دیابت نوع ۲

◀ بیماری قلبی

◀ سرطان رحم، سرطان کولون، سرطان سینه و دیگر سرطان ها

◀ آسم و دیگر مشکلات تنفسی

◀ رماتیسم مفاصلی و ناتوانی

چاقی باعث یک کاهش تصاعدی در عملکرد فیزیکی می شود که ممکن است منجر به افزایش احساس ضعف شود. داده های موجود نشان می دهد که درمان کاهش وزن باعث بهبود عملکرد فیزیکی، کیفیت زندگی و کاهش عوارض ناشی از چاقی در سالمندان می شود.



از این رو تاکید بر تغذیه هیچگاه برای ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری ها دیر نیست.

تغذیه در چاقی سالمندان

پیری با تغییراتی در ترکیب بدن همراه است. توده بدون چربی که بیشتر، از ماهیچه های اسکلتی تشکیل شده است، بین سن ۲۰ تا ۷۰ سال ۴۰ درصد کاهش می یابد.

مراقبت تغذیه ای در سالمندی تنها تغذیه درمانی پزشکی و مدیریت بیماری نیست و با تمرکز بر سبک زندگی سالم و پیشگیری از بیماری ها گسترش یافته است.

