**Особенности питания в пожилом возрасте**

**По многовековым наблюдениям, продолжительность жизни землян постоянно растет.** Если в начале прошлого века средняя продолжительность жизни составляла 35-40 лет и 50- летние считались глубокими стариками, то к концу 20 века средняя продолжительность жизни увеличилась до 70-75 лет.

Согласно возрастной классификации Всемирной организации здравоохранения, биологический возраст в настоящее время существенно изменился. От **25 до 44 лет**– это молодой возраст;**44-60 лет –**это средний возраст;**60-75 лет -**пожилой возраст;**75-90 лет**- старческий возраст; **90 лет и старше** – это долгожители. Причем во многих развитых странах наблюдается увеличение людей пожилого, старческого возрастов и долгожителей.

Ученые не пришли к единому мнению относительно причин столь резкого увеличения продолжительности жизни. Одни связывают это с развитием цивилизации: от пещерной жизни человек перешел в теплые жилища, обеспечил себя достаточным количеством пищи, медицинским обслуживанием и т.п. Другие объясняют это эволюционным развитием рода человеческого…

Как бы там ни было, но немаловажное влияние на жизнедеятельность человека любого возраста, а тем более пожилого, оказывает **питание.**

**Изменения, происходящие в организме пожилых людей**

Процесс старения человека проявляется закономерным развитием изменений структуры и функции различных органов, в том числе и органов пищеварительной системы. Наиболее выраженные изменения наблюдаются со стороны ротовой полости:

1. **Сохранившиеся зубы**имеют желтоватый оттенок и различную степень стертости.
2. **Уменьшается**объем ротовой полости, слюнных желез, исчезают нитевидные сосочки языка, атрофируются мимические и жевательные мускулатура, кости лицевого черепа.
3. **С возрастом**снижается продукция слюны, поэтому у пожилых и старых людей довольно часто наблюдается сухость во рту, трещины губ и языка.
4. **По мере старения человека**пищевод несколько удлиняется и искривляется вследствие увеличения кифоза грудного отдела позвоночника, расширения дуги аорты.
5. **С возрастом** увеличивается частота рефлюкса (обратный заброс содержимого желудка в пищевод), что связано со снижением тонуса мускулатуры пищеводного сфинктера.
6. **Увеличивается**общая длина кишечника**,**чаще наблюдается удлинение отдельных участков толстой кишки.
7. **Изменяется**микрофлора кишечника: увеличивается количество бактерий гнилостной группы, уменьшается - молочно – кислых, что способствует росту продукции эндотоксинов и в конечном итоге нарушению функционального состояния кишечника и развитию патологического процесса.
8. **Происходит**уменьшение массы печени.
9. **Желчный пузырь**увеличивается в объеме за счет удлинения, увеличения тонуса мускулатуры стенки пузыря, что также способствует застою желчи. Этот фактор в сочетании с повышенным выделением холестерина создает предпосылки для развития желчнокаменной болезни у людей пожилого и старческого возраста.
10. **Атрофические изменения** поджелудочной железы развиваются уже после 40 лет.

Неправильное питание в пожилом возрасте нередко приводит к таким серьезным заболеваниям, как **хронический гастрит,язвенная болезнь, хронический гепатит, хронический панкреатит, хронический колит, сахарный диабет и др.**

Во избежание таких болезней необходимо: **строго соблюдать принципы питания,удовлетворять потребность организма в пищевых веществах, придерживаться режима питания.**

**Соблюдения принципов питания**

При организации питания пожилых людей необходимо учитывать прежде всего снизившиеся возможности пищеварительной системы. В связи с этим основными требованиями к питанию пожилых людей являются:

1. **умеренность,** т.е. некоторое ограничение питания в количественном отношении.
2. **Обеспечение** высокой биологической полноценности питания за счет включения достаточных количеств витаминов, биомикроэлементов, фосфолипидов, полиненасыщенных жирных кислот, незаменимых аминокислот и др.
3. **Обогащение** питания естественными антисклеротическими веществами, содержащимися в значительном количестве в некоторых пищевых продуктах.

**Потребность в пищевых веществах**

**Полное удовлетворение потребностей стареющего организма в пищевых веществах – гарантия защиты от болезней. В чем проявляется эта потребность?**

1. **Потребность в белках.**Снижение общей работоспособности в пожилом возрасте и нередко прекращение интенсивной физической работы является основанием для уменьшения нормы белка. Однако у пожилых людей сохраняется потребность в регенерации восстановления изношенных, отживающих клеток, для чего требуется белок (тем больше, чем выше изнашиваемость тканей).
2. **Потребность в жирах.** Жиры в питании лиц пожилого возраста необходимо ограничивать. Установлена связь обильного потребления жира с развитием атеросклеротического процесса. Наряду со сливочным маслом необходимо использовать и растительное. Оно в количестве 20-25 г в сутки обеспечивает достаточное поступление тех веществ, которые необходимы в пожилом возрасте (полиненасыщенные жирные кислоты и др.).
3. **Потребность в углеводах.** В общепринятой формуле сбалансированного питания количество углеводов в среднем в 4 раза превышает количество белка. Такое соотношение белка и углеводов приемлемо для лиц пожилого возраста только при активном, подвижном образе жизни. При малой физической нагрузке количество углеводов должно быть снижено. Желательны в качестве источников углеводов продукты из цельного зерна (ржаной и пшеничный хлеб из обойной муки и др.), а также картофель и другие овощи. Следует использовать также продукты, в которых содержится много клетчатки и пектиновых веществ. Клетчатка способствует выведению из организма холестерина.

Особую ценность представляют сырые овощи и фрукты, которые оказывают наиболее активное биологическое действие.

1. **Потребность в витаминах.** Витамины, благодаря своим свойствам, способны в известной степени тормозить процессы старения. Особое значение имеют витамины, оказывающие нормализующее влияние на состояние сосудистой и нервной систем, а также витамины, участвующие в реакциях, связанных с торможением развития склеротического процесса, это витамины: С, Р, В12,В6.
2. **Потребность в минеральных веществах.** Сбалансированность минеральных веществ в питании лиц пожилого возраста необходима в меньшей степени, чем в зрелом и среднем возрасте.

Особое значение в минеральном обмене пожилых людей имеет **кальций.** Его избыток приводит к отложению солей в стенках кровеносных сосудов, в суставах, хрящах и других тканях.

В настоящее время общепризнанной нормой кальция для пожилых людей является норма, принятая для взрослых, т.е. 800 мг. в сутки.

1. **Важным минеральным элементом в пожилом возрасте является магний.** Он оказывает антиспазматическое и сосудорасширяющее действие, стимулирует перистальтику кишечника и способствует повышению желчевыделения. Установлено влияние магния на снижение холестерина в крови. При недостатке магния повышается содержание кальция в стенках сосудов. Основными источниками магния в питании человека служат злаковые и бобовые продукты. Суточная потребность в магнии составляет 400 мг.
2. **Калий также играет большую роль в пожилом возрасте и старости** .Он повышает выделение из организма воды и хлорида натрия. Кроме того, калий усиливает сердечные сокращения. В повседневном обеспечении калием участвуют все продукты пищевого рациона. Однако, в пожилом возрасте наиболее выгодным источником калия являются изюм, урюк, картофель.
3. **Для людей пожилого возраста** желательно усиление щелочной ориентации питания за счет повышенного потребления молока и молочных продуктов, картофеля, овощей и фруктов.
4. **Для Беларуси в целом** характерна йододефицитная недостаточность. Поэтому поступление йода в стареющий организм имеет важное значение. Необходимо проводить профилактику йододефицита путем применения йодированной соли или употребления суточной дозы йодида калия – 150 мкг.

**Режим питания**

В пожилом возрасте режим питания имеет особое значение для профилактики старения организма. Основными принципами режима питания пожилых людей являются:

1. **прием пищи строго в одно и то же время;**
2. **ограничение приема большиого количеств пищи;**
3. **исключение длительных промежутков между приемами пищи.**

**Рекомендуется четырехразовое питание.** Может быть установлен режим питания с приемом пищи пять раз в день. Такой режим наиболее рационален в старческом возрасте, когда пищу следует принимать меньшими порциями и чаще обычного. **При 4-х разовом питании пищевой рацион распределяется следующим образом:** на первый завтрак – **25 %,**на второй завтрак –**15 %,**на обед –**35 %**и на ужин –**25 %**от суточного рациона.

**Примерный дневной рацион для людей пожилого возраста**

**Первый завтрак:**омлет – 100г., каша овсяная молочная – 150г., чай с молоком – 150/50г.

**Второй завтрак:**свежие фрукты или ягоды – 150г., печеное яблоко – 130 г.

**Обед:**салат из морковки со сметаной – 100г., щи вегетарианские (с растительным маслом) – 250 г., рыба отварная, запеченная с картофельным пюре -85/150г., компот – 150г.

**Полдник:**отвар шиповника - 150 мл.. овощной или фруктовый сок – 200 мл.

**Ужин:** Творожный пудинг – 100г., голубцы, фаршированные овощами (на растительном масле) – 150 г.

**На ночь:**Кефир – 200 мл.

**На весь день:**хлеб – 250-300г., сахар – 30 г., масло сливочное – 10г.

**В чем же секрет активного долголетия?**

**По мнению генетиков, биологический возраст человека «заведен» на 150 лет.**

Что же не надо и что надо делать, чтобы прожить хотя бы 100 лет?

**Лень и переедание** – наиболее опасные пороки, укорачивающие жизнь.

**Злоба, зависть, уныние, тоска, нетерпимость** – основные причины, приводящие к болезням и укорачивающие жизнь.

**Что помогает человеку жить долго и счастливо?**

**Сильная привязанность** к свободе и независимости. Всегда оставаться внутренне свободным и независимым.

1. **Придерживаться** принципов здорового образа жизни.
2. **Соблюдать** режим труда, активного отдыха и рационального питания.
3. **Хочешь**не болеть и прожить подольше – двигайся.
4. **Несложные**физические упражнения и прогулки – необходимы пожилому человеку больше, чем еда.
5. **Умеренные** и посильные физические нагрузки могут дать пятикратное увеличение выработки эндорфинов - гормонов счастья.
6. **Отказ** от вредных привычек (курение, потребление алкогольных напитков и др.).
7. **Активная работа мозга**для сохранения памяти и ясности ума. Не давать одряхлению мозга: продолжать профессионально работать, помогать молодым коллегам, писать статьи, книги, учить иностранные языки, решать кроссворды, заучивать стихи и т.п.
8. **Следить**за пульсом и артериальным давлением. В норме частота сердечных колебаний равна 60-70 ударам в минуту. Артериальное давление в 60 лет и старше не должно превышать 160 на 80-90 мм.рт.ст.

**Необходимо всегда помнить:**

**Долго может жить только счастливый человек, а это зависит от него самого!**

**Подготовила ВОП, главный валеолог Дзержинского района Ильюхина Ольга Николаевна**