

УДК 636.02

В. Сельський¹, О. Мельнічук¹, Ю. Федорчак²

(¹ Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

(² ТФ інституту ґрунтів України)

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Розроблений принцип організації харчування, і на їх базі засновані норми споживання харчових речовин та енергії для людей старшого віку. У старості зменшується основний обмін та витрати енергії на фізичну активність, тому в міру старіння організму необхідно знижувати енергоємність їжі.

Якщо рекомендовану енергетичну цінність добового раціону у віці від 20 до 30 років прийняти за 100%, то у 61-70 років – 79%, понад 70 років – 69%. Тому добова енергетична цінність харчування для чоловіків 60 – 74 роки до 2000 ккал, для жінок цього віку – 1800 ккал.

За даними ВООЗ у Європі половина випадків передчасної смерті у віці до 65 років спричинені хворобами зумовленими неправильним харчуванням. Нераціональне харчування є причиною виникнення раку в 30 – 40% випадків у чоловіків і 60% - у жінок.

Принципово важливо обмежити енергоємність їжі до фізіологічних норм. Слід обмежити вживання жирів до 60 – 55 г за добу, або до 25 – 30% загальної енергетичної цінності раціону. Вміст рослинних олій повинен бути не менший ніж 33% у загальному об'ємі жиру. Вміст лінолевої кислоти повинен сягати 7% енергетичної цінності.

У загальній енергетичній цінності вуглеводи їжі мають складати 55-60% за добу, кількість вуглеводів, що легко всмоктуються знижується за добу до 12%, моносахаридів – до 15% за добу у загальній кількості вуглеводів. З їжею мають надходити переважно складні вуглеводи.

Синтез білка у людей віком 60 років і старших знижений на 40% у порівнянні з 30 річними і падає ще на 5% у 70 років. Разом з цим знижується і розпад білка. Зниження маси функціонально активних органів і синтезу білка вимагає необхідності в міру старіння організму поступово знижувати у їжі його рівень. Вміст білка у їжі людей літнього і похилого віку має не перевищувати 1 – 0,8 г на 1кг ваги тіла, або 13% енергетичної цінності. Споживання підвищеної кількості білка супроводжується навантаженням на органи метаболізму і виведенням амінокислот, а споживання нижче від норми збільшує ризик розвитку недоїдання. Потребу у тваринних білках рекомендується компенсувати за рахунок молочних продуктів і риби.

У похилому віці дієта має бути переважно молочно – рослинною. Овочі і фрукти є основним постачальником вітамінів, які особливо необхідні на фоні енергетичної нестачі вітамінів, яка часто виникає в старості.

З віком знижується активність травних ферментів, секреторна й моторна діяльність кишечника, тому важливими є кулінарна обробка їжі та час теплової обробки. Вона не повинна бути надмірною. Корисними є різні овочі та фрукти у протертому вигляді.

Важливе значення мають харчові волокна, що є основним субстратом для нормального життєзабезпечення мікрофлори кишок.

Їжа людей похилого віку повинна бути збагачена нутрієнтами, які гальмують процес старіння: метіонін, цистеїн, глутамінова кислота.