

**ZDRO
WIE**



Wartości okresu senioralnego

Wiek senioralny często opisywany jest w kategoriach ograniczeń czy niedomagań. Warto jednak pamiętać, że jest to okres w Twoim życiu, który może nieść ze sobą wiele pięknych chwil, wartości i korzyści takich jak:

Czas wolny

Wypełnij go wcześniejszymi zainteresowaniami czy działaniami twórczymi, na które wcześniej nie było czasu. Osoby w późnej dorosłości posiadające hobby, kreatywne, są bardziej zadowolone z życia, zdrowsze i mają lepsze relacje z innymi ludźmi. Japoński sekret długiego życia IKIGAI (cel, sens życia) tłumaczy się jako szczęście płynące z bycia stale zajęтым albo powód, dla którego wstajemy rano z łóżka.

Dostępność

Okres senioralny to czas słuchania, bezinteresowności i dawania swojego czasu. Wartość tę możesz wypełnić w kontakcie z przyjaciółmi, rodziną a szczególnie z wnukami. Bycie razem, uwaga i czułość to podstawowe potrzeby każdego człowieka. Głębokie i trwałe więzi pozwolą Ci czerpać radość z życia, nadadzą jemu sens i obniżą poziom odczuwanego stresu. Warto w relacjach pomagać innym, angażować się w życie rodzinne czy akcje społeczne, co zaspokoi kolejną potrzebę bycia użytecznym i potrzebnym.

Dzielenie się wiedzą

Okres emerytury może być czasem przekazywania wiedzy, dzielenia się swoim doświadczeniem. Mimo że informacje są obecnie bardzo dostępne, to Ty jesteś nośnikiem unikatowych opowieści rodzinnych, kulturowych czy historycznych – warto je zebrać.

Rozwój duchowy

Często wiąże się ze wzmoczoną refleksyjnością, religijnością i rozwojem własnym. Wreszcie to seniorom przypisuje się mądrość życiową, rozumianą jako rozwagę, pragmatyzm i dystans. Czas staje się tu najlepszym nauczycielem, który może pomóc Ci w celebracji każdej chwili z drugim człowiekiem, kontemplacji piękna świata przyrody czy uważnym byciem tu i teraz, bez jakiegokolwiek presji i pośpiechu.

Zdrowa dieta seniora

Przez całe życie nasze potrzeby żywieniowe zmieniają się. Okres starzenia się jest procesem fizjologicznym przebiegającym w różnym tempie u każdego człowieka. To ważny moment, w którym senior musi dostarczyć swojemu organizmowi dużą ilość składników odżywczych, przy kaloryczności odpowiedniej do wieku i aktywności fizycznej. Nie należy przy tym zapominać o jednoczesnej kontroli masy ciała. Zarówno nadmierna, ale i zbyt niska, nie jest korzystna dla osób w starszym wieku.

Co nie służy zdrowiu seniora, czyli najczęstsze błędy żywieniowe:

- spożywanie 2–3 posiłków dziennie,
- monotonne potrawy,
- brak odpowiedniej ilości warzyw i owoców,
- duży dodatek tłuszczu do potraw, najczęściej smalec, masło,
- nadmierne spożywanie nabiału, szczególnie z dużą zawartością tłuszczu,
- nadmierne spożywanie słodczy, białego pieczywa,
- nadużywanie kawy, mocnych herbat, alkoholu,
- niewłaściwa obróbka termiczna – smażenie potraw, odsmażanie posiłków z poprzedniego dnia,
- małe ilości wypijanej wody.

ZDROWA DIETA SENIORA = MNIEJ CUKRU, SOLI I TŁUSZCZU, WIĘCEJ BŁONNIKA.

Dieta seniora powinna być przede wszystkim urozmaicona, czyli zawierać produkty spożywcze ze wszystkich grup produktów w odpowiednich proporcjach. Najważniejsze elementy, na które trzeba zwrócić uwagę, zostały przedstawione w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia.

Jak możesz poradzić sobie z brakiem apetytu:

- Zachowaj rytm posiłków w ciągu dnia – zasada częściej, ale mniejsze porcje.
- Dopasuj konsystencję, formę i rodzaj posiłków do swoich potrzeb. Masz problem z połykaniem czy gryzieniem – zastosuj dietę papkową lub płynną. Jeśli nie możesz spożywać surowych warzyw czy owoców – ugotuj, rozdrobnij, zmiksuj – zjedz w postaci koktajli, zup typu krem, musów czy w formie soków (bez cukru!).

- Wybieraj produkty, które preferujesz.
- Włącz do posiłków dodatek aromatycznych, pobudzających apetyt przypraw takich jak: bazylia, kolendra, ostra i słodka papryka, chrzan, cynamon czy liść laurowy.
- Wprowadź drobne, zdrowe przekąski między posiłkami.
- Dbaj o estetyczny wygląd potraw – czyli nie tylko smacznie, ale także aromatycznie i kolorowo.
- Wprowadź urozmaicenie w formie podania produktów lub potraw (np. kanapki na śniadanie i kolację zastąp owsiankami, sałatkami, daniami z kaszy).
- W towarzystwie je się przyjemniej.
- Pamiętaj, że aktywność fizyczna na świeżym powietrzu również poprawia apetyt.

Pamiętaj, że pomimo ograniczeń związanych z możliwym występowaniem zaburzeń w odczuwaniu smaku i zapachu, powinniśmy czerpać przyjemność z jedzenia, łagodząc ewentualne dolegliwości.

*opracowanie – dr n. med. Magdalena Pieszko
Gdański Uniwersytet Medyczny*

Zalecenia dotyczące żywienia i stylu życia

- Spożywaj 5–6 posiłków dziennie co 2–3 godziny. Ważne, aby posiłki były różnorodne, nie za duże oraz świeżo przygotowywane. Przy najmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien być podany na ciepło. Kolację konsumuj 2–3 godziny przed snem.
- Potrawy powinny być lekkostrawne, estetycznie wykonane i zachęcające do spożycia.
- Pamiętaj o piciu płynów, co najmniej 2l dziennie małymi łykami, niezależnie od pragnienia. Uważaj na odwodnienie.
- Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, co najmniej połowę tego co jesz. Częściowo 1–2 porcje – możesz zastąpić sokami (200–400 ml).
- Produkty zbożowe powinny być składnikiem większości posiłków, najlepiej w formie pełnoziarnistej, czyli w postaci pieczywa razowego lub graham, kasz (np. gryczanej, jęczmiennej), płatków naturalnych (owsiane, jęczmienne), makaronu pełnoziarnistego czy ryżu brązowego.
- Codziennie spożywaj produkty mleczne – głównie fermentowane (jogurty, kefir) – co najmniej 3 duże szklanki. Możesz częściowo zastąpić je serami, najlepiej twarogiem.

- Wybieraj produkty dostarczające pełnowartościowe białko. Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych.
- W menu nie może zabraknąć dobrego źródła tłuszczu, takich jak: oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy), tłuste ryby morskie czy orzechy.
- Ogranicz spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.
- Wyeliminuj cukier i słodycze, zastąp je owocami, nasionami i orzechami. Unikaj słodzonych napojów.
- Ogranicz sól wybierając produkty z mniejszą jej zawartością. Używaj świeżych lub suszonych ziół – mają cenne składniki, poprawiają smak, zapach i wygląd potraw.
- Nie spożywaj alkoholu.
- Wraz z wiekiem istnieje ryzyko wystąpienia niedoboru witamin i minerałów. Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m./dobę), oraz innych suplementów po konsultacji z lekarzem.
- Zwróć uwagę na to co jesz, gdy zażywasz leki. Istnieje możliwość interakcji pomiędzy żywnością, suplementami diety a zażywanymi lekami – porozmawiaj o tym z lekarzem. Leki zawsze popijaj wodą.
- Bądź codziennie aktywny fizycznie. Powinieneś przeznaczać na nią przynajmniej 150 minut tygodniowo. Wybierz aktywność, którą lubisz, może to być: taniec, rower, spacer z psem i rodziną, nordic walking ale i gry umysłowe.
- Nie izoluj się, utrzymuj kontakty społeczne.

Drogi Seniorze – postaw na zdrowy styl życia. Zyskasz lepszą jakość życia a Twój organizm wzmocni się w walce z ewentualnymi chorobami.

*opracowanie – dr n. med. Magdalena Pieszko
Gdański Uniwersytet Medyczny*