

## نصائح عامة لتغذية كبار السن



سوء التغذية عند كبار السن أمر شهير جداً، ولأن معظم الأمراض اللي بتصيبهم يكون لها علاقة وثيقة بالتغذية. التغذية السليمة، وخاصة لدى كبار السن، تساعد في الحفاظ على الصحة، والحد من تكوّن الأمراض المزمنة، تسهم في الحيوية والأنشطة اليومية، الطاقة والمزاج الأعمار 65 فما فوق، أكثر عُرضة لنقص التغذية ويوجد في أوساطهم نسبة أعلى من المشاكل الغذائية.

أولا اعمل لشيخوختك في شبابك، ده كلام واقعي وصحيح كل ما اهتمت بجسمك وصحتك ونوع أكلك في الصغر كلما قلت فرصة إصابتك بأمراض التغذية السيئة..

سواء أمراض قلب سكر، آلام عظم ومفاصل سواء كنت نحيفاً أو سمياً الضرر متشابه.

لأن السمنة المفرطة والنحافة الشديدة كلاهما دليل على سوء التغذية والحاجة لتعديل السلوكيات.

هناك عدة عوامل مؤدية لسوء التغذية لكبار السن وقد تكون مسببة في زيادة الوزن أو النحافة:

## - قصور وظائف الجسد:

مع تقدم العمر يقل المعدل الوظيفي لأعضاء الجسم المختلفة. وتقل إفرازات الجهاز الهضمي مثل الحامض المعدي والإنزيمات الهضمية. وبناء على ذلك يتعامل جهاز الهضم مع الغذاء بطريقة أخرى، تختلف عنه في تعامله مع نفس الغذاء في سنين الطفولة والشباب، حيث يقل تحمل الجسم لبعض المواد

الغذائية، مثل الأغذية عالية السكر أو الأغذية المالحة. وتبعًا لذلك ينخفض أيضًا معدل التمثيل الأساسي للطاقة المنتجة والطاقة المخزنة في الجسم أو الحرق باللغة الدارجة.

تضرر الأسنان يؤدي إلى اختلاف كمية الغذاء المتناولة سواء بالزيادة أو النقصان.

فقد يضطر المسن إلى ابتلاع الطعام بدون مضغ أو يفضل شرب السوائل المليئة بالسكريات لسهولة بلعها.. دون الشعور بالحرج مما يؤدي لعثر في عملية الهضم وينتج عنها انتفاخ، حرقان المعدة، وإمساك مزمن في بعض الأحيان.

## الأمراض:

كأمراض ضغط الدم وأمراض القلب والشرابين والسكر، أمراض المفاصل والعظام عمومًا.

ضعف الحواس:

مثل ضعف أو فقدان التذوق والشم والبصر له تأثير سلبي على حجم الطعام فضعف هذه الحواس يؤدي إلى حالتين إما النهم الشديد أو العزوف عن الطعام.

## أعراض سوء التغذية عند المسنين:

ينتج عن سوء التغذية بسبب النقص في المواد المهمة، التي يحتاجها الجسم لأداء وظائفه بعض الأعراض، والتي تكون مؤشرات واضحة وهي:

ضعف مناعة الجسم، فقدان الشهية، نقصان الوزن، الأرق والسهر، العصبية، الإعياء البدني، الارتباك، الاكتئاب، الصداع، غشاوة العينين، ضعف البصر، السقوط المفاجئ، جفاف الجسم، تساقط الشعر، تقصف الأظافر، آلام المفاصل والعضلات والعظام، تورم اللثة، حرقان المعدة، عدم انتظام عمل الجهاز الهضمي (تراكم الغازات، الإسهال، الإمساك)، احتقان الأورام المائية في الجسم، البدانة في حالات عدم الاستفادة من كميات الغذاء المتناولة يوميا، والتي تكون غنية بالطاقة.

## كيفية وقاية كبار السن من سوء التغذية:

تناول مجموعة متنوعة من الغذاء:

يُفضل كل وجبة أن تحتوي على غذاء من ثلاث مجموعات غذائية على الأقل.. من بروتينات ونشويات وخضراوات.. يُفضل الأغذية التي تحتوي على الألياف: مثل الحبوب الكاملة، البقوليات، خضراوات وفواكه.

يُفضل الأغذية التي تحتوي على كميات أقل من الملح، على سبيل المثال أجبان قليلة الملوحة، الابتعاد عن الأطعمة الجاهزة. تجنبوا السكريات المضافة للغذاء- يجب الامتناع بشكل خاص من المشروبات المحلاة والعصائر المعلبة وتبدل بالفاكهة الطازجة. الرياضة المناسبة لكل إنسان أيا كانت هي عامل رئيسي في الحفاظ على القوة والنشاط.. 3 إلى 5 أيام أسبوعيا 30 دقيقة كحد أدنى مناسب سواء مشي أو سباحة أو ألعاب جماعية وتمارين بأوزان مع مدرب مؤهل في حالة إن الإنسان مصاب بأي إصابات في العظام.

الاهتمام بالألياف الموجودة في الفاكهة بالقشرة والخضراوات والحبوب الكاملة مثل الأرز البني، الشوفان والبقوليات.

شرب الماء مهم جدا ومتابعة كبير السن خصوصاً لأنهم يميلون لقلة شرب الماء بسبب قلة النشاط فيقل العطش بالتبعية.

وأيضاً شعورهم بالحرج للذهاب أكثر من مرة لدورة المياه فيجعلهم يقلون من شرب الماء تجنباً لذلك.. فيجب التأكد من ترطيب أجسادهم.

الدائم للمحافظة على وظائف الجسم وخصوصاً عمل الكلى في المواسم أو البلدان الحارة فيجب تسهيل الأمر عليهم.

وأخيراً الاهتمام بالفيتامينات الأساسية بعد استشارة الطبيب المتابع.

لأن أي نقص في فيتامين أو معدن له آثاره السلبية القوية خصوصاً على كبار السن مثل:

فيتامينات دال والكالسيوم و ب 12..