

# اختلال‌های تغذیه‌ای سالمندان

## فاطمه قاسمی‌پور

کارشناس مسئول آموزش بهورزی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



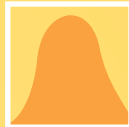
## زهرا یاری‌الغار

مدیر مرکز آموزش بهورزی و بازآموزی برنامه‌های سلامت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



## نصرت اصغر رضایی

مری مرکز آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان



## طاهره اسلامی‌نیا

مری مرکز آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان



## اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- راه‌های تشخیص اختلالات تغذیه‌ای سالمندان را بیان کنند.
- عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات تغذیه‌ای سالمندان را نام ببرند.
- چند مورد از نکات مهم در پیشگیری از مشکلات تغذیه‌ای را شرح دهند.
- در عرصه کار در تشخیص اختلالات تغذیه‌ای سالمندان و توصیه‌های تغذیه‌ای لازم به جمعیت تحت پوشش خود اقدام کنند.

سالمندی پدیده طبیعی است که به مرور زمان اتفاق می‌افتد و با تغییرات فیزیولوژیک همراه است. روند این تغییرات در افراد گوناگون یکسان ولی سرعت انجامش متفاوت است. در واقع پیری کاهش قوای روانی و جسمی است که در اثر گذشت زمان روی می‌دهد و یک فرآیند طبیعی از تغییرات مربوط به زمان است که با تولد شروع شده و در سراسر زندگی ادامه می‌یابد.

با افزایش سن، آب بدن تقریباً ۲۰ درصد کاهش و چربی بدن افزایش می‌یابد. همچنین، انرژی متابولیسم پایه<sup>۱</sup> (BMR) یا انرژی مورد نیاز بدن در حالت استراحت، به علت کاهش توده غیر چربی بدن و افزایش توده بافت چربی بدن، کاهش می‌یابد.

سالمدان از جمله گروه‌های آسیب پذیر جامعه هستند که به مراقبت‌های ویژه نیازمندند. پیرشدن و سالخوردگی با کاهش تدریجی فعالیت‌های فیزیکی و افزایش بیماری‌های مزمن همراه است. بهبود تغذیه تا حد زیادی قادر است از بروز این مشکلات پیشگیری کند یا آن‌ها را کم کند. به همین دلیل یکی از مسایل مهم سالمدان توجه به وضعیت تغذیه آن‌هاست. با استفاده از شاخص‌های تن سنجی و انجام مراقبت‌های دوره‌ای سالمدان می‌توان بسیاری از مشکلات تغذیه‌ای را شناسایی کرد.

تحقیقات تغذیه‌ای نشان داده‌اند افرادی که از عمر طولانی‌تری نسبت به بقیه برخوردارند دارای ویژگی‌های زیر هستند:

هر روز مرتب صبحانه می‌خورند، در هر وعده حجم غذای کمتری مصرف می‌کنند، همواره وزن شان ثابت است در برنامه روزانه آن‌ها میوه و سبزی وجود دارد و چربی و مواد غذایی چرب در برنامه غذایی شان کمتر وجود دارد.

نیازهای تغذیه‌ای به موازات افزایش سن تغییر می‌کند. ممکن است در این دوره نیاز به برخی از مواد مغذی افزایش یابد در حالی که نیاز به برخی دیگر کاهش می‌یابد. در این مقاله به برخی از این نیازها در دوره سالمندی اشاره می‌کنیم: **انرژی:** نیاز به انرژی با بالا رفتن سن کاهش پیدا می‌کند که این به علت فعالیت بدنی کمتر و کاهش توده عضلانی است. **پروتئین:** نیازهای پروتئینی (بر حسب گرم برای هر کیلو گرم وزن بدن) با بالا رفتن سن تغییری نمی‌کند ولی اغلب به علت کاهش انرژی دریافتی و تغییر ذائقه به مقدار کافی تأمین نمی‌شود.

**کربوهیدرات:** مانند تمام سنین توصیه می‌شود که کربوهیدرات بیش از نیمی از انرژی دریافتی فرد را تشکیل دهد.

**چربی:** سالمدان سالم، می‌توانند حداکثر ۳۰ درصد از کالری روزانه خود را از چربی دریافت کنند. مقدار چربی‌های اشباع نباید بیش از ۸ تا ۱۰ درصد انرژی روزانه را تشکیل دهد.

**ویتامین‌ها و مواد معدنی:** نیاز به ویتامین D، ویتامین B۱۲ و کلسیم نیز در سالمدان تغییر می‌کند. دریافت مکمل‌های حاوی ریزمغذی‌ها حایز اهمیت است؛ زیرا سالمدان کم غذا هستند و قدرت جذب ریزمغذی‌ها از مواد مصرفی در آنان کاهش می‌یابد. علاوه بر این، در افراد مسن، حتی کمبودهای خفیف ریزمغذی‌ها مثل ویتامین B۶، ویتامین E و روی سبب تضعیف سیستم ایمنی می‌شود. کمبود ویتامین B۱۲ و ویتامین B۱ در این گروه سنی شایع است و سبب ضعف حافظه و قدرت تمرکز می‌شود. افزایش دریافت آنتی‌اکسیدان‌ها با استفاده از مکمل‌ها و ریزمغذی‌ها همراه با یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند به حفظ سلامت فرد در برابر بیماری‌های قلبی، آرتریت، پوکی استخوان و آب مروارید کمک کند.



پانوشته: <sup>۱</sup> BMR: Basal Metabolic Rate

## سوء تغذیه در سالمندان

سوء تغذیه یکی از مشکلات شایع در سالمندان است. این علامتی از بیماری‌های قابل درمان است که باید مورد بررسی قرار گیرد. سوء تغذیه همچنین دارای پیامدهای پزشکی، کوتاه مدت و بلندمدت، از قبیل عامل پوکی استخوان و استئوپنی است. توجه به تغذیه در تمام سطوح تصمیم‌گیری‌های پزشکی یعنی تشخیص، تجویز دارو، جراحی، نوتوانی و ارجاع می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود بخشد.

## راه‌های تشخیصی اختلالات تغذیه‌ای در سالمندان

- \* انجام مراقبت دوره‌ای سالمند توسط کارکنان بهداشتی
- \* ارزیابی از نظر تغذیه و مکمل‌های غذایی
- \* ارزیابی سالمند با نمایه توده بدنی

## عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات تغذیه‌ای سالمندان

- \* عوامل جسمانی: مانند کاهش کل انرژی مورد نیاز، بیماری‌های مزمن، بی‌اشتهایی، تغییر حس چشایی، خرابی دندان‌ها، بی‌حرکی، ناتوانی جسمی، مشکلات گوارشی، تداخلات دارویی یا تداخل غذا و دارو
- \* عوامل روحی و روانی: افسردگی، تنهایی، از دست دادن همسر
- \* عوامل اقتصادی: درآمد کم، کمبود امکانات برای تهیه و طبخ غذای مناسب، زندگی در آسایشگاه



## نکات مهم در پیشگیری از مشکلات تغذیه‌ای و اصلاح تغذیه سالمند

- \* در این سن رعایت اصل تنوع و تعادل در برنامه‌ریزی غذایی و در عین حال توجه به عادت‌های غذایی فرد سالمند بسیار مهم است.
- \* برای جلوگیری از مشکلات عاطفی احساسی سالمندان، بهتر است به عادت‌های غذایی آن‌ها احترام گذاشته شود و هر گونه تغییری با ملامت و تفاهم به وجود آید.
- \* با توجه به مشکل یبوست در بیشتر سالمندان، مصرف کافی مایعات و مواد پرفیبر نظیر نان تهیه شده از آرد گندم کامل و میوه‌هایی مثل گلابی رسیده، آلو، آلوزرد و سبزی‌ها اهمیت دارد.
- \* تأکید می‌شود که سالمندان از غذاهای پرچرب و سرخ شده و سس مایونز، سبزی‌های نفاخ مثل کلم، گل کلم، پیاز و... استفاده نکنند.
- \* توصیه می‌شود تعداد وعده‌های غذایی سالمندان افزایش یافته و از حجم غذا در هر وعده کاسته شود. (حداقل ۵ وعده در روز)
- \* در سالمندانی که جویدن غذا برای آن‌ها مشکل است، مصرف غذاهای نرم مثل انواع پوره، گوشت نرم، سوپ، آش‌هایی که حبوبات زیاد ندارد و آب‌میوه توصیه می‌شود.
- \* برخی از سالمندان ممکن است مبتلا به فشارخون بالا باشند. در این مورد رژیم غذایی کم سدیم (کم‌نمک) و در صورت نیاز، کاهش وزن پیشنهاد می‌شود.
- \* برای تنظیم رژیم غذایی برای کاهش وزن در سالمندانی که اضافه وزن دارند، حتماً باید با متخصص تغذیه مشورت شود.
- \* از حبوبات و غلات سبوسدار استفاده کنند.
- \* مصرف گوشت قرمز را به دلیل وجود مقادیر زیاد چربی پنهان محدود کنند.
- \* از مصرف نوشیدنی‌های الکلی پرهیز کنند.
- \* به جای نمک از چاشنی‌هایی مانند سبزی‌های معطر تازه یا خشک مانند نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و... یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.

میوه‌های تازه یا آب میوه تازه و طبیعی را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنید. بیشتر از میوه‌های تازه به جای آب میوه استفاده کنید تا بتوانید از ارزش فیبر آن‌ها بیشتر بهره ببرید.

\* ویتامین C موجود در مرکبات می‌تواند سطح هورمون ایجاد کننده افسردگی و استرس را پایین آورده و همچنین باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود.  
\* میوه‌های تازه یا آب میوه تازه و طبیعی را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنید. بیشتر از میوه‌های تازه به جای آب میوه استفاده کنید تا بتوانید از ارزش فیبر آن‌ها بیشتر بهره ببرید.

### نتیجه گیری

به مراقبت‌های دوره‌ای سالمندان اهتمام ورزند و سالمندان دچار اختلالات تغذیه‌ای از جمله اضافه وزن، کاهش وزن، مبتلا به چربی خون و... را شناسایی و نسبت به اصلاح الگوهای تغذیه‌ای و سبک زندگی آن‌ها اقدام و تلاش کنند تا جایگاه واقعی سالمندان عزیز در خانواده‌ها حفظ شود و با توجه به شرایط اقتصادی موجود جایگزین‌های تغذیه‌ای مناسب و قابل دسترس را معرفی کنند تا بتوانند با ارتقای سطح آگاهی و توانمندی سالمندان، سلامتی و نشاط را برای آنان به ارمغان آورند.

با توجه به پیشرفت‌های پزشکی و بهداشتی، متوسط عمر انسان افزایش یافته و در کشورهای پیشرفته، این میانگین بیشتر است. فرآیند پیر شدن با کاهش تدریجی فعالیت‌های فیزیکی و افزایش بیماری‌های مزمن همراه است و به نظر می‌رسد که بهبود وضعیت تغذیه تا حد زیادی قادر است از این مشکلات پیشگیری کند یا آن‌ها را تخفیف دهد. به همین دلیل یکی از مسایل مهم سالمندان، مسایل پزشکی و بهداشتی از جمله وضعیت تغذیه آن‌هاست، لذا با عنایت به پدیده سالمند شدن جمعیت لازم است بهورزان محترم و زحمتکش نسبت

### پیشنهادها

- \* آموزش و توانمندسازی بهورزان در راستای خدمات تغذیه‌ای و جایگزین‌های غذایی سالمندان
- \* آموزش عمومی در رسانه‌ها با محوریت تغذیه سالمندان
- \* برگزاری کمپین‌های متنوع با موضوع تغذیه سالمندان با مدیریت و اجرا توسط بهورزان
- \* تحلیل شاخص‌های تغذیه‌ای سالمندان توسط تیم سلامت بر اساس بسته خدمتی به منظور برنامه ریزی تغذیه‌ای مناسب

### منابع

- \* راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی جلد ۱
- \* اصول تغذیه رایبسون، ترجمه ناهید خلدی
- \* نوه‌ابراهیم عبدالرحیم، عبدالهی بیژن؛ توانمندسازی کارکنان: کلید طلایی مدیریت منابع انسانی: ۱۳۸۶.
- \* [WWW.AMS.ac.ir](http://www.AMS.ac.ir) فرهنگستان علوم پزشکی
- \* <http://www.beytoote.com>

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰ تا ۱۰۰). کد موضوع ۱۰۱۲۶. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۱۲۶)