Czy zmienia się zapotrzebowanie na składniki odżywcze u osoby starszej?

Osoba starsza w sposób szczególny jest zagrożona niedoborem cynku, wapnia, żelaza, witaminy D, podstawowych witamin antyoksydacyjnych A, C i E, całej gamy witamin z grupy B, a zwłaszcza B12, kwasu foliowego oraz B6, a także wody. Warto wspomnieć, że zwiększone zapotrzebowanie na te składniki często nie jest spowodowane samym procesem starzenia, ale głównie efektem chorób i przyjmowanych leków.

Podwyższone zapotrzebowanie na cynk wynika ze zmniejszonego wchłaniania tego składnika w przewodzie pokarmowym, działania leków przyjmowanych z powodu leczenia nadciśnienia tętniczego oraz nieprawidłowo zbilansowanej diety. Stąd szczególną uwagę w codziennym jadłospisie należy zwrócić na kasze, dziki ryż, pełnoziarniste pieczywo, nasiona roślin strączkowych, chude mięso, kiełki, nasiona dyni i słonecznika, zarodki pszenne.

Niedobory wapnia wynikają ze zmian hormonalnych, niskiego stężenia witaminy D w surowicy, niewystarczającej podaży tego pierwiastka z dietą, a niejednokrotnie przez nieuzasadnioną eliminację wszystkich produktów mlecznych na skutek nietolerancji laktozy. Warto podkreślić, iż przy nietolerancji laktozy najczęściej wystarczy wyłączyć z diety mleko (ewentualnie zastosować mleko bezlaktozowe), a pozostawić fermentowane produkty mleczne i sery.

Osoby starsze z zaburzeniami czynności wątroby mogą mieć niedobory witaminy B6, a z zapaleniem błony śluzowej żołądka zarówno B6, B12 jak i kwasu foliowego. Niedobory witamin z grupy B obserwujemy także u osób z cukrzycą, z chorobami nerek czy wątroby lub po resekcjach części jelit. Stąd warto dbać o obecność w diecie produktów takich jak: kasze, płatki owsiane, ryż, kalafior, groch, fasola, banan, chude mięso wołowe, tłuste ryby, zielone warzywa liściaste, awokado i drożdże. Oczywiście wybór tych produktów zależy od indywidualnej tolerancji pacjenta.

Niedobór witamin A, E i C może wynikać ze zwiększonego zapotrzebowania na te składniki lub z niskiego spożycia warzyw i owoców jako głównych ich źródeł.

Warto dodać, że na skutek między innymi zmian w składzie ciała, zmniejsza się zapotrzebowanie na energię. Jednak ustalenie zapotrzebowania na energię dla każdej osoby starszej powinno być indywidualne, z uwzględnieniem wielu innych czynników.

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/czy-zmienia-sie-zapotrzebowanie-na-skladniki-odzywcze-u-osoby-starszej#comment-0

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020