

خطر جدی تغذیه ناسالم برای سالمندان

فرآیند سالمندی تغییرات تدریجی در ساختار و عملکرد موجودات زنده است که به مرور زمان ایجاد شده و ناشی از بیماری یا صدمات عمده نیست؛ سن زیست شناختی کسی را نمی توانیم از سن تقویمی او بفهمیم؛ از این رو گفته شده است که هیچکس تنها با گذراندن شماره ای از سال های عمر پیر نمی شود.

در این بخش به برخی از مشکلات شایع تغذیه ای دوران سالمندی می پردازیم.

تغییرات در عملکرد دستگاه های بدن

کاهش تولید اسید معده:

یکی از تغییراتی که با پدیده سالمندی در دستگاه گوارش اتفاق می افتد، کاهش تولید اسید معده و مشابه وضعیت ورم معده است؛ این تغییرات اثرهای قابل توجهی بر عملکرد فیزیولوژیک دستگاه گوارش دارد، برای مثال سطح ویتامین B12 در بزرگسالان بالاتر از سالمندان سالم است و در فرد سالمند مبتلا به ورم معده به پایین ترین حد می رسد.

یبوست:

در افراد سالمند احتمال ابتلا به یبوست زیاد است؛ علت [یبوست](#) همیشه روشن نیست، اما از مهم ترین علت های ابتلا به یبوست تغذیه نامناسب، نخوردن آب کافی و استفاده بیش از حد ملین ها است؛ تحقیقات نشان داده است برنامه غذایی حاوی فیبر بالا مانند سبزی ها، میوه ها و غلات سبوس دار می تواند از بروز یبوست پیشگیری کند؛ برعکس، مصرف زیاد گوشت به ویژه گوشت پُر چرب، محصولات لبنی پُر چرب، تخم مرغ، دسرها و تنقلات خیلی شیرین نیز می تواند باعث یبوست شود؛ مصرف مقادیر کافی آب و سایر مایعات به ویژه در زمان مصرف غلات سبوس دار و مواد غذایی پُر فیبر برای پیشگیری از یبوست مهم است.



بیماری های قلبی - عروق

بیماری های قلبی - عروقی از علت های مهم مرگ افراد مسن است؛ بیش از نیمی از همه مرگ و میرهای ناشی از بیماری های عروق قلب در سنین بالای ۶۵ سال اتفاق می افتد، به همین علت توجه به میزان چربی خون برای کاهش بیماری های قلبی - عروقی بسیار حیاتی است، زیرا افزایش چربی خون عامل خطر شناخته شده ای برای بیماری عروق قلب است؛ عامل دیگری که در دوران سالمندی خطر بیماری های قلبی و عروقی را بیشتر می کند، چاقی است؛ افزایش وزن بدن با افزایش خطر پیشروی بیماری های قلبی - عروقی همراه است؛ پیشگیری از چاقی و انجام فعالیت بدنی روزانه و منظم باعث افزایش طول عمر در افراد سالمند می شود.

فشارخون پایین:

در افراد سالمند، فشارخون پایین اغلب به علت مصرف زیاد داروها، دریافت کم پروتئین و انرژی، مصرف سدیم (نمک) به مقدار نامناسب، کم خونی، کم شدن آب بدن یا مشکلات غدد فوق کلیوی است.

فشارخون بالا:

به طور معمول فشارخون با بالا رفتن سن، افزایش می یابد؛ افزایش فشارخون به عوامل زیادی از جمله عوامل ژنتیکی، وزن بدن، فعالیت بدنی، مصرف الکل و مصرف دخانیات وابسته است؛ توصیه های مهم برای کنترل فشارخون شامل کاهش مصرف نمک، کاهش مصرف غذاهای شور و نمک سود، کاهش مصرف چربی ها به ویژه چربی های مخفی در گوشت و پوست مرغ و همچنین روغن های جامد (چربی اشباع)، افزایش مصرف سبزی ها و میوه ها به ویژه به صورت خام، حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی و

پیشگیری از اضافه وزن، پرهیز از مصرف سیگار و سایر مواد دُخانی و دوری از دود سیگار اطرافیان، انجام فعالیت بدنی منظم و پرهیز از هوای آلوده است.

پوکی استخوان (استئوپروز):

پوکی استخوان پدیده ای است که به علت تغییرات استخوانی ایجاد می شود؛ در این پدیده، استخوان ابتدا کم تراکم و متخلخل و سپس مستعد شکستگی می شود؛ با بالا رفتن سن، توده استخوانی کاهش می یابد، زنان در تمام سنین توده استخوانی کمتری نسبت به مردان دارند، بروز پوکی استخوان در زنان پس از [یائسگی](#) بسیار شایع تر است؛ کشیدن سیگار، کم تحرکی، مصرف زیاد و طولانی مدت کافئین (قهوه و چای)، مصرف الکل و استفاده از برخی داروها می تواند منجر به تشدید کاهش توده استخوانی شود؛ برای پیشگیری از پوکی استخوان مهم ترین اقدام، افزایش توده استخوانی از اوایل کودکی با مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم مانند شیر و لبنیات است؛ خودداری از مصرف زیاد پروتئین، سدیم، کافئین و مواد غذایی دارای فسفر مانند نوشابه های گازدار بسیار مهم است؛ همچنین پرهیز از مصرف داروهای استروئیدی، مصرف الکل و سیگار و انجام تمرین های منظم ورزشی توصیه می شود.

آرتروز (آرتریت):

یکی از بیماری های شایع دوران سالمندی، مرتبط با تغذیه، ورم یا التهاب مفاصل است که این حالت ناتوان کننده به شکل تورم دردناک مفاصل است؛ اسید چرب اُمگا ۳ موجود در روغن ماهی برای آرتروز مفید است؛ مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین E مانند جوانه گندم نیز توصیه می شود.

تحلیل توده عضلانی (سارکوپنی):

با افزایش سن، ترکیب بدنی تغییر می کند؛ یکی از تغییرات واضح کاهش توده عضلانی است که تحت عنوان «سارکوپنی» شناخته شده است؛ سارکوپنی در هر دو جنس اتفاق می افتد؛ اما در زنان بعد از یائسگی و در هر دو جنس پس از ۸۰ سالگی بسیار چشمگیر است؛ کاهش توده عضلانی اغلب منجر به کاهش قدرت بدنی و توان حرکتی، عدم تعادل و حتی به زمین خوردن فرد می شود؛ تغییرات توده عضلانی سالمندان یکی از مهم ترین علت های کاهش نیاز آنان به انرژی است؛ چنانچه تغذیه فرد سالمند مناسب باشد و به ویژه حاوی ریز مغذی ها به میزان

موردنیاز باشد و همچنین فرد به طور منظم فعالیت بدنی داشته باشد، میزان تحلیل توده عضلانی بسیار کمتر می شود.