

Jak dbać o dietę bliskich w jesieni życia

Jako opiekun rodzinny osoby starszej, codziennie stajesz przed wyzwaniem, by zapewnić swojemu podopiecznemu nie tylko opiekę, ale też odpowiednie odżywianie. Wraz z wiekiem organizm zmienia się, a apetyt może spadać, problemy z żuciem czy połykaniem stają się częstsze, a ryzyko niedożywienia rośnie. Na szczęście, opierając się na zaleceniach ekspertów, możesz wprowadzić proste zmiany, które poprawią jakość życia seniora. W tym artykule, bazując na wytycznych Europejskiego Towarzystwa Żywienia Klinicznego i Metabolizmu (ESPEN) oraz poradach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ), omówimy, jak rozpoznawać i zapobiegać niedożywieniu, jak przygotowywać posiłki dostosowane do potrzeb starszych osób. Nawiążemy też do diety MIND, która może być ciekawym sposobem na wsparcie zdrowia mózgu u seniorów.

Niedożywienie u osób starszych to nie tylko utrata wagi, ale poważny problem, który może prowadzić do osłabienia mięśni, częstszych infekcji czy wolniejszego gojenia się ran. Według wytycznych ESPEN, kluczowe jest regularne sprawdzanie ryzyka niedożywienia. Jeśli zauważysz u swojego podopiecznego spadek apetytu, problemy z jedzeniem czy izolację społeczną, to sygnały alarmowe.

ESPEN zaleca indywidualne podejście: skup się na posiłkach bogatych w składniki odżywcze, z naciskiem na białko (co najmniej 1,0–1,2 g na kg masy ciała dziennie a przy ryzyku niedożywienia /sarkopenii /chorobach przewlekłych lepiej celować w 1,2–1,5 g/kg), by zachować masę mięśniową. Na przykład, jeśli senior waży 60 kg, powinien spożywać około 60–72 g białka dziennie – to tyle, ile w porcji kurczaka, jajkach czy jogurcie. Unikaj głodu, oferując małe, częste posiłki. Pamiętaj też o monitorowaniu czynników ryzyka, jak samotność czy zażywanie wielu leków, które mogą wpływać na apetyt.

Portal Diety.NFZ podpowiada, jak sprawić, by jedzenie było nie tylko zdrowe, ale też przyjemne i łatwe do spożycia. Planuj 3–5 posiłków dziennie w regularnych odstępach lub serwowane o tych samych porach dnia. Stwórz spokojną atmosferę podczas jedzenia – bez pośpiechu, z ładnie podanymi daniami, co może zachęcić do jedzenia nawet przy mniejszym apetycie.

Skup się na proporcjach: według Talerza Zdrowego Jedzenia, połowę talerza powinny zajmować warzywa i owoce. Wybieraj te łatwe do przygotowania: gotowane na parze, duszone czy w formie puree, jeśli senior ma problemy z żuciem. Źródła białka to ryby, jajka, chude mięso, strączki czy nabiał – gotuj je na miękko,

miel lub blenduj. Dodawaj pełne ziarna, jak kasza jaglana czy owsianka, ugotowane do miękkości.

Nie zapominaj o nawodnieniu: seniorzy często piją za mało, co prowadzi do odwodnienia. Objawami odwodnienia mogą być bóle głowy i problemy z koncentracją, jednak u seniorów częściej obserwuje się splątanie, spadki ciśnienia tętniczego, zaparcia czy nagłe pogorszenie funkcji poznawczych. Celuj w około 1,5 -2 litry płynów dziennie (a czasem w razie potrzeby więcej) – woda, herbaty owocowe, soki.

W przypadku niewydolności serca, chorób nerek lub innych schorzeń wymagających ograniczenia płynów ilość ta powinna być ustalona indywidualnie z lekarzem. Jeśli apetyt jest słaby, zwiększ kaloryczność posiłków zdrowymi tłuszczami, a przy problemach z połykaniem unikaj twardych pokarmów na rzecz kremów czy smoothie. W razie chorób przewlekłych skonsultuj się z dietetykiem.

Dieta MIND – ciekawa opcja dla zdrowia mózgu seniorów

W kontekście żywienia starszych osób warto wspomnieć o diecie MIND (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay), która łączy elementy diety śródziemnomorskiej i DASH (przeciw nadciśnieniu). To nie sztywny plan, ale zbiór zasad wspierających mózg – idealny dla seniorów, wiąże się z wolniejszym pogorszeniem funkcji poznawczych.

Dlaczego MIND jest ciekawa dla Twojego podopiecznego? Badania pokazują, że przestrzeganie jej zasad może spowalniać pogorszenie funkcji poznawczych (pamięć, koncentracja) i wspierać serce – co jest kluczowe u starszych osób. Skupia się na produktach jak zielone warzywa liściaste (szpinak, sałata), jagody (borówki, truskawki), orzechy, ryby, pełne ziarna i oliwa. Ograniczaj tłuste mięso (w tym wieprzowinę), słodczy i smażone potrawy. To proste do wdrożenia: dodaj jagody do owsianki czy sałatkę z rybą – pasuje do zaleceń, bo jest bogata w białko i antyoksydanty.

Dbanie o żywienie seniora to inwestycja w jego zdrowie i samopoczucie. Zaczynaj od małych zmian: regularnych posiłków, bogatych w białko i witaminy, z uwzględnieniem diety MIND dla wsparcia mózgu. Jeśli zauważysz problemy, skonsultuj się z lekarzem. Wczesna interwencja to klucz. Pamiętaj, że Twoja rola jako opiekuna jest nieoceniona.

Źródła:

1) European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN). ESPEN Guidelines & Consensus Papers.

2) Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ). Jak przygotować posiłki dla seniorów. Diety NFZ, [online] dostępne na: (tekst artykułu opisuje zalecenia dotyczące przygotowywania żywienia dla osób starszych

3) Polskie Towarzystwo Medycyny Rodzinnej (PTMR), Polskie Towarzystwo Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu (POLSPEN) oraz Polskie Towarzystwo Żywienia Klinicznego (PTŻK). Rekomendacje PTMR, POLSPEN, PTŻK w zakresie diagnostyki i leczenia niedożywienia w gabinecie lekarza POZ 2024.

4) Ziętarska, Monika; Małgorzewicz, Sylwia Agnieszka. Postępowanie żywieniowe u osób starszych w podstawowej opiece zdrowotnej. Postępy Żywienia Klinicznego, 2024,