

Τάξη: Β' Υγείας

Μάθημα: Διατροφή και Υγεία

Ενότητα: 3.7. Διατροφή κατά την Τρίτη ηλικία

Ηλικιωμένος πληθυσμός: από 65 ετών και πάνω

- Εμφάνιση **προβλημάτων υγείας** εξαιτίας:

1. Κληρονομικής προδιάθεσης
2. Μέχρι τότε τρόπο ζωής

Υγιεινές διαιτητικές συνήθειες κατά τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου μπορεί να επηρεάσει εμφανώς την ποιότητα της ζωής του στα μετέπειτα χρόνια

Μεταβολές στην τρίτη ηλικία

Φυσιολογικές αλλαγές:

- Προοδευτική απώλεια μυϊκής μάζας
- Αύξηση σωματικού λίπους
- Μεταβολές στην πυκνότητα των οστών: **οστεοπόρωση και μικρή μείωση ύψους**

Υπερήλικες: 74 ετών και άνω

- Μείωση βάρους σώματος λόγω **χρόνιου υποσιτισμού** εξαιτίας:
1. Αλλαγών στην όρεξη και στη γεύση
 2. Οδοντικών προβλημάτων με μείωση της ικανότητας μάσησης
 3. Μείωσης της λειτουργικότητας του πεπτικού συστήματος
 4. Λήψης φαρμάκων για χρόνια νοσήματα

Ψυχοκοινωνικές αλλαγές:

- **Κατάθλιψη** εξαιτίας:
1. Ύπαρξης χρόνιων ασθενειών
 2. Μοναξιάς και απομόνωσης
 3. Απώλειας αγαπημένων προσώπων
 4. Οικονομικών προβλημάτων
 5. Νευρολογικών παραγόντων

Η κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει την όρεξη και το βάρος των ατόμων

- Οι ηλικιωμένοι περιορίζονται στο σπίτι

- Εκδηλώνουν φοβία για τον έξω κόσμο
- Εξαρτώνται από άλλους στην προμήθεια και προετοιμασία των γευμάτων
- Έτσι οδηγούνται σε υποσιτισμό

Η συντροφικότητα συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στην καλή ψυχολογική διάθεση των ηλικιωμένων

Ισορροπημένη διαίτα για τους ηλικιωμένους

- Η ικανοποίηση των διαιτητικών αναγκών είναι απαιτητική διαδικασία
- Οι ενεργειακές ανάγκες μειώνονται
- Οι ανάγκες σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία δεν μειώνονται
- Ιδιαίτερη προσοχή σε προβλήματα που επηρεάζουν τις διαιτητικές ανάγκες

Κυριότερες τροποποιήσεις για σχεδιασμό γευμάτων ηλικιωμένων:

- Τρόφιμα υψηλής θρεπτικής πυκνότητας
- Γευστικά γεύματα, όμορφα σερβιρισμένα
- 4-5 μικρότερα – έναντι 3 μεγάλων
- Ποικιλία τροφών απ' όλες τις ομάδες τροφίμων – αναζήτηση υποκατάστατων σε άρνηση κατανάλωσης σημαντικών τροφίμων