

## Starije životno doba i ishrana

Hranom unosimo energiju i hranljive (belančevine, masti i ugljeni hidrati) i zaštitne materije (vitamine i minerale) kako bi očuvali i unapredili zdravlje. Unos dovoljnih količina vode je od velike važnosti u ovom životnom periodu. Uporedo sa godinama možda će Vam trebati manje energije, ali zato i dalje imate potrebu za dobrom, pravilnom i uravnoteženom ishranom (*Slika 1.*). Neizostavan deo života je i adekvatan nivo fizičke aktivnosti prilagođen fizičkim mogućnostima svake osobe.

Studije ukazuju da dobro izbalansirana ishrana tokom života, pa i u starijim godinama, može da smanji rizik za nastanak brojnih hroničnih bolesti: osteoporoze, gojaznosti, šećerne bolesti, visokog krvnog pritiska, srčanih bolesti i nekih vrsta malignih bolesti.

Pridržavajte se nekih osnovnih pravila:

- Izaberite raznovrsnu hranu
- Izbegavajte hranu velike energetske gustine a male hranljive vrednosti (hranu koja obiluje mastima i prostim šećerima, a siromašna je u složenim ugljenim hidratima, belančevinama i vitaminima i mineralima. Izbegavajte sokove i prekomerne količine alkohola.
- Izaberite hranu sa što manje zasićenih masti (masti životinjskog porekla) i holesterola. Biljne masti, margarine i punomasne mlečne proizvode izbegavajte ili koristite u minimalnim količinama.

Mnogi ljudi u starosti mogu imati različite probleme vezane za ishranu.

### Problem br. 1: Teškoće sa žvakanjem

Najčešće se problemi javljaju pri žvakanju mesa, svežeg voća i povrća.

Šta učiniti: Probajte drugi način pripreme hrane

Umesto:	Pokušajte:
Svežeg voća	Voćne sokove i komplete od voća bez ili sa malom količinom šećera (jabuke, breskve i kruške)
Svežeg povrća	Sokove od povrća ili pasirano i usitnjeno povrće
Mesa	Seckano ili mleveno meso, jaja, mleko, sirevi, jogurt i duga mlečna hrana (pudinzi, kremovi, krem čorbe)
Hleba u kriškama (sa koricom)	Kuvane žitarice, bareni pirinač, mekan ili nakvašen hleb, biskvit

## Problem br. 2: Teškoće sa varenjem

Biljna hrana koja obiluje vlaknima može izazvati stomačne probleme zbog proizvodnje veće količine gasova. Izbegavanje takve hrane zbog mogućih tegoba može dovesti do nedovoljnog unosa značajnih vitamina, minerala i vlakana.

Šta učiniti: Probajte druge namirnice

Umesto:	Pokušajte:
Mleka	Mlečne proizvode koji izazivaju manje tegoba: krem čorbe, pudinzi, jogurt, mladi sirevi
Povrća kao što su kupus, karfiol, brokoli	Sokove od povrća i pasirano povrće, kao i neke vrste povrća koje izazivaju manje tegoba: boranija, šargarepa i krompir
Sveže voće	Voćne sokove i kompot od voća

## Problem br. 3: Teškoće sa nabavkom hrane

Često se u starijem životnom dobu javlja problem otežane nabavke hrane. Možda više ne možete da vozite, hodate ili stojite duže vreme.

Šta učiniti:

- Uz pomoć rodbine, komšija ili prijatelja organizujte nabavku za duži vremenski period. Veliki broj namirnica očuva hranljivu vrednost pri dubokom zamrzavanju. Ne treba zaboraviti ni mogućnost nabavke gotovih konzervisanih jela koja se mogu lako podgrejati.
- Raspitajte se u lokalnoj prodavnici o mogućnosti dostavljanja osnovnih dnevnih potrepština na kućnu adresu.
- Možda u lokalnoj zajednici postoji dobro organizovana kućna pomoć volontera ili zdravstvenih radnika. Verska zajednica takođe može biti organizovana za pomoć starijim licima.

## Problem br. 4: Gubitak apetita

Nedostatak apetita može biti izazvan različitim stanjima i bolestima. Često je razlog usamljenost u vreme obroka ili gubitak želje za pripremanjem obroka samo za sebe. Možda imate osećaj da hrana nema onaj isti ukus i miris kao ranije (razlog za to može biti gubitak čula usled uzimanja nekih lekova).

Šta učiniti:

- Pozovite prijatelje, komšije ili rodbinu na ručak.
- Pripremite hranu unapred i zamrznite, tako nećete biti prinuđeni da svakodnevno pripremate obrok.
- Koristite začine kako biste povećali ukus hrani
- Raspitajte se kod ordinirajućeg lekara da li lekovi koje redovno uzimate utiču na čulo ukusa ili mirisa i po mogućnosti promenite terapiju.

## **Problem br. 5: Nemogućnost pripremanja hrane**

Moguć problem u starijem životnom dobu je fizička slabost i nemogućnost samostalnog pripremanja hrane usled slabije pokretljivosti, oduzetosti ili nemogućnosti stajanja i držanja teških predmeta u kuhinji.

Šta učiniti:

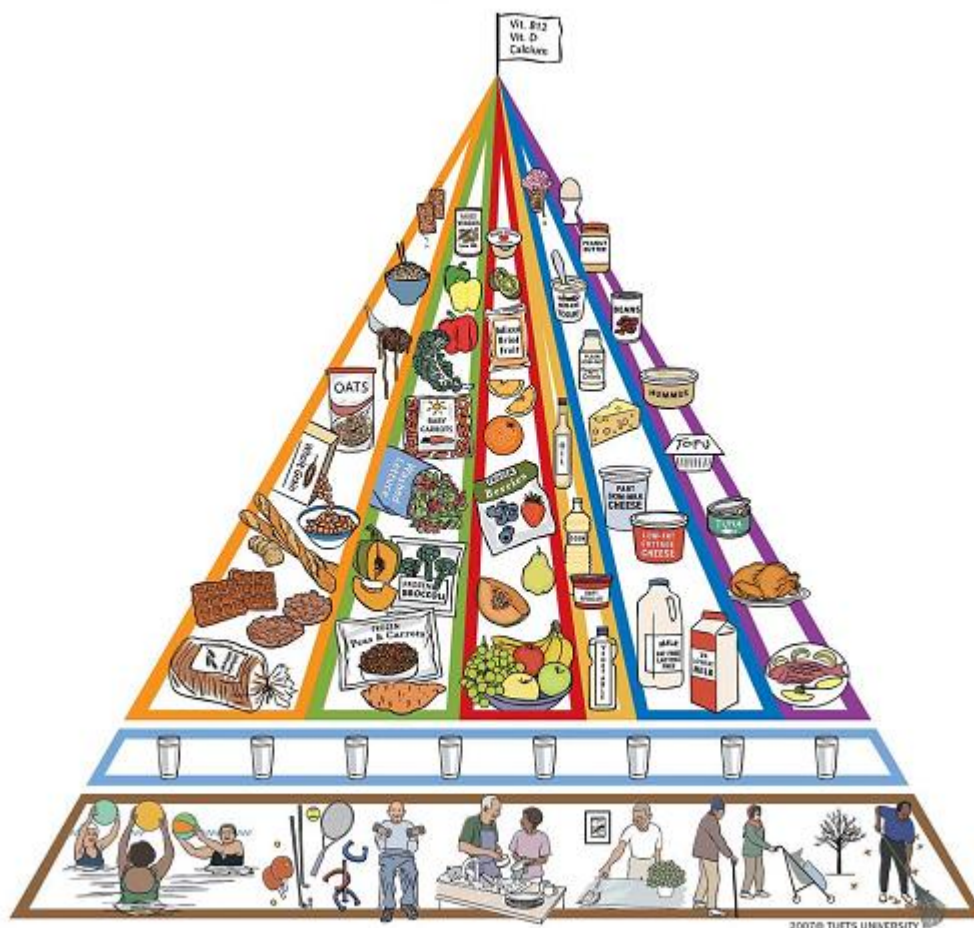
- Pripremite veće količine kuvane hrane unapred i podelite u porcije i zamrznite. Hranu jednostavno odmrznite i za to koristite mikrotalasnu peć.
- Ukoliko ste pokretni i imate sredstava, uključite se u neki od vidova organizovane ishrane. Ukoliko niste pokretni, pokušajte sa nekim od vidova organizovane ishrane sa kućnom dostavom hrane.
- Preselite se u zajedničko domaćinstvo gde vam neko od rodbine ili prijatelja može obezbediti kuvani obrok.
- Organizovan smeštaj i ishrana u domovima za stara lica može biti veoma koristan kada je u pitanju ishrana.

## **Problem br. 6: Nedostatak sredstava**

Nedostatak sredstava veoma je često razlog za nedovoljnu i nekvalitetnu ishranu u starijoj životnoj dobi.

Šta učiniti:

- Kupujte jeftiniju hranu kao što su pasulj, sočivo, pirinač, testenina...
- Nabavljajte hranu po najnižim cenama (starije osobe su često prinuđene da kupuju hranu u lokalnim, manjim prodavnicama gde su cene često višestruko veće nego u velikim marketima).
- Raspitajte se za postojanje narodne kuhinje u blizini Vašeg stana.



*Slika 1. Piramida pravilne ishrane prilagođena starijim osobama  
Svakodnevna fizička aktivnost i dovoljne količine tečnosti su u bazi piramide;  
zastupljenost svih grupa namirnica u ishrani – dominira hrana biljnog porekla: žitarice,  
voće i povrće, minimalne količine kvalitetnih ulja. Preporučuju se pretežno mleko i mlečni  
proizvodi od obranog mleka, veća zastupljenost ribe, piletine i mahunarki. Preporučuje  
se dovoljan unos ishranom ili suplementacija vitamina B<sub>12</sub>, vitamina D i kalcijuma.*