

به افراد با سن بالاتر از ۶۵ سال، سالمند گفته می شود. در بین سالمندان احتمال ابتلا به برخی بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی-عروقی، فشاری خون بالا، دیابت و برخی از انواع سرطان ها بیشتر است که با انجام مشاوره تغذیه امکان تاخیر یا بهبودی این قبیل بیماری ها وجود دارد.

برای کنترل وزن، اشتهای خوب، پیشگیری از بیمارهای حاد یا عوارض ناشی از بیماری های مزمن نیاز به رعایت تغذیه مناسب می باشد.

در زیر به نکات لازم برای حفظ وضعیت تغذیه ای مطلوب اشاره شده است:

- ۱) با مراجعه به یک متخصص تغذیه، انرژی مورد نیاز و برنامه غذایی متناسب با وزن مناسب خود را تعیین کنید.
- ۲) روزانه در رژیم غذایی خود از تمام گروه های غذایی استفاده کنید.

الف (نان و غلات: (شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، انواع شیرینی و کیک)

ب (گوشت و جانشین های آن : (انواع گوشت قرمز، ماهی، مرغ، پنیر، تخم مرغ، سویا، حبوبات و مغزها)

ج) شیر و فراورده های لبنی(شیر، ماست، دوغ، کشک و)

د (انواع سبزیجات(انواع سبزی خوردن، خیار، گوجه، کلم، کاهو، بادمجان، کدو و....)

ه (میوه ها(انواع میوه ها مانند سیب، موز، مرکبات، خرما و

۳) میوه ها و سبزی ها منابع خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی می باشند.

۴) در صورت نیاز طبق نظر پزشک از مکمل های ویتامین و مواد معدنی استفاده کنید.

۵) با استفاده از شیر و ماست کم چرب مقدار کافی کلسیم دریافت کنید.

۶) مقدار کافی میوه و سبزی تازه برای جلوگیری از یبوست مصرف کنید.

۷) مقدار کافی پتاسیم با مصرف میوه ها و سبزی ها دریافت کنید، زیرا می تواند اثر مثبت بر روی فشارخون داشته باشد.

۸) دریافت زیاد قندها و شیرینی جات را برای جلوگیری از افزایش زیاد قند خون و ابتلا به دیابت محدود کنید.

۹) اگر فرد سالمند دچار بیماری قلبی-عروقی است، از رژیم با چربی کم و کم نمک استفاده نمایید.

۱۰) بر اساس وضعیت دندانانی خود، غذا را به صورت چرخ شده، صاف شده، قیمه شده و پوره استفاده کنید.

۱۱) یک رژیم غذایی غنی از آنتی اکسیدانها مثل کاروتن، سلنیوم، رسوراترول و ویتامین C و ویتامین E در پیشگیری یا به تاخیر انداختن آب مروارید موثر باشد. مواجهه با تابش



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

تغذیه در سالمندان

تهیه کننده

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید دکتر فقیهی شیراز

تایید کننده

اساتید گروه پرستاری سلامت جامعه و سالمندی دانشکده

پرستاری حضرت فاطمه(س) شیراز

منابع

۱. مراقبت های سالمندان دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس اداره سلامت سالمندان
۲. درسنامه سالمندشناسی و طب سالمندی
براکلهرست: پیشگیری و ارتقا سلامت ۱۴۰۰، رویان پژوه تهران
۳. پروتکل بین المللی ارزیابی و مراقبت از سالمندان،
۱۳۹۹ آریا دانش، تهران
۴. راهنمای جامع مراقبت از سالمندان، ۱۴۰۱ رویان پژوه تهران

تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-300/B



ماورای بنفش به طور مستقیم سبب افزایش
بروز کاتاراکت می شود.

۱۲) برای پیشگیری از وزوز گوش و کاهش شنوایی
مقدار کافی ویتامین B12 که در گوشت،
جگر، کلیه، شیر، پنیر، تخم مرغ و ماهی بطور
غنی یافت می شود، مصرف کنید.

۱۳) از مصرف زیاد کافئین مثل نوشابه ها، قهوه و
چای خودداری نمایید، زیرا ممکن است از
دریافت کافی آب جلوگیری نمایند.

۱۴) به غذاهای خود مقدار کمی چاشنی و ادویه
گیاهی اضافه کنید.

۱۵) روزانه حداقل ۶ لیوان آب بنوشید.

۱۶) روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط
داشته باشید.

۱۷) از سیگار و دخانیات استفاده نکنید.