

Yeterli ve Dengeli Beslenmenin

Yaşlılık Üzerine Etkileri

65 yaş üzerindeki kişilerde yoğun olarak görülen, beyin kanamaları ve ölümlere yol açan yüksek tansiyondan korunmak için günlük tuz tüketimi kısıtlanmalıdır. Hazırlanmış yemeklere ilave tuz eklenilmemeli ve tuz içeriği yüksek besinlerden (turşu, salamura gıda vb.) uzak durulmalıdır.

65 yaş üstü kişilerin sıvı kayıpları ile bu kayıpların yol açtığı sağlık sorunları diğer yaş grubundaki kişilere göre daha yüksektir. Bu nedenle yaşlı bireyler, günlük sıvı tüketimini artırmalı ve günde 8-10 su bardağı sıvı tüketmelidir.

Sigara, alkol, aşırı çay ve kahve tüketimi herkes için özellikle de yaşlı kişiler için sağlık sorunlarına davetiye çıkarmaktadır. Ihlamur, taze sıkılmış meyve suyu, ayran ve çorba yaşlı bireyler için uygun içeceklerdir.

- **Öğün sayısı artırılmamalı,**
- **Az ve sık yemek yenilmeli,**
- **Sabah kahvaltısı mutlaka yapılmalı,**
- **İdeal vücut ağırlığı korunmalı,**
- **Besinler yoluyla alınan enerji ile harcanan enerji dengeli olmalı,**
- **En az haftada 5 gün 30 dk tempolu yürünmelidir.**



BEYLİKDÜZÜ DEVLET HASTANESİ

DENGELİ BESLENME BROŞÜRÜ

DOK KODU: ES.YD.04 YAYIN TARİHİ: 30.09.2021 REVİZYON TARİHİ: -- REVİZYON NO: 00 SAYFA NO: 1/6

Yaşlılık Döneminde Yeterli ve Dengeli **BESLENİN** Hastalıklara Karşı Direncinizi Arttırın!



Yaşlılık Döneminde Beslenme

Beslenme, mutlaka günlük hareket ile beraber düşünülmelidir.

Kişinin metabolik fonksiyonlarının düzenli çalışması için protein ihtiyacı, vitamin-mineral alımı, kalori gereksinimi ve su alımı hesaba katılmalıdır.

Öğünler sabah-öğle-akşam olarak düşünüldüğünde en az; sabah 20gr, öğle 30gr, akşam 30 gr protein alacak şekilde öğünlere, zengin protein kaynakları olan süt, peynir, yumurta, balık, et gibi besinler eklenmelidir. Öğle ve akşam yemeklerine lif ihtiyacını karşılamak için sebze yemeği ve salatalar eklenmelidir.





Yaşlılık Döneminde Beslenme Sorunları

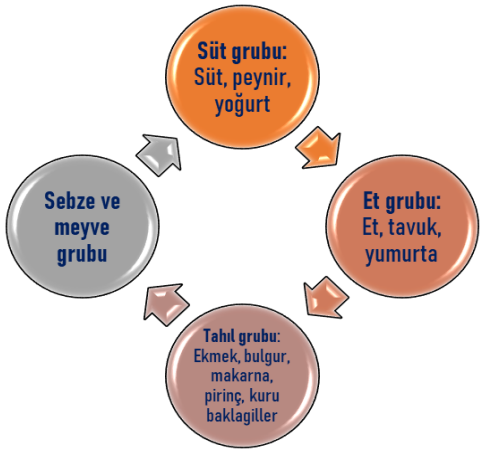
- Kronik hastalıkların varlığı
- İlaç kullanımı
- Besin ögesi yetersizliğine neden olabilecek besinlerin seçimi
- Yetersiz besin tüketimi
- Besin ögelerinin emilimindeki yetersizlik
- Hastalıklar nedeniyle besin ögesi gereksiniminin ya da kaybının artması
- Diş sorunları, yutma güçlüğü, tat ve koku duyusunda azalma
- Besinleri satın alma olanaklarının yetersizliği

Günlük Kalori Alımı

Yaşlılık döneminde bazal metabolizma hızı azalır, dolayısıyla da toplam enerji harcaması-kalori gereksinimi azalır. Bu dönemde beden ağırlığının kilogramı başına 30 kkal/gün enerji tüketilmesi önerilmektedir.

Besin Grubu Seçimi

Yaşlılık döneminde yeterli ve dengeli beslenme dört besin grubunda bulunan besinlerin yeterli miktarda tüketilmesiyle sağlanır.



Günde 3 öğünden düşünüldüğünde haftada 21 öğün vardır. Bu durumda en az 2 öğün balık, 15 öğün salçalı yemek ya da kuru bakliyat, 4 öğün mutlaka etli yemek olmalıdır.

Hayvansal kaynaklı yağ tüketimi azaltılmalı, sıvı yağlar için fındık ve zeytinyağları tercih edilmelidir.

Kızartma ve kavurma yöntemleri yerine sağlık açısından daha uygun olan haşlama, ızgara ve fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.

İçinde et bulunan yemekleri pişirirken ilave yağ konulmamalıdır.