اصول تغذیه سالم در دوران سالمندی

(به مناسبت بزرگداشت هفته سالمندان)

سالمندی پدیده ای طبیعی است که نمی‌توان از آن پیشگیری نمود ، ولی می‌توان با رعایت اصول تغذیه صحیح در تمام دوران زندگی، سلامت جسمی و روحی خود را برای سالمندی حفظ کرد. سازمان جهانی بهداشت، سن 60 سال به بالا را به عنوان سالمندی در نظر گرفته است. با افزایش تعداد سالمندان، مسئله کیفیت زندگی و داشتن پویایی، نشاط اجتماعی، مولد بودن در عرصه اقتصادی و نداشتن بیماری یا کنترل عوارض بیماری اهمیت خاصی در نظام بهداشت و درمان پیدا کرده است. اگر چه سالمندان در بسياري از کشورها بسيار بهتر از گذشته زندگي مي کنند؛ نگراني عمده، رشد جمعيت سالمندان، افزايش شيوع بيماري هاي مزمن و ناتواني ها است يعني شرايطي که با فرايند پيري همراه است و نيازمند توجهي خاص مي باشد.

تغذیه سالم در دوره سالمندي موضوع مهمی است که در کشورهاي درحال توسعه توجه کمی به آن شده است. مطالعات گوناگون نشان داده اند که سالمندان رفتارهاي تغذیه اي نامطلوب دارند و از وضعیت تغذیه اي مناسبی برخوردار نیستند. تغذیه یکی از تعیین کننده های عمده در پیشگیری از بیماری های مزمن دوران سالمندی و از عوامل عمده تأثیرگذار بر میزان مرگ و ناتوانی و کیفیت زندگی افراد سالمند است. نامطلوب بودن وضعیت تغذیه سالمندان زمینه را براي بسیاري از بیماری ها از جمله استئوآرتریت، دیابت، بیماری هاي قلب و عروق و افرایش فشارخون مساعد نموده و مشکلات بسیاري را در عرصه هاي اقتصادي، بهداشتی و اجتماعی به وجود می آورد. آثار افزايش سن موجب تغيير مشخص در سلامت و عملکرد دستگاه بدن از جمله دستگاه گوارش مي شود. اين تغييرها شامل کاهش ترشح بزاق، اشکال در بلع غذا، تاخير تخليه مري و معده، کاهش حرکت معدي روده اي، بی اشتهایی، یبوست، نفخ و سر و صدای شکم، بدبویی دهان، سنگینی سر دل، مشکلات جدی تر مانند زخم های معده و روده، کولیت ها، خونریزی های گوارشی و سرطان ها از يک سو و بروز بيماري هاي مزمن، بستري مکرر، مصرف دارو، تنهايي، افسردگي، نبودن بهداشت دهان و دندان و کيفيت زندگي پايين از سوي ديگر، تغذيه سالمند را تحت شعاع قرار داده وآن ها را هر چه بيشتر در معرض سوءتغذيه و خطر ناشي از آن قرار مي دهد.

رفتارهای تغذیه ای سالمندانی که همراه با خانواده زندگی می کنند، معمولاً تابع و مبتنی بر رژیم غذایی سایر اعضای خانواده است در حالی که نیازهای تغذیه ای سالمندان ممکن است متفاوت از سایر افراد خانواده باشد. حتی اگر سالمندان از رژیم غذایی توصیه شده توسط مراقبین سلامت خود پیروی نکنند، برای پیشگیری و کنترل بسیاری از بیماری های مزمن مانند دیابت، بیماری های قلب و عروقی، سرطان ها و بیماری های گوارشی لازم است که از یک رژیم غذایی متعادل و متناسب دوران سالمندی بهره ببرند. برای این کار نقش حمایت کننده سایر اعضای خانواده ضروری به نظر می رسد. به عبارتی علاوه بر لزوم ارتقاء دانش و درک سالمندان نسبت به نیازهای تغذیه ای خود، نقش حمایت گر اطرافیان در جهت برآورده کردن این نیازها بسیار ضروری است. لازمه ارتقای رفتارهای تغذیه ای سالمندان داشتن برنامه ریزی، هدف گذاری و افزایش خودکارامدی این افراد و همین طور آموزش مهارت های لازم برای اتخاذ عادات تغذیه ای سالم است.

**رهنمودهاي تغذیه اي براي سالمندان**

به طور کل از عوامل مؤثر در حفظ سلامتی و شادابی به ویژه در سالمندان می توان به موارد زیر اشاره کرد:

* کاهش مصرف نمک به منظور جلوگیري از احتباس آب و پرفشاری خون؛
* کنترل و نظارت در مصرف چربی به خصوص چربی هاي مضر(اشباع و ترانس) به منظور حفظ سطح نرمال کلسترول خون؛
* مصرف بیشتر کلسیم و ویتامین «د» براي حفظ سلامت استخوان ها؛
* خوردن غذاهاي غنی از فیبر جهت جلوگیري از یبوست و ابتلا به برخی سرطان ها
* استفاده صحیح از مواد معدنی و ویتامین هاي توصیه شده؛
* کاهش قند مصرفی و استفاده کمتر از غذاهاي پرکالري نظیر شیرینی، شکر، آب نبات و کیک خامه اي؛
* استفاده از غذاهاي مغذي که لذت بخش و به آسانی قابل جویدن باشد؛
* داشتن برنامه منظم و زمان بندي شده جهت خوردن غذا؛
* شرکت منظم در فعالیت هاي جسمانی در کنار تغذیه سالم، انجام ورزش هاي سبک مانند پیاده روي.

**الگوي رژیم غذایی ایده آل برای سالمندان**

* مواد غذایی متنوع، کم چرب و کم سدیم و سرشار از فیبر غذایی و کلسیم باشد.
* خوشمزه، خوش رایحه و اشتهاآور باشد.
* تهیه آن آسان باشد.
* قابلیت لازم جهت جویدن، بلعیدن و هضم کردن را داشته باشد.
* از نظر سالمند خوش آیند و متناسب با ذائقه او باشد.
* تعادل کالري بین مواد غذایی دریافتی و مصرفی حفظ و رعایت گردد.

**راه حل های ساده برای داشتن «سبک زندگی سالم و ارتقای کیفیت تغذیه ای سالمندان»**

وقتی صحبت از سلامت بدن می شود، هر آن چه که برای سلامتی روح و روان و جسم انسان مفید است باید مدنظر قرار گیرد و از مواردی که سلامتی را به خطر می اندازد باید پرهیز کرد. اگر فرد سالمند بتواند با افزایش آگاهی و کسب اطلاعات مرتبط با سبک زندگی سالم، سلامت خود را حفظ نماید، می تواند با تسلط بیشتر بر اوضاع زندگی در سایر عرصه ها نیز موفقیت به دست آورد.

آیا نمی توانید درست بخوابید؟

خواب یکی از نیازهای اساسی انسان است و هرگونه اختلال در جریان طبیعی آن علاوه بر ایجاد مشکلات روانی می تواند کارآیی فرد را نیز کاهش دهد. برای این منظور، نکات ذیل توصیه می شود:

1-کاهش مصرف غذاهای غنی از شکر و شیرینی، کافئین و چای سبز به ویژه هنگام غروب آفتاب به بعد.

2- مصرف صبحانه و داشتن نظم و ساعت ثابت در صرف وعده های غذایی

3- کنترل و کاهش وزن در صورت ابتلا به اضافه وزن و چاقی

4- مصرف منظم ماهی در برنامه غذایی

4- تنظیم برنامه خواب و بیداری منظم

5- عدم مصرف مواد غذایی مختل کننده خواب پیش از خواب و مصرف غذاهای سبک (خوردن غذاهای سنگین و زیاد پیش از خواب از جمله عوامل ابتلا به بی خوابی است).

6- رفع گرسنگی قبل از رفتن به رختخواب

6- کاهش آلودگی های صوتی اطراف و آزاد کردن فکر و ذهن هنگام خواب.

7- هرگونه مداخله ای که سالمندان را درگیر فعالیت های جسمانی کند موجب تقویت عملکرد خواب آن ها می گردد.

آیا درگیر برخی مشکلات روحی - روانی هستید؟

مصرف ماهی می تواند در کاهش اختلالات روانی نظیر افسردگی و اضطراب موثر باشند. از گروه های غذایی موثر دیگر بر کاهش اختلالات روحی-روانی می توان به مصرف کافی غلات کامل سبوس دار (گندم، برنج قهوه ای و ...)، میوه ها و سبزی های تازه به طور روزانه اشاره کرد. همچنین توجه به شرایط ایجاد کننده خوشی و شادکامی، دور نگه داشتن از ترس و اندوه، دیدار یاران و خویشاوندان، همنشینی با دوستان، استفاده از رایحه های خوشبو و مفرح برای سالمندان توصیه شده است. انزوای اجتماعی از مهمترین علل افسردگی در زنان سالمند مطرح شده که با شرکت فعال آنها در فعالیت های اجتماعی و خانوادگی قابل پیشگیری است.

آیا در ورزش کردن مشکلاتی دارید؟

طول مدت و نوع فعالیت در سالمندان باید بر حسب توانایی آن ها تعیین شده و بهتر است که فعالیت هاي مفرح تري همچون پیاده روي ها و ورزش هاي جمعی در مکان هاي باز در برنامه مراقبتی سالمندان گنجانده شود. برای این منظور، نکات ذیل توصیه می شود:

1- در شروع مهم آن است که لباس و کفش ورزشی مناسب داشته باشید.

2- اگر تا به حال ورزش را آغاز نکرده اید بهتر است شروع ورزش آرام و آهسته باشد.

3- تمام حرکات را آهسته و به گونه اي انجام دهید که بتوانید کنترل لازم داشته باشید.

4- در زمان انجام ورزش، نفس را در سینه حبس نکنید.

5- اگر احساس درد در هرقسمت از بدن کردید، ورزش را ادامه ندهید.

6- پس از انجام هر ورزش، عضلاتی را که براي انجام این ورزش به کار برده اید آرام آرام باز و بسته کنید.

7- پیاده روی به عنوان مناسب ترین ورزش برای سالمندان جهت تعادل در امور روزمره می باشد.

8- زمان گرم کردن(برای شروع ورزش) و سرد کردن(برای پایان ورزش) بدن هر کدام 10-5 دقیقه می باشد.

9- نوشیدن آب به مقدار کم و در دفعات متعدد در هنگام ورزش توصیه می شود.

10- حداقل 2ساعت بعد از غذای سبک و 3 ساعت بعد از غذای سنگین ورزش شدید نکنید و بعد از ورزش شدید، تا یک ساعت غذای سنگین نخورید.

11- در صورتی که مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستید می توانید در کنار ورزش، در جهت کاهش وزن و بهبود سلامتی با یک کارشناس تغذیه هم مشورت کنید.

12- در صورتی که سابقه فعالیت ورزشی ندارید و سن شما بیش از 50 سال است و یا به ناراحتی قلبی، فشارخون بالا و یا دیابت، مبتلا هستید برای شروع فعالیت ورزشی حتماً با پزشک مشورت کنید.

آیا نمی توانید غذا را خوب بجوید؟

جویدن غذا عمدتاً به دلیل وجود دندان‌های پوسیده، نداشتن دندان یا دندان مصنوعی بد ساخت یا زخم‌های دهان در سالمندان با مشکل همراه خواهد بود. در تمام این شرایط، افراد مسن در حین خوردن احساس درد در دهان داشته و از این رو ممکن است از خوردن غذا خودداری کنند. برای این منظور توصیه می شود به سالمند گرامی که:

1- به جای نان‌های ضخیم و غیر قابل جویدن که خوردنشان سخت است، از غلات پخته مانند برنج یا نان نازک تر استفاده کند. ترید کردن نان در غذاهای مایع، راه دیگری برای استفاده از این نان‌ها است.

2- از میوه های نرم و پخته شده(بدون شکر) استفاده شود.

3- به جای سبزی‌های خام از آب سبزیجات مثلاً هویج، سبزی‌های پخته و له شده مانند گوجه فرنگی، کرفس و لوبیا سبز استفاده شود.

4- به جای قسمت های سفت گوشت از گوشت چرخ کرده، تخم مرغ آبپز، لبنیات کم چرب (شیر، پنیر و ماست) استفاده گردد.

5- به جای حبوبات سفت از حبوبات کاملاً پخته مانند خوراک لوبیا یا عدسی مصرف و همچنین مغزها (بادام و...) به صورت رنده شده یا آسیاب شده استفاده شود.

آیا مشکل نفخ، دفع گاز معده و آروغ زدن دارید؟

شما می توانید احساس پری شکم را فقط گاهی یا حتی بارها در یک روز تجربه کنید. اگر آروغ زیاد با فعالیت های شما تداخل پیدا کرده، باید دلایل و نیز نحوه کاهش آن را پیدا کنید. در این خصوص توصیه می شود به سالمندان که:

1- تا جای امکان، از صحبت کردن و نیز نوشیدن آب در میان غذا و بلافاصله بعد از غذا خودداری کنید.

2- غذا را به آرامی میل کنید. لقمه های کوچک بردارید؛ غذا را کاملاً بجوید.

3- از مصرف نوشیدنی های گازدار مانند انواع نوشابه ها، دوغ های گازدار و ... خودداری کنید.

4- بلافاصله بعد از غذا نخوابید؛ دراز نکشید؛ و به مدت 10-5 دقیقه آرام قدم بزنید.

5- مصرف سبزی های نفاخ مانند تره، ترب، سیر و پیاز (به صورت خام) را محدود نمایید.

6- مصرف هر نوع ماده غذایی که به تجربه متوجه نفاخ بودن آن شده اید را کاهش دهید.

7- حتماً حبوبات مصرفی شامل عدس، ماش، انواع لوبیا و ... را قبل از مصرف چندین ساعت در آب خیس کنید و آب آن را حداقل 2-1 بار عوض کنید.

آیا مشکل سوزش معده و برگشت غذا از معده(رفلاکس) دارید؟

هر کسی می تواند به سوزش معده مبتلا شود اما از عوامل تاثیر گذار در بروز این عارضه و راه های پیشگیری از آن می توان به موارد زیر اشاره نمود:

1- پرهیز از ادویه جات تند مانند فلفل قرمز، فلفل سیاه، خردل، سیر و... که محرک هستند.

2- از خوابیدن و خم و راست شدن بلافاصله بعد از غذا خودداری کنید.

3- در صورت ابتلا به اضافه وزن و چاقی تحت نظر کارشناس تغذیه به آرامی وزن خود را کاهش دهید.

4- از مصرف ترشی‌ها، میوه های ترش و نوشیدن مایعات(آب، دوغ و...) همراه و بلافاصله بعد از غذا تا جای ممکن پرهیز کنید.

5- مصرف گوجه فرنگی، مرکبات، نوشابه ها، شکلات و چای را تا هنگام بهبود علائم محدود کنید.

6- استرس خود را کنترل کنید.

7- حدود 5 دقیقه بعد از صرف غذا، کمی آهسته راه بروید

آیا مشکل آرتروز و التهاب مفاصل دارید؟

توصیه های زیر و رعایت آن ها می توان تا حدودی در جهت کنترل آرتروز مفید باشد:

1- فعال باشید: با انجام حرکات کششی و نرمش اصولی ماهیچه های خود را قوی و همواره مفاصل خود را در حال حرکت نگهدارید.

2- مدیریت خستگی: یاد بگیرید تا تعادلی بین استراحت و فعالیت های طبیعی خود ایجاد کنید.

3- از شیرکم چرب به طور روزانه استفاده کنید.

4- اگر مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستید حتماً تحت نظر کارشناس تغذیه وزن خودتان را کم کنید.

5- مصرف انواع ماهی را در برنامه غذایی خود داشته باشید.

6- مواد غذایی غنی از ویتامین ای (E) نظیر جوانه غلات، بادام و ... در کاهش التهاب مفاصل موثر است. از آن ها در برنامه غذایی خود استفاده کنید.

7- اجتناب از حمل اشیای سنگین

8- نوشیدن مقدار کافی آب در روز

آیا یبوست دارید؟ (شکم شما به خوبی کار نمی کند؟)

یبوست که به اجابت مزاج دشوار یا ناکامل و نامنظم اطلاق می‌شود، از شکایات شایع سالمندان است که با رعایت توصیه های زیر می توان آن را کنترل کرد:

1- مصرف 4-2 واحد میوه تازه و خشک(خیسانده شده در آب) و 5-3 واحد سبزیجات تازه در روز. انواع آلو، برگه، انجیرخشک، گلابی، کیوی و کشمش(مویز)، از جمله میوه های مناسب جهت رفع یبوست هستند.

2- استفاده از نان و غلات سبوس دار

3- نوشیدن کافی آب و مایعات در طول روز (ممکن است با افزایش سن حس تشنگی کاهش یابد؛ لذا برای نوشیدن مایعات منتظر تشنگی نباشید). اما نوشیدن بسیار زیاد آب جهت رفع یبوست هم توصیه نمی شود.

4- از حبوبات (خیس خورده جهت جلوگیری از نفخ) در غذاهای خود استفاده کنید.

5- در طول روز به میزان کافی فعالیت بدنی و ورزش ملایم و سبک مانند پیاده روی آرام را داشته باشید.

آیا دچار اضافه وزن و چاقی هستید؟

چاقی می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی، دیابت نوع2، فشارخون بالا، اختلالات چربی خون، اختلالات تنفس در خواب، التهابات مفاصل و ... را افزایش می دهد. لذا در جهت کاهش و کنترل وزن بایستی موارد زیر رعایت شود:

1- با استفاده از ميان وعده ها، تعداد وعده هاي غذا در روز را افزايش دهید و حجم هر وعده را كم کنید.

2- ساعت ثابتي براي صرف غذا در وعده هاي مختلف در هر روز داشته باشید.

3- مصرف قند و شكر و غذاهاي حاوي آن ها مثل شيريني جات، شكلات، آب نبات، نوشابه ها، شربت ها و آب ميوه هاي صنعتي، مربا و عسل را بسيار محدود کنید

4- از مصرف سسهای پرچرب خودداري کنید.

5- مصرف چربی گوشت ها، روغن های جامد، غذاهای سرخ شده، کله پاچه، غذاهای آماده، انواع شيريني و كيك هاي خامه اي و لبنیات پرچرب را محدود نمایید.

آیا فشار خون شما بالاست؟

فشارخون بالا، افراد را در معرض بیماری های قلبی و عروقي، سکته و نارسايي كليه قرار مي دهد و سبب افزايش و مرگ و مير مي شود. تلاش در جهت پيشگيري و يا اصلاح عوامل خطرساز مانند چاقي، استعمال دخانیات، فعاليت بدني كم، افزايش مصرف نمك و عادات غذايي مضر در كاهش فشارخون بالا و يا پيشگيري از آن در سطح جامعه بسيار مؤثر است. بنابراین جهت پیشگیری و کنترل فشارخون بالا رعایت نکات زیر توصیه می شود:

1-استفاده از نمك براي پخت غذا و همچنين سر سفره غذا بايد محدود شود و از نمكدان هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نشود.

2- به جاي نمك از چاشني هايي مانند سبزي هاي معطر تازه يا خشك مانند )نعناع، مرزه، ترخون، ريحان و...( يا سير، ليموترش تازه و آب نارنج براي بهبود طعم غذا و كاهش مصرف نمك استفاده شود.

3- از مصرف غذاهاي شور مانند گوشت نمك سود شده، كنسروي، همبرگري، سوسيس و كالباس، سبزي هاي كنسرو شده، كراكرها، چيپس، پفك، خيار شور، ماهي هاي شور و دودي، سوپ هاي آماده، ترشي، آجيل شور خودداري كنيد.

4- از غلات، نان و ماكاروني تهيه شده ازگندم كامل(سبوس دار) به دليل داشتن فيبر، ويتامين و املاح از جمله پتاسيم استفاده شود.

5- در برنامه غذايي روزانه از ميوه ها، سبزي ها، حبوبات و غلات كه ازمنابع پتاسيم هستند بيشتر استفاده شود. مانند زردآلو، گوجه فرنگي، هندوانه، موز و سيب زميني منبع خوبي از پتاسيم هستند.

6- انواع سبزي با برگ سبز تيره (اسفناج ، برگ چغندر ، كاهو ، جعفري و..) ، مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو ازنوع بو نداده و كم نمك)، حبوبات، نان و غلات سبوس دار كه داراي منيزيم هستند و براي پيشگيري از فشار خون بالا مفيدند.

7- از روغن هايي با منبع حيواني مانند پيه، دمبه و كره استفاده نشود و به جاي آن ها روغن هاي گياهي مايع مصرف شود

8- مصرف نوشيدني هاي كافئين دار مانند چاي و قهوه، محدود شود

9- از منابع کلسیم مانند لبنیات کم چرب به مقدار کافی (3-2 واحد) در روز مصرف شود

10- کاهش وزن در صورت ابتلا به اضافه وزن و چاقی

آیا کبدچرب دارید؟

کبدچرب یکی از بیماری های شایع که عمدتاً به دلیل مصرف فراگیر غذاهای آماده و پرکالری از یک طرف و بی تحرکی و زندگی ماشینی از طرف دیگر، گروه بزرگی از افراد جامعه را مستعد طیفی از بیماری ها شامل چاقی، اختلالات قند و چربی خون، پرفشاری خون و کبدچرب کرده است. بی علامتی شایع ترین تظاهر بالینی این بیماری بوده و همین بی اطلاعی از حضور بیماری باعث تشخیص دیررس و معمولاً در مراحلی می گردد که امکان درمان موثر وجود ندارد. اصل درمان کبدچرب بر پایه اصلاح سبک زندگی و اصلاح فرهنگ غذایی است. رعایت نکات زیر می تواند در کنترل و بهبود این بیماری بسیار موثر باشد:

1-کاهش آرام و تدریجی وزن در صورت ابتلا به اضافه وزن و چاقی (تحت نظر کارشناس تغذیه)

2- مصرف روغن های حیوانی، گوشت قرمز، غذاهای آماده (فست فود)، گوشت های فرآوری شده، کره، مارگارین و شکلات که حاوی چربی اشباع هستند بایستی محدود شود و به جای آن ها از چربی های غیر اشباع استفاده کرد.

3- مصرف قند، شکر و انواع خوراکی هایی که حاوی شکر هستند مانند انواع کیک، شیرینی ها به ویژه خامه ای، نوشابه ها، ژله، شربت ها، آبمیوه های صنعتی و ... بسیار محدود شود.

4- مصرف عسل و انواع میوه ها به ویژه میوه های شیرین در جد متعادل باشد و از مصرف زیاد آن ها خودداری شود

5- از غلات سبوس دار مانند برنج قهوه ای، جو دوسر، نان سنگک و ... به جای غلات کم سبوس و آرد سفید، استفاده نمایید.

6- مصرف سبزی خوردن به مقدار کافی در طول روز

آیا قند خون شما بالاست؟

یکی از انواع بیماری های مزمن و عمده غیرواگیر است که نیاز به تغییراتی در شیوه زندگی فرد بیمار دارد. درمان بیماری شامل مراقبت های تغذیه ای، دارو درمانی، فعالیت بدنی یا ورزش، پایش گلوکز خون و آموزش خود درمانی به بیمار می باشد. به همین منظور، جهت پیشگیری و کنترل دیابت، توصیه می شود موارد زیر رعایت شود.

1. غذا را در فواصل منظم و در ساعت های مشخص میل نمایید
2. از حذف وعده های غذایی خودداری کنید
3. از مصرف زیاد قندهای ساده، مثل قند، شکر، شکلات، نوشابه های گازدار، بستنی، دسرهای شیرین، ژله، کمپوت، عسل، مربا، شیرینی ها، کیک ها و آبنبات خودداری کنید
4. خرما، توت، کشمش و میوه های شیرین باید مطابق با مقدار تجویز شده از سوی رژیم شناس یا متخصص تغذیه مصرف شود و به بهانه طبیعی بودن قند آن ها، از مصرف زیاد آن خودداری کنید.
5. روزانه میوه و سبزی به مقدار کافی استفاده شود. بهتر است سبزی ها به صورت تازه و کمتر سرخ شده میل شوند
6. مصرف غذاهای پرچرب، سرخ شده، امعاء و احشا، غذاهای آماده و کنسرو شده تا حد امکان محدود شود
7. سعی شود به طور روزانه یا در اکثر روزهای هفته از حبوبات در برنامه غذایی استفاده شود
8. از آوردن نمکدان سر سفره خودداری شود و مصرف نمک و غذاهای حاوی نمک(مانند خیارشور، ترشی ها و شورها، غذاهای آماده و...)، به دلیل ایجاد فشارخون بالا محدود شود.

آیا به پوکی استخوان مبتلا هستید؟

پوکی استخوان بیماری خاموش نامیده می شود، چرا که در آن استخوان ها بدون هیچ علامتی تحلیل می روند. و وقتی علائم درد و شکستگی بروز پیدا می کند که بیماری در مراحل پیشرفته است. عوامل خطر پوکی استخوان به دو دسته تعدیل ناپذیر و تعدیل پذیر تقسیم می شوند. سن، جنس، نژاد و ویژگی های ژنتیک در دسته تعدیل ناپذیر و وزن، سیگار، فعالیت بدنی کم، مصرف طولانی مدت داروهای کورتونی و دریافت ناکافی کلسیم از رژیم غذایی در دسته تعدیل پذیر قرار می گیرند. بنابراین، جهت پیشگیری و کنترل پوکی استخوان رعایت موارد زیر توصیه می شود.

1-مصرف منظم 3-2 واحد لبنیات کم چرب (شير، ماست و پنير) در طول روز به عنوان عوامل محافظت كننده از پوكي استخوان هستند

2- دريافت پروتئين كافي در سلامتي استخوان ها نقش دارد. از منابع خوب پروتئین می توان به انواع گوشت ها(مانند مرغ و ماهی)، تخم مرغ، حبوبات و لبنیات اشاره کرد.

3- انجام پیاده روی حداقل 5/3 ساعت در هفته

4-افرادی که به هر دلیل مقادیر کافی کلسیم را از رژیم غذایی دریافت نمی کنند می توانند تحت نظر پزشک یا کارشناس تغذیه از مکمل های کلسیم استفاده نماید.

5-مصرف نمک و غذاهای شور باید محدود و از آوردن نمکدان سر سفره خودداری شود

6- قرارگیری در معرض نور خورشید (حداقل 3-2 بار در هفته هر بار 15-10 دقیقه) و دریافت مکمل ویتامین «د» تحت نظر مراکز و پایگاه های بهداشتی سطح شهر

7- از دوغ کم نمک (همراه کمی سبزی معطر خشک مانند نعنا) به جای نوشابه های گازدار استفاده کنید.

8-از مصرف نوشابه های گازدار، انواع آبمیوه های صنعتی و حاوی شکر فراوان، چای پررنگ خودداری شود.

مطلب پایانی:

رعایت اصول تغذیه مناسب برای سالمندان باعث می شود که فرد سال ها از عمر خود را در سلامت، نشاط و آسایش سپری کند و کمتر در معرض بیماری های رایجی مانند فشار خون، دیابت، چربی خون و پوکی استخوان قرار گیرد. لازم به ذکر است که تغذیه و عادات غذایی سالمندان در پیشگیری از این بیماری ها موثر است، بنابراین در صورت رعایت اصول صحیح تغذیه سالمندان، خطر ابتلا به انواع بیماری ها در آنها کاهش یافته و کیفیت زندگی آنها را بهبود می بخشد.

**تهیه و تنظیم:**

**علی اکبرحق ویسی/ ابوالفضل محمدکریمی**

**گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی استان قم**