

## 7 paskaita. Subbalansuota mityba ir fizinis aktyvumas siekiant optimalaus svorio palaikymo.

**Tikslas. Pateikti mitybos rekomendacijas asmenims nuo 65m.**

Pagyvenusių ir vyresnio amžiaus žmonių medžiagų apykaita yra sulėtėjusi, mažėja organai, keičiasi kūno sudėtis, žmogus pasunkėja apie 2-7 kg, mažėja fizinis aktyvumas. Atsiranda klausos ir regos sutrikimų, gali būti fizinė ar psichologinė negalia, virškinimo problemų, ypač dažnas vidurių užkietėjimas. Visa tai turi įtakos maisto vartojimui ir gyvenimo kokybei. Pagyvenę žmonės turi riziką mitybos nepakankamumui atsirasti.

Pagrindinės mitybos nepakankamumo priežastys:

- ligos (veikia maistinių medžiagų vartojimą);
- retas valgymas, ypač kai valgo tik 2 kartus per dieną;
- iškritę dantys, burnos skausmas, apsinkintas kramtymas;
- bloga socialinė padėtis;
- sumažėjęs socialinis kontaktas – valgo vienas;
- gausus vaistų vartojimas;
- greitas liesėjimas ar kūno svorio prieaugis;
- reikalinga pagalba apsipirkimui, maisto ruošimui.

Yra daugybė priežasčių, dėl kurių pagyvenusių žmonių mityba turėtų būti kiek kitokia nei jaunesnių. Tai ir įvairūs fiziologiniai organizmo pokyčiai, ir lėtinės ligos, kurios dažniausiai pradeda varginti būtent vyresnius žmones, ir netgi mitybos įpročių bei galimybių juos realizuoti pakitimai. Be to, pagyvenusiems žmonėms dėl lėtesnės medžiagų apykaitos ir mažesnio fizinio aktyvumo sumažėja energijos poreikis. Žemiau pateikti svarbiausi sveikos mitybos reikalavimai:

Pirmiausia, maitinimas turi būti subbalansuotas, t.y. suvartojamo maisto energija turi atitikti išsekvojamos energijos kiekį.

Svarbu nepersivalgyti ir nenutukti.

Svarbu sudaryti sklerozę stabdantį poveikį turintį davinį – parinkti maisto produktus, kurie mažina cholesterolio kiekį organizme (liesas pienas, rūgęs pienas, daug skaidulinių medžiagų turintys vaisiai ir daržovės).

Maistas turi būti įvairus. Būtina daugiau valgyti žalių vaisių ir daržovių (pageidautina visus metus), davinyje turi būti adekvatus vitaminų ir mineralų kiekis.

Reikėtų vengti konservuotų maisto produktų, koncentratų, riboti druskos kiekį, nes druska didina kraujospūdį, sulaiko skysčius organizme, sunkina širdies darbą (silkių, sūdytų agurkų, sūdytų grybų), daugiau vartoti lengvai pasisavinamų maisto produktų (nes sumažėjęs virškinimo aktyvumas) – žuvies, vištienos, pieno produktų. Rūkyti gaminiai, grybai, ankštiniai sunkina virškinimą.

Maistas turi būti kvapnus, gražiai atrodyti. Tai labai svarbu, nes vyresni žmonės dažnai neturi apetito. Jei toleruojate, galima vartoti žalumynų, česnakų, svogūnų, krienu, gerti daržovių ir vaisių sulčių. Tai ne tik gerina skonį, bet ir aprūpina organizmą mineralais, vitaminais, fitoncidaais ir kt. Tačiau maisto, kuriame yra daug prieskonių, geriau vengti, nes jis gali dirginti virškinamosios sistemos organų gleivinę, o dėl to gali sutrikti jos veikla.

Per dieną būtina išgerti iki 1,5 l skysčių (jei nėra inkstų, kepenų ir širdies ligų komplikacijų, dėl kurių reikėtų riboti skysčių kiekį). Svarbu parinkti tinkamą maisto paruošimo būdą. Geriau tinka virtas ir troškintas maistas, rečiau – apkeptas. Reikėtų vengti kepto maisto, nes riebalų skilimo medžiagos trikdo virškinamosios sistemos ir

tulžies išsiskyrimo veiklą. Napatartina kasdien gaminti patiekalų iš miltų: toks maistas dažnai skatina vidurių užkietėjimą.

Valgyti lėtai, mažomis porcijomis, dažnai, reguliariai. Iš karto suvalgytas didelis maisto kiekis, ypač riebalų, trikdo kitų organų veiklą, dažniausiai širdies ir kraujagyslių sistemos. Greitai valgant su maistu praryjama daug oro, dėl to galite pradėti raugėti arba maisto dalelių gali patekti į kvėpavimo takus (užspringsite). Dideliais kąsniais prarytas maistas sunkiau virškinamas. Maisto perpildytas skrandis spaudžia širdį ir trikdo jos veiklą. Kenkia ir persivalgymas prieš naktį. Tai yra rizikos nutukti veiksnys, kenkia virškinamosios sistemos darbo ritmui, blogai veikia širdies veiklą, trikdo miegą. Retas valgymas didina cholesterolio kiekį kraujyje ir didina aterosklerozės atsiradimo riziką. Kad būtų tolygiai apkrauta virškinamoji sistema, geriau išsiskirtų virškinimo sultys ir maistas būtų geriau virškinamas bei pasisavinamas, patartina valgyti 4–5 kartus per dieną. Geriau valgyti tuo pačiu laiku, nes tada atsiranda sąlyginis refleksas – tuo laiku susidaro gausios fermentų skrandžio sultys.

Pagrindiniai maitinimosi principai:

- vengti maisto produktų, sukeliančių pilvo pūtimą;
- vartoti liesus produktus;
- valgyti daugiau lengvai virškinamų baltymų – vištienos, žuvies;
- vengti sūraus maisto;
- vengti keptų patiekalų, maisto produktų, turinčių daug cholesterolio;
- valgyti šiltą maistą;
- valgyti daugiau juodos duonos;
- valgyti pakankamai skaidulinių medžiagų turinčio maisto.

Bendras riebalų kiekis turi būti 10 proc. bendro kaloringumo, sočiosios riebalų rūgštys turi sudaryti ne daugiau nei 10 proc. viso riebalų kiekio (mažiau gyvulinių, daugiau augalinių riebalų). Angliavandenių kiekis – 50–55 proc. bendro kaloringumo (nevartojanč cukraus).

Rekomenduojami maisto produktai (jei toleruojate): pienas (jei netoleruojate – virintas su arbata, kava) ir jo produktai: kefyras, rūgęs pienas; varškė ir sūriai (liesi, neaštrūs); augaliniai riebalai (su salotomis, mišrainėmis, sriubomis), sviestas, grietinėlė, grietinė (vengti kiaulės, jaučio, avies taukų); mėsa ir jos produktai (liesa, virta, troškinta; geriau apkepta aliejuje, prieš tai išvirus): veršiena, triušiena, vištiena, kalakutiena (vengti rūkytų, sūdytų, marinotų, riebių mėsos produktų); žuvis ir jos produktai: liesa, aliejuje virta, troškinta, šutinta, kepta, geriau aliejuje, prieš tai išvirus (vengti riebių, rūkytų, sūrių žuvų); saldumynai, konditerijos gaminiai, smulkaus malimo duonos ir pyrago gaminiai, makaronai – ribotas kiekis. Daugiau valgyti stambaus malimo ir sėlenų duonos, avižinių ir grikių kruopų, įvairių daržovių, vaisių, uogų. Tinka įvairios pieniškos košės, pudingai ir apkepai iš kruopų su varške. Vengti dujų susidarymą skatinančių produktų (žirnių, pupų, pupelių).

Maistas turi būti subalansuota. Joje turi būti mažiau riebalų, daugiau skaidulinių medžiagų, vitaminų ir mineralų. Jei sumažėjęs paros energijos kiekis, maisto produktai turi būti kaloringesni - cukrus, saldumynai, riebalai, aliejai. Tačiau kyla antsvorio ir nutukimo pavojus. Dažnai pagyvenę žmonės nepakankamai vartoja baltymų. Jie jaučia silpnumą, atsiranda patinimų, sunyksta raumenys.

Apibendrinus išskirtini tokie reikalavimai senų žmonių maitinimuisi:

- maksimaliai įvairūs maisto produktai;
- optimaliai paruoštas maistas;
- vartoti maisto produktus, kuriems suvirškinti reikia mažiau fermentų;

- mažiau vartoti juodos duonos, bulvių, konditerinių maisto medžiagų, gyvulinių kilmės riebalų;
- valgyti ne rečiau kaip 4 kartus per dieną;
- pakankamai gauti mineralinių medžiagų ( Ca, Fe, Mg, K, ir vitaminų);
- druskos per parą 5-8gr;
- skysčių, kaip ir vidutinio amžiaus žmogui, jeigu nėra širdies ir inkstų funkcijos nepakankamumas;
- daug vartoti vaisių, daržovių, ypač gūžinių, moliūginių, salotų, petražolių;
- jei dantys blogi arba jų neturi yra protezai, valgis turi būti trintas, skystas;
- turintys išimamus dantų protezus nakčiai išsiima, plauna dantų šepetėliu su vandeniu ir muilu arba dantų pasta skirta protezams, arba 2% sodos tirpalu. Po to laiko sausai arba atvirintame vandenyje. Išsiėmęs protezus žmogus turi apžiūrėti burnos ertmę ir perskalauti burną 2% sodos tirpalu arba medetkų arbatos tirpalu, arba vandeniu. Jei protezai neišsiima, dantys valomi ir skalaujami po kiekvieno valgio. Jei protezai sukelia burnos gleivinėje pragulas dėl tolesnio jų vartojimo tuoj pat reikia nukreipti žmogų pas stomatologą;
- jeigu žmogų vargina vidurių užkietėjimas, jo paros maisto racionali turi būti 30-60gr., skaidulinių produktų (vaisių, daržovių, dribsnių, sėlenų).

### **Mityba ir pagyvenusių žmonių ligos**

Mityba labai svarbi susirgus, ji daro įtaką ūminėms ligoms (ligos eigai ir gijimo periodui), osteomaliacijos (trūkstant vitamino D, kalcio), osteoporozės, piktybinės mažakraujystės (dėl vitamino B12 blogos rezorbcijos) atsiradimui ir eigai. Gali atsirasti neurologinių pakitimų, psichikos sutrikimų, silpnaprotystė, anemija dėl geležies, folio rūgšties ir vitamino B12 stokos, širdies nepakankamumas, diabetas, kojų žaizdos, skydliaukės ligos, kuriomis sirgdamas pacientas liesėja, ar širdies nepakankamumas. Be to, gali pakisti balsas, sausėti oda, didėti kūno masė, atsirasti hipotenzija (hipotonija), vėžys ar virškinimo sistemos ligos - opos, kasos nepakankamumas, celiakija, padidėti vaistų vartojimo poreikis ir kt. Savo ruožtu dėl šių ligų gali sutrikti maistinių medžiagų rezorbcija. Pagyvenę ir vyresnio amžiaus žmonės serga dažniau nei jauni. Sergant sumažėja apetitas, blogiau rezorbuojamos maistinės medžiagos, todėl dažnai prireikia papildomo maitinimo, nes padidėja maistinių medžiagų poreikis. Esant minkštųjų audinių traumai, uždegimui ar sepsiui, reikia daugiu baltymų. Apskritai dietinį gydymą reikia gerai apgalvoti, nes vyresnio amžiaus žmonės dažnai kankina kelios ligos: parkinsono liga, artritas, klausos ir regos sutrikimas, sugedę dantys, rankų silpnumas. Dažnai būna nestabili psichikos būseną: sumišimas, depresija, apatija, vienišumo jausmas ar net nenoras gyventi. Reikia atkreipti dėmesį ir į socialinius veiksnius (pvz., izoliaciją nuo visuomenės).

Pagyvenusiems žmonėms reikėtų sudaryti individualų racioną, nes jie dažnai serga įvairiomis lėtinėmis ligomis. Kiekviena speciali dieta riboja maisto produktus, keičiamas maisto paruošimo būdas, kuris gali turėti ir psichologinį poveikį. Tai turi įtaką apetitui, kadangi sumažėja mėgstamų maisto produktų asortimentas. Parenkant dietą reikia parinkti mėgstamus maisto produktus.

Pagyvenusiems žmonėms patartina didinti fizinį aktyvumą. Gerai mankštintis kasdien, apie 20 min. Tai gerina širdies darbą ir kvėpavimo funkciją. Jei nėra galimybių atlikti pratimus, rekomenduojama kasdien vaikščioti po 10 min. Fizinis aktyvumas gerina kraujo apytaką, apetitą, žmogus pradeda daugiau valgyti, gauna daugiau

maistinių

medžiagų.

Nepakankamos mitybos priežastys sename amžiuje:

- socialiniai faktoriai- vienišumas, neturtas;
- amžininiai virškinimo ir kitų sistemų pakitimai, susilpnėjęs poreikis mitybai, greitesnis pasisotinimas;
- pablogėjusi funkcinė organų būklė ir motorinis aktyvumas. Pablogėjęs mechaninis valgymas ir ligos sutrikdančios maitinimas;
- psichologiniai faktoriai- depresija, demencija, neteisingas suvokimas;
- vaistai – vaistų ir maisto sąveika;
- mitybos sutrikimų diagnostika.

Stebėti svorį ar nėra geltos, burnos gleivinės uždegimo, žaizdų, vėžio. Pagyenusiems žmonėms patarti atlikti kraujo, skydliaukės tyrimą, išmatų tyrimą dėl slapto kraujavimo ir kirminų, specialų virškinimo trakto tyrimą.

Pagalba esant mitybos sutrikimams:

- šalinti priežastį;
- išlaikyti normalų svorį;
- optimaliai laikyti ir paruošti maistą;
- sudaryti meniu pagal skonį, apetitą, individualius poreikius.

Baltymų kiekis turi sudaryti 15% bendro kaloringumo. Bendras riebalų kiekis turi būti mažesnis 30% bendro kaloringumo. Sočiosios riebalų rūgštys turi sudaryti 10% viso riebalų kiekio, augaliniai riebalai 10%. Mažinti gyvūninių riebalų, daugiau vartoti augalinių (aliejų). Riebalų turėtų būti mažiau kaip 100mg/1000kcal, bet ne daugiau kaip 300mg kasdien. Angliavandenių kiekis – 60-65% bendro kaloringumo iš polisacharidų, nevartojant cukraus. Galima vartoti saldiklius.

### **Įgūdžiai kritiškam mitybos vertinimui ir meniu planavimas**

Rekomenduojamas maistas

I Duonos, grūdinių, ryžių ir miltinių grupė (6-11 valgymų)

- Visi duonos ir pyrago gaminiai, grūdiniai kepiniai, krekeriai ir kiti kepti produktai;
- Kruopos: griekiai, avižos, ryžiai ir kt.

*Ši grupė organizmą aprūpina angliavandeniais, geležimi, B gr. Vitaminais, mineralais ir nedideliu baltymų kiekiu. Saldumynai, konditerijos gaminiai, smulkaus malimo miltų duonos ir pyrago kepiniai, makaronai yra ribojami. Reikėtų daugiau vartoti rupiai maltų miltų ir sėlenų duonos, avižinių ir grikių kruopų. Tinka įvairios pieniškos košės, pudingai ir apkepai ir kruopų ir varškės.*

II Daržovių grupė (3-5 valgymai: 800-900g)

- Įvairios daržovės, vengti ankštinių (žirnių, pupų, pupelių), skatinančių dujų susidarymą;
- Šviežios, šaldytos ar konservuotos daržovės;
- Tamsiai žalios spalvos lapinės ar tamsiai geltonos daržovės mažiausiai 3-4 k per savaitę (vitamino A šaltinis);
- Pomidorai (vitamino C šaltinis);

*Ši grupė organizmą aprūpina skaidulinėmis medžiagomis (celiulioze), B gr. Vitaminais ir mineralais, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo.*

III Vaisių grupė (2-4 valgymai)

- Įvairūs švieži, šaldyti ar konservuoti vaisiai;

- Geltoni vaisiai mažiausiai 3-4k per dieną (vitamino A šaltinis)
- Citrusiniai ar kiti vaisiai, turintys vitamino C (askorbo rūgštis), kasdien (vitaminas C stiprina kraujagyslių sienelės, normalizuoja cholesterolio apykaitą, stiprina organizmo atsparumą įvairioms infekcijoms).

*Ši grupė organizmą aprūpina skaidulinėmis medžiagomis, reguliuoja išmatų formavimąsi ir yra B gr. Vitaminų ir mineralų šaltinis. Be to, daržovėse ir vaisiuose yra K druskų, kurios skatina šlapimo išsiskyrimą, gerina širdies ir kraujagyslių sistemos funkciją.*

### III Pieno grupė (2-3 valgymai)

- Šviežias pienas, jei toleruoja, virintas, pienas su arbata, kava ar pieno milteliai;
- Varškė ir sūriai (liesi, neaštrūs), jogurtas, grietinė, kefyras, rūgpienis ar kiti pieno produktai.

*Pieno produktai padeda aprūpinti organizmą baltymais, vitaminais A,B,D,PP, kalciu, fosforu, magniu (pagrindinis šaltinis), angliavandeniais ir riebalais. Pieno produktai gali būti papildyti vitaminais A ir D.*

### V Mėsos ir žuvies grupė (2-3 valgymai)

- Raudona mėsa, vištiena, kalakutiena, žuvis, kiaušiniai. Mėsa vartojama liesa, virta, troškinta. Išvirta veršiena, triušiena, vištiena, kalakutiena apkepinama aliejuje. Vengti rūkytų, sūdytų, marinuotų, riebių produktų. Žuvis vartojama liesa, virta, troškinta, virta ir apkepinta aliejuje. Vengti riebių, rūkytų, sūdytų žuvų.
- Mėsą gali atstoti džiovintos pupelės, žemės riešutai.

*Mėsos ir žuvies grupė organizmą aprūpina baltymais, riebalais, geležimi, B gr. Vitaminais. Augalinių riebalų dedama į salotas, sriubas. Vartotini ir sviestas, grietinė, grietinė. Vengti kiaulienos, jaučio, avies taukų.*

Nedaug riebalų, aliejaus ir saldumynų galima vartoti patiekalų skoniu pagerinti.

Senstant keičiasi žmogaus fiziologiniai ir biocheminiai procesai, tačiau mokslininkai pateikė neginčijamų įrodymų, jog šiuos procesus galima stipriai pristabdyti ir kad mitybai čia tenka bene svarbiausias vaidmuo. Vyresnio amžiaus žmonėms rekomenduojama valgyti su saiku ir neriebiai, vartoti reikėtų maistą, turintį daugiau vitaminų, mineralinių medžiagų, skaidulų, biologiškai aktyvių medžiagų. Angliavandeniai - sudaro vyresnio amžiaus žmonių mitybos pagrindą. Todėl vyresniame amžiuje reikia valgyti daugiau kruopų, dribsnių, makaronų, duonos, vaisių ir daržovių, o cukraus sumažinti iki 5 arbatinių šaukštelių per dieną. Baltymai - jų organizmas turi gauti 50 - 60 g per dieną ir ne mažiau, o pagrindinis jų šaltinis - gyvulinės kilmės maistas, žuvis, pupos, žirniai. Riebalai - turėtų sudaryti ne daugiau kaip 30 proc. visų kalorijų. Reikėtų rinktis augalinės kilmės, nes juose mažiau cholesterolio. Maistinės skaidulos - būtinos vidurių užkietėjimo profilaktikai, reguliuoja žarnyno veiklą, mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje ir riziką susirgti storųjų žarnų vėžiu. Skaidulų šaltinis - daržovės, vaisiai, kruopos, dribsniai, duona. Mikroelementai: Kalcis - palaiko kaulų, dantų stiprumą, jo trūkstant vystosi osteoporozė. Kalcio yra pieno produktuose, citrusiniuose vaisiuose, žalių salotų lapuose, pupose, žirniuose. Kasdien su maistu reikia suvalgyti apie 1 g (apie 4 stiklinės pieno). Cinkas - reikalingas žaizdoms, opoms gyti, stiprina imuninę sistemą. Jo yra mėsoje, kiaušiniuose, žuvyje, kepenyse. Kalis - kai jo trūksta, trinka širdies ritmas, silpsta raumenys, kartais sutrinka plaučių ir inkstų veikla. Daugiausia jo yra bananuose, apelsinų sultyse, žaliuose vaisiuose, bulvėse, žirniuose. Paros norma - apie 2 g. Geležis - per parą su maistu reikia gauti iki 10 mg, nes antraip gali vystytis mažakraujystė. Lengviausiai geležis

pasisavinama iš mėsos, kepenų, kiaušinio trynio, bulvių. Magnis -jo trūkumas padidina raumenų dirglumą, sukelia širdies ritmo sutrikimus. Pagrindiniai šaltiniai - grūdai, žirniai, pupos, žalios lapinės salotos. Verta prisiminti: jeigu žmogus serga širdies ligomis, yra padidintas kraujospūdis, skysčių suvartojimas ribojamas nuo 1 iki 1,5 litro, valgomosios druskos į vyresnių maistą geriau papildomai nedėti arba jį sūdyti labai mažai, nes per didelis druskos kiekis kelia kraujospūdį, o paros poreikį kompensuoja druska, esanti duonoje ir kituose gatavuose maisto produktuose.

**Išvados.** Žmogui senstant jo mityba kinta ir tą nulemia eilė veiksnių, dalis kurių yra nulemti organizmo senėjimo pokyčių, sveikatos būklės, dalis susiję su jo socialine, kultūrine aplinka, jo nuostatomis, žiniomis. Visus mitybą sąlygojančius veiksnius galima būtų suskirstyti į keturias grupes: socialinius, psichologinius, organizmo senėjimo nulemtus ir biomedicininus. Tyrimas parodė, kad prasčiau savo mitybą vertino mažas pajamas gaunantys, nedirbantys, vieniši, kurie linkę į nerimą/depresiją, fiziškai neaktyvūs vyresnio amžiaus asmenys. Išgeriamų skysčių kiekis yra nepakankamas vyresnio amžiaus asmenų, turinčių emocinių problemų grupėje. Pagyvenusių ir senų žmonių subjektyvus mitybos vertinimas nepriklauso nuo šių veiksnių: lyties, amžiaus grupių, gyvenamosios vietos, išsilavinimo. Teikiant kompleksines gydymo, slaugos, reabilitacijos ir socialines paslaugas turėtų būti sprendžiamos pagyvenusių ir senų žmonių mitybos problemos, vertinami mitybą neigiamai veikiantys veiksniai ir ieškoma efektyviausių būdų jiems mažinti.

### Literatūra

1. European elderly: concepts, barriers and benefits. The Journal Of Nutrition, Health and Aging, 2001; 5 (4):217-9.
2. Caples SM, Gami AS, Somers VK. Obstructive sleep apnea. Annals of Internal Medicine 2005; 142 (3): 187-197. 11.
3. De Groot CPGM, Staveren WA. Determinant of macronutrient intake in elderly people. European Journal of Clinical Nutrition 2000; 54 (6):70. 77.
4. Yoshimura K, Yamada M, Kajiwara Y, Nishiguchi S, Aoyama T. Relationship between depression and risk of malnutrition among community-dwelling young-old and old-old elderly people. Aging & Mental Health 2013; 17 (4): 456-460.
5. Mahadevan M, Hartwell H J, Feldman CH, Ruzsilla JA, Raines ER. Assisted-living elderly and the mealtime experience. Journal of Human Nutrition and Dietetics 2014; 27 (2):152-161. 29
6. Matzo M. Undernourishment in hospitalized elderly patients. American Journal of Nursing 2008; 108 (4): 30-34.
7. Morais C, Oliveira B, Afonso C, Lumbers M, Raats M, de Almeida MDV. Nutritional risk of European elderly. European Journal of Clinical Nutrition 2013; 67 (11): p 1215-1219.
8. Paquet C, St-Arnaud-McKenzie D, Zhenfeng M, Kergoat MJ, Ferland G, Dubé L. More Than Just not Being Alone: The Number, Nature, and Complementarity of Meal-Time Social Interactions Influence Food Intake in Hospitalized Elderly Patients. Gerontologist 2008; 48 (5): 603-611.
9. Pearson JM, Schlettwein-Gsell D, Van Staveren W, De Groot L. Living alone does not adversely affect nutrient intake and nutritial status of 70. International Journal of Food Sciences and Nutrition 2008; 49 (2): p131-140.
10. Ramage-Morin PL, Garriguet D. Nutritional risk among older canadians. Health Reports 2013; 24 (3): 3-13.

11. Spirgienė L., Varašinskienė O. Kaimo bendruomenės pagyvenusių žmonių mitybos būklės vertinimas. *Gerontologija*, 2013; 14(3):152–158.
12. Shepherd A. Nutrition through the life span. Part 3: adults aged 65 years and over. *British Journal of Nursing*, 2009; 18 (5):301-307.
13. Watson S, Zhongxian (Katherine) Z, Wilkinson T J. Nutrition risk screening in community – living older people attending medical or falls prevention services. *Nutrition and Dietetics* 2010; 67 (2): 84-89.
14. Wylie C. Health and social factors affecting the food choices and nutritional intake of elderly people with restricted mobility. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 2000; 13 (5): 371-371.
15. Wright L, Hickson M, Frost G. Eating together is important: using a dining room in an acute elderly medical ward increases.

## Priedas. Pagrindinė pagyvenusių ir vyresnio amžiaus žmonių dieta

Maistinės ir energinės vertės apskaičiavimas. Apskaičiavo dietistė Božena Vežanienė. Valgiaraščių paros energinė ir maistinė vertė gali nukrypti nuo normos iki dešimties procentų, o 15 dienų (socialinės globos įstaigose – 10 dienų) energinės ir maistinės vertės nuokrypio vidurkis – iki penkių procentų. Patvirtinta SAM 2015m. rugpjūčio 27 d. įsakymas Nr. V-998, įsigaliojančiu nuo 2016-01-01 TAR, 2015-08-28, Nr. 13116.

### Dietos sudėtis - 1500 kcal

#### Dietos sudėtis g ir %:

- Baltymai 56 g (15%)
- Riebalai 50 g (<30%)
- Angliavandeniai 206 g (55%)
- Energinė vertė **1500** kcal
- Skaidulinės medžiagos > 25-30 g
- Druska 4-5 g
- Valgymo režimas 4 – 6 kartai per dieną
- Dieta visavertė

### Valgymo režimas - 6 valgymai

Valgymo laikas	Procentai , %	Baltymai , g	Riebalai , g	Angliavandeniai , g	Kilokalorijos , kcal
Pusryčiai	20	11,3	10	41	300
Priešpiečiai	10	5,6	5	21	150
Pietūs	30	16,9	15	62	450
Pavakariai	10	5,6	5	21	150
Vakarienė	20	11,3	10	41	300
Priešnakčiai	10	5,6	5	21	150
<b>Viso per dieną gramais:</b>		<b>56,25</b>	<b>50</b>	<b>206</b>	<b>1500</b>
<b>Viso per dieną, proc.:</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>55</b>	

### Valgymo režimas - 4 valgymai



<b>Valgymo laikas</b>	<b>Procentai , %</b>	<b>Baltymai , g</b>	<b>Riebalai , g</b>	<b>Angliavandeniai , g</b>	<b>Kilokalorijos , kcal</b>
Pusryčiai	25	11	13	52	375
Priešpiečiai arba pavakariai	10	5	5	21	150
Pietūs	40	18	20	83	600
Vakarienė	25	11	13	52	375
<b>Viso per dieną gramais:</b>		<b>45</b>	<b>50</b>	<b>206</b>	<b>1500</b>
<b>Viso per dieną, proc.:</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>55</b>	

### **Dietos sudėtis - 1800 kcal**

#### **Dietos sudėtis g ir %:**

- Baltymai 67 g (15%)
- Riebalai 60 g (<30%)
- Angliavandeniai 247 g (55%)
- Energinė vertė **1800** kcal
- Skaidulinės medžiagos > 25-30 g
- Druska 4-5 g
- Valgymo režimas 4 – 6 kartai per dieną
- Dieta visavertė

### **Valgymo režimas - 6 valgymai**

<b>Valgymo laikas</b>	<b>Procentai , %</b>	<b>Baltymai , g</b>	<b>Riebalai , g</b>	<b>Angliavandeniai , g</b>	<b>Kilokalorijos , kcal</b>
Pusryčiai	20	13,5	12	49,5	360
Priešpiečiai	10	6,75	6	24,75	180
Pietūs	30	20,25	18	74,25	540
Pavakariai	10	6,75	6	24,75	180
Vakarienė	20	13,5	12	49,5	360
Priešnakčiai	10	6,75	6	24,75	180

i					
<b>Viso per dieną gramais:</b>		<b>67,5</b>	<b>60</b>	<b>247,5</b>	<b>1800</b>
<b>Viso per dieną, proc.:</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>55</b>	

#### Valgymo režimas - 4 valgymai

<b>Valgymo laikas</b>	<b>Procentai , %</b>	<b>Baltymai , g</b>	<b>Riebalai , g</b>	<b>Angliavandeniai , g</b>	<b>Kilokalorijos , kcal</b>
Pusryčiai	25	17	15	62	450
Priešpiečiai arba p vakariai	10	7	6	25	180
Pietūs	40	27	24	99	720
Vakarienė	25	17	15	62	450
<b>Viso per dieną gramais:</b>		<b>67,6</b>	<b>60</b>	<b>248</b>	<b>1800</b>
<b>Viso per dieną, proc.:</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>55</b>	

**Sveika ir pilnavertė mityba.** Vyresnio amžiaus žmonės turėtų skirti ypatingą dėmesį savo mitybai, tai padės išspręsti tam tikras sveikatos problemas ir negalavimus. Įsitikinkite, kad valgotė pakankamai maisto produktų, turinčių krakmolo ir ląstelienos. Duona, makaronai, ryžiai, bulvės, kruopos turi mažai riebalų, taip pat papildo organizmą svarbiausiomis maisto medžiagomis: baltymais, vitaminais, mineralais. Skaidulos padeda išvengti vidurių užkietėjimo ir kitų žarnyno sutrikimų.

Valgykite produktų turinčių daug geležies. Geležis įeina į hemoglobino sudėtį. Hemoglobinas yra baltymas, esantis raudonuosiuose kraujo kūneliuose, kuris perneša deguonį į visus organizmo organus ir audinius. Geležis svarbi raumenų veiklai, įeina į kai kurių fermentų sudėtį, svarbi imunitetui. Geriausias geležies šaltinis yra raudona mėsa. Geležies gausu kepenyse, jos taip pat turi riebi žuvis, žirniai, pupelės, lęšiai, duona, žalios daržovės, riešutai. Venkite valgio metu gerti kavą ir stiprią arbatą, nes tai gali turėti įtakos geležies įsisavinimui.

Maistas ir gėrimai praturtinti vitaminu C. Tai gali padėti organizmui pasisavinti geležį, todėl patartina geležies turinti maistą valgyti kartu su daržovėmis, turtingomis vitaminu

Car užgerti sultimis. Citrusiniai vaisiai, žalios daržovės, pipirai, pomidorai ir bulvės yra puikus vitamino C šaltinis.

Maisto produktai turintys folio rūgšties vyresniame amžiuje padeda išlaikyti gerą sveikatą. Folio rūgštis svarbi normaliai smegenų funkcijai, protinei ir emocinei sveikatai. Ji didina apetitą ir skatina skrandžio rūgšties išsiskyrimą, apsaugo nuo žarnyno parazitų ir apsinuodijimo maistu, svarbi normaliai kepenų veiklai. Folio rūgštis slopina cholesterolio kaupimąsi širdies raumenyje. Vartokite žalias daržoves (brokolius, špinatus, avokadus, lęšius), ruduosius ryžius, duoną.

Kalcio prisotinti maisto produktai. Osteoporozė yra didelė vyresnio amžiaus žmonių problema, ypač dažnai paliečianti moteris. Kaulų tankis mažėja, todėl lūžių rizika didėja. Tam, kad sustiprintumėme savo kaulų audinius, svarbu valgyti daug kalcio turinčių maisto produktų. Geriausias kalcio šaltinis yra pieno produktai: jogurtas, kefyras, varškė, sūris, pienas. Rinkitės liesnesius pieno produktus arba vartokite riebesnius, bet mažesniais kiekiais. Kalcio turi *tofu* sūris, sojos pupelės, brokoliai, kopūstai.

*Tinkamas kūno svoris.* Tiek antsvoris, tiek ir staigus svorio kritimas yra ženklas, kad kažkas negerai. Stenkitės, kad kūno svoris išliktų tolygus. Antsvoris vyresniame amžiuje apsunkina sveikatą, blogina gyvenimo kokybę. Dažnai antsvoris didina riziką susirgti širdies ligomis, cukriniu diabetu.

*Mažesnės porcijos.* Vyresniame amžiuje patartina valgyti šiek tiek mažiau. Tai turi įtakos fiziniam aktyvumui, bendrai savijautai. Svarbu valgyti reguliariai, mažiausiai tris kartus per dieną. Sveika ir teisinga mityba turi įtakos ir dantų sveikatai.

*Infekcijos.* Vyresnio amžiaus žmonėms gali būti sunkiau kovoti su infekcijomis. Reikia imtis papildomų atsargos priemonių, dažnai plauti rankas, ypač po vizitų pas gydytojus. Nevartoti maisto produktų, kurių galiojimo laikas greitai baigsis. Kai kurie mikrobai, tokie kaip *listeria*, žmonėms, kurių imunitetas nusilpęs ir ypač vyresniems nei 60 metų, gali sukelti apsinuodijimą maistu. Turėję transplantacijų, vartoję vaistus, kurie silpnina imuninę sistemą, sergantys leukemija ar limfoma, žmonės turėtų vengti valgyti pasterizuotus ir nepasterizuotus minkštuosius sūrius, įvairius paštetus, įskaitant ir augalinės kilmės, nes juose gali būti listerijų.

*Vandens vartojimas.* Labai svarbu gerti pakankamai vandens. Senyvame amžiuje pakankamas skysčių suvartojimas gali padėti išvengti vidurių užkietėjimo, ypač vartojant daug ląstelienos. Vandens vartojimas padės išvengti dehidratacijos, šlapimo takų, inkstų problemų. Per dieną reikėtų išgerti 6–8 stiklines vandens.

*Kavos ir arbatos vartojimas.* Gėrimai, kurių sudėtyje yra kofeino, pavyzdžiui kava, stipri arbata, gali veikti kaip silpni diuretikai, o tai reiškia, kad jie įtakoja organizmą gaminti daugiau šlapimo. Vartodami kofeino turinčius gėrimus pasirūpinkite, kad išgertumėte pakankamai vandens.

Senyvame amžiuje troškulio jausmas sumažėja, todėl gresia dehidratacija. Susirūpinti turėtumėte jeigu jaučiate šiuos simptomus:

- tamsios spalvos šlapimas;
- galvos svaigimas;
- suprastėjusi nuotaika, irzlumas;
- koncentracijos problemos.

Mažinkite druskos vartojimą. Stenkitės, kad jūsų suvartotos druskos kiekis nesiektų 6 mg per dieną. Druskoje gausu natrio, jis žmogui reikalingas, tačiau nedideliais kiekiais. Kai natrio yra per daug, jis sulauko skysčius, dėl to didėja arterinis kraujospūdis. Per didelis druskos vartojimas siejamas su hipertenzijos, skatinančios hipertonišią ligą, atsiradimu. Druskos perteklius varo prakaitą, todėl padaugėja peršalimo ligų. Mokslininkų atliktų tyrimų duomenimis, didesnis druskos vartojimas skatina kalcio

išsiskyrimą iš organizmo, o tai gali būti vienas iš osteoporozės vystymosi rizikos veiksnų. Daugumoje maisto produktų druskos jau yra, todėl stenkitės nedėti jos papildomai.

