

Tanjur zdrave prehrane



PREHRAMBENO-GERONTOLOŠKE NORME / JELOVNICI U DOMOVIMA ZA STARIJE OSOBE I GERONTOLOŠKIM CENTRIMA

Izvor: <https://stampar.hr/hr/novosti/prehrambeno-gerontoloske-norme-jelovnici-u-domovima-za-starije-osobe-i-gerontoloskim>



Stvaramo zdraviju budućnost

Služba za javnozdravstvenu gerontologiju • Referentni centar Ministarstva zdravstva za zaštitu zdravlja starijih osoba
Mirogojska cesta 16 • 10000 Zagreb • Hrvatska
+385 1 46 96 111

Pravilna prehrana osoba starije životne dobi



Stvaramo zdraviju budućnost

Osam prehrambenih preporuka za osobe starije dobi

Izvor: Hrvatske smjernice za prehranu osoba starije dobi, I. dio.

1

Prehrana starijih osoba trebala bi biti usklađena s općim preporukama zdrave prehrane, njihovim energijskim potrebama i tjelesnom aktivnošću.

2

Preporučuje se konzumiranje što raznovrsnije hrane uz obavezan doručak. Doručak bi trebao uključivati žitarice, mliječne proizvode i voće. Ručkom se može unositi što više povrća i ribe uz maslinovo ulje i najviše jedan decilitar crnoga vina. Večerom unositi manje energije, najkasnije tri sata prije spavanja, po mogućnosti uvijek u isto vrijeme.

3

Preporučuje se piti osam čaša od 2 dL vode ili negazirane i nezaslađene tekućine na dan, što se umanjuje unosom tekuće hrane.

4

Savjetuje se jesti sezonsko voće, povrće, sjemenke, klice i integralne žitarice u povećanoj količini.

5

Crveno meso može se djelomično zamijeniti bijelim mesom peradi bez kože, osobito plavom ribom.

Potreban je primjeren unos mlijeka, sira, jogurta i kefira s umjerenim postotkom masti te tofua i orašastih plodova.

6

Savjetuje se ograničiti 5 B prazne kalorije u prehrani: bijela sol, bijeli šećer, bijelo brašno, bijela riža, bijela mast. Zamjensku masnoću treba nadoknaditi bundevinim, repičinim, maslinovim ili suncokretovim uljem.

7

Preporuka je povećati unos brokule, cvjetače, prokulice, cikle, crvenog i bijelog luka, sojinih proizvoda te bučinih koštica s ciljem sprječavanja bolesnoga starenja.

8



Mediteranska dijeta primjer jelovnika

Doručak	Meduobrok	Ručak	Meduobrok	Večera	Energijska vrijednost (kcal)
Zobene pahuljice s jogurtom i borovnicama	Nektarina	Goveda juha s rezancima Naravni pureći file Mediteranska riža Salata od krastavaca Graham kruh	Šljivica	Tjestenina s tunjevinom Kupus salata Graham kruh	1926,40
Mlijeko Zobene pahuljice i muesli Med	Kruška	Goveda juha s rezancima Škarpina „na lešo“ s maslinovim uljem Povrće „na mediteranski“ Graham kruh	Breskva	Salata od leće i povrća Graham kruh Jogurt s probiotikom	1987,41
	Kruška	Juha od rajčice Pečena pastirva Blitva s krumpirom i bobom Graham kruh	Nektarina	Salata od piletine Salata od rajčice Graham kruh Jogurt s probiotikom	2007,54