

Prehrambene preporuke za osobe starije dobi / COVID-19

Pravilna i uravnotežena prehrana osoba starije dobi podrazumijeva unos integralnih žitarica, mahunarki, bijelog mesa i ribe, mliječnih proizvoda sa sniženim udjelom mliječne masti, maslinova ulja, orašastih plodova i sjemenki, sezonskog voća i povrća te ograničen unos crvenog mesa, mesnih prerađevina i industrijski procesirane hrane s visokim udjelom transmasti, zasićenih masnih kiselina, jednostavnih šećera i soli.

Čimbenici bolesnog starenja jesu nepravilan unos hrane koji rezultira prekomjernom tjelesnom masom ili pothranjenošću, pušenje, alkoholizam, tjelesna neaktivnost ili neprimjereni tjelesni naponi koji predstavljaju rizik za razvoj kroničnih bolesti, ozljede, nepravilno uzimanje lijekova, psihička neaktivnost, loša osobna higijena, loša higijena životnog prostora, socijalna isključivost te zlostavljanje starijih osoba.

1. Prehrana starijih treba biti usklađena s općim preporukama zdrave prehrane, njihovim energetskim potrebama i tjelesnom aktivnošću.
2. Svakodnevno jesti što raznovrsniju hranu, uz obavezan doručak. Doručkovati žitarice, mliječne proizvode i voće. Ručati 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. Piti osam čaša od 2 dL vode ili negazirane i nezaslađene tekućine na dan, što se umanjuje unosom tekuće hrane (juhe i variva).
4. Sezonsko voće, povrće, sjemenke, klice i integralne žitarice unositi u povećanoj količini.
5. Crveno meso djelomično zamijeniti bijelim mesom peradi bez kože i, osobito, plavom ribom.
6. Potreban je primjeren unos mlijeka, sira, jogurta i kefira s umjerenim postotkom masti, tofua i orašastih plodova.
7. Potrebno je ograničiti **5 B** "prazne kalorije" u prehrani: **sol, bijeli šećer, bijelo brašno, bijela riža, bijela mast**. Zamjensku masnoću nadoknaditi bučnim, repičinim, maslinovim ili suncokretovim uljem.

Pojam „**hrana visoke energijske gustoće**“ podrazumijeva hranu bogatu šećerima i mastima, a siromašnu hranjivim tvarima zbog čega se smatra nutritivno siromašnom (5 B „prazne kalorije“). Zbog povećanog energijskog unosa i nedovoljne tjelesne aktivnosti takva hrana uzrokuje nakupljanje suvišnog masnog tkiva i prekomjernu tjelesnu masu.

Šećer - jednostavni šećeri razgradnjom uzrokuju naglu promjenu razine šećera u krvi. U Hrvatskoj se godišnje konzumira čak 11 kg šećera po osobi. Odprilike, 40 % osoba koje se hrane zapadnjačkim načinom prehrane razvijaju obilježja metaboličkog sindroma iako nisu pretili, a to obično znači pojavu dijabetesa, povišenog krvnog tlaka, probleme s razinom masnoća u krvi, kardiovaskularne bolesti, pretilost u području struka i gornjeg dijela tijela te masnu jetru.

Sol - prosječan dnevni unos soli u Hrvatskoj iznosi 11,6 g dok je preporuka do 4 g. Potrošači konzumiraju kuhinjsku sol i kao: konzervans, koji nalazimo u konzerviranim jelima kao što su mesne prerađevine, konzervirano (ukiseljeno) povrće ili industrijski proizvedene razne konzerve (grašak, tunjevina, kukuruz itd.). Ovu vrstu kuhinjske soli nazivamo još i skrivena sol.

Najveći dio kuhinjske soli nalazi se u gotovoj i polugotovoj hrani (suhomesnati proizvodi, paštete, tvrdi sirevi, sirni namazi, grickalice poput čipsa, štapića, kikirikija ili pistacija, gotovi umaci, senf, majoneza, hamburgeri, juhe iz vrećice)



Integralne žitarice i proizvodi od integralnih žitarica - čine važnu kategoriju hrane u pravilnoj prehrani starijih osoba, ponajprije kao izvor vlakana i zbog doprinosa dnevnom energijskom unosu. Osim zbog olakšavanja tegoba povezanih s konstipacijom, vlakna pomažu u kontroli tjelesne mase i krvnog tlaka. Najzastupljenije žitarice u prehrani jesu pšenica, kukuruz, riža, raž, ječam, zob, heljda i proso. Hrana iz te skupine bogata je škrobom (65 – 75 %), dobar je izvor bjelančevina (7 – 13 %), vitamina B - skupine, minerala i vitamina E. Za razliku od integralnih žitarica, **rafinirane žitarice (npr. bijelo brašno, bijela riža)**, kojima su uklonjeni dijelovi vanjske ovojnice, gube minerale, vitamine i vlakna što osiromašuje njihov nutritivni sastav.

8. Povećati unos brokule, cvjetače, prokulice, cikle, crvenog i bijelog luka, sojinih proizvoda te bučinih koštica s ciljem sprječavanja bolesnoga starenja. Za starije osobe nisu preporučljive zaprške, niti pohana ili pržena hrana. Preporuke pravilne pripreme hrane usmjeravaju se na korištenje svježih hrane, juha, variva, sirovog povrća i voća, umjesto odstajale ili prigrijane hrane. Nerijetko je potrebno starijim osobama koje ne mogu dobro žvakati hranu, učiniti obrok kašastim.

Izvor: Referentni centar MZ za zaštitu zdravlja starijih osoba NZJZ „Dr. Andrija Štampar“