

## OSAM PREHRAMBENIH PREPORUKA ZA OSOBE STARIJE DOBI

1. Prehrana starijih treba biti usklađena s općim preporukama zdrave prehrane, njihovim energetske 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.
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, šećer, bijelo brašno, bijela riža, bijela mast. Zamjensku masnoću nadoknaditi bundevinim, repičinim, maslinovim ili suncokretovim uljem.
8. Povećati unos brokule, cvjetače, prokulice, cikle, crvenog i bijelog luka, sojinih proizvoda te bučinih koštica s ciljem sprječavanja bolesnoga starenja.

Voditelj Referentnog centra MZ

Ravnatelj

za zaštitu zdravlja starijih osoba

prof. prim. dr.sc. Branko Kolarić, dr. med.

Zvonimir Šostar, dr.med.