

ŽIVOTOSPRÁVA V STARŠOM VEKU

Stravovanie

U starších ľudí väčšinou klesajú nároky na energetický príjem, preto je žiaduce prispôbiť tomu aj stravovacie návyky.

Strava by mala obsahovať v dostatočnom množstve všetky dôležité živiny.

Medzi potraviny vhodné pre starších ľudí patria najmä obilniny, ovocie, zelenina, mliečne výrobky, strukoviny.

Odporúča sa obmedziť konzumáciu mäsa (stačí 2-krát týždenne).

Uprednostniť mäso z hydiny, rýb, chudé bravčové a hovädzie.

Pri príprave jedál používať dusenie alebo varenie, obmedziť vyprážanie. Používať pri tom najmä rastlinné tuky.

Starší ľudia by mali jesť menšie dávky, ale častejšie (5 – 6-krát denne).

Každý deň by mali konzumovať nejaký mliečny výrobok (jogurt, kyslé mlieko, tvaroh, nízkotučné syry).

Večera má byť čo najľahšia (múčne jedlá, zemiaky, cestoviny). Nevečerať po 19. hodine.

Treba vynechať jedlá škodiace zdraviu, zaťažujúce žalúdok a tráviacu sústavu, mastné, sladké a príliš slané či korenisté. Obmedziť alebo úplne vynechať údeniny, tučné syry, ťažké omáčky, mastné mäso.

Napriek oslabenému pocitu smädu je potrebné prijímať dostatok tekutín (vo forme nápojov, napr. bylinkových čajov, minerálok ako aj polievok).

