



Pravilna prehrana osoba starije životne dobi

Osam prehrambenih preporuka za osobe starije dobi

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.

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

7 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.

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

Funkcionalna sposobnost pojedinog aktivnog 70-godišnjaka može biti toliko očuvana da se ne razlikuje od funkcionalne sposobnosti 55-godišnjaka!

STAROST TREBA AKTIVNO, ZDRAVO ŽIVJETI, A NE PASIVNO PROŽIVLJAVATI!