

التغذية

ما هي الأسئلة التي يجب أن أطرحها أنا وعائلتي؟

هل أتناول غذاءً متوازنًا يتكون من المغذيات المغذيات الكبيرة؟

هل أتناول الخضروات وبعض من مصار البروتين في كل وجبة؟

هل لدي ما يكفي من الكالسيوم وفيتامين د؟

هل ينقص وزني عن غير قصد؟

هل يزداد وزني عن غير قصد؟

هل يمكنني زيادة ممارسة الرياضة يوميًا بطريقة آمنة؟

هل أنسى تناول الطعام والشراب؟

هل أشعر بالأمان عند الطهي لنفسي في مطبخي؟

هل يمكنني التواصل مع الغير أو الخدمات لمساعدتي في إعداد وجباتي؟

ما هي الإجراءات التي يمكنني اتخاذها بعد قراءتي لهذا القسم؟

اجعل طبيبك يقيم التغيرات التي تطرأ على وزنك، وإن أمكن زن نفسك مرة واحدة في الأسبوع وسجل تلك الأرقام في مذكراتك اليومية

اطلب من طبيب العائلة قياس مؤشر كتلة جسمك لتكن على دراية بوزنك. إن كنت تعاني من فقدان الشهية أو صعوبة في البلع أو الحصول على الطعام فاستشر طبيبك

استشر اختصاصي تغذية حول نقصان الوزن أو زيادته. راجع قسم فقدان الوزن غير المقصود لمزيد من التفاصيل

تناول 1000 وحدة دولية يوميًا من فيتامين د كمكمل غذائي إذا اقتضى الأمر، راجع قسم صحة العظام لمزيد من التفاصيل

مارس الرياضة لمدة ثلاثين دقيقة في اليوم وتمارين المقاومة إن أمكن ذلك، راجع قسم الرياضة لمزيد من التفاصيل

تناول البروتين في كل وجبة واشرب المشروبات الغنية به مثل الحليب أو الصويا لتساعدك في زيادة تناولك له

اجعل عائلتك تساعدك في تقييم مستوى سلامتك في المطبخ

ضع الخطط مع الأصدقاء والعائلة لتناول الطعام معًا

ما هي التغذية؟

التغذية هي ما نحتاجه ليتقوى به الجسم

العناصر الغذائية هي التي نكتسبها من الطعام

يمكن تقسيمها إلى المغذيات الكبيرة والمغذيات الدقيقة

المغذيات الكبيرة هي الكربوهيدرات والبروتين والدهون

المغذيات الدقيقة هي معظمها من الفيتامينات والمعادن

من أين أحصل على المغذيات كبيرة المقدار؟

تشمل الكربوهيدرات الحبوب والخضروات النشوية والمعكرونة والخبز

يمكن أن تتشكل الدهون المنفردة في شكل الزبدة أو الزيت

يعد البروتين مهم لبناء العضلات والمحافظة عليها

يمكن الحصول على البروتين والدهون معًا في منتجات الألبان واللحوم

ينبغي المحاولة في الحصول على كل جزء من هذه المغذيات في كل وجبة

المغذيات كبيرة المقدار هي عناصر غذائية كبيرة في الكربوهيدرات والدهون والبروتين. المغذيات دقيقة المقدار هي العناصر الدقيقة وتتمثل في الفيتامينات والمعادن

ما هي مصادر البروتين الجيدة؟

يمكن تقسيم مصادر البروتين إلى مصدرين: حيوانية ونباتية
تشمل مصادر البروتين الحيوانية اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والحليب والأجبان
تشمل مصادر البروتين النباتية الفاصوليا والبقوليات والحبوب والمكسرات والبذور
تحتوي الخضروات والفواكة أحياناً على كمية بروتين قليلة
من المهم أن يتناول كبار السن كميات من البروتين
أظهرت دراسات إلى أن البروتين يساعد في الصحة العامة وأيضاً الشفاء من الأمراض
يوصى بتناول 1.0 إلى 1.2 من البروتين حد أدنى لكل كيلوجرام من وزن الجسم

كيف أعد ما يحتويه طبق عليه للحصول على التغذية السليمة؟

يقترح دليل الغذاء الكندي أن يعد الناس لأنفسهم "طبق الطعام السليم"
وهذا يعني أن شطر الطبق ينبغي أن يكون من الخضروات والفواكه والشطر الآخر بروتين
وحبوب كاملة. اختر خيارات مفيدة لمشروباتك. وهذا يشمل اختيار الحليب والماء والشاي،
وتجنب المشروبات السكرية

ينبغي على كبار السن تناول كميات من البروتين للحفاظ على العضلات. كما ينبغي أن يحتوي نصف طبق طعامك على الخضروات، وربع على البروتين، والربع الآخر على الحبوب

ما المشاكل المحتمل مواجهتها إن كانت التغذية سيئة؟

إن كنا نعاني من سوء التغذية، فنحن أمام مصيرين إما زيادة في الوزن أو نقصانه، وعليه يمكن أن يسبب مشاكل في صحتنا

تؤدي زيادة الوزن إلى ارتفاع خطر الإصابة بداء السكري وارتفاع ضغط الدم ومشاكل في القلب والضغط الكبير على المفاصل

كما يؤدي نقصان الوزن إلى مخاطر تتعلق بالوفاة والإصابات جراء السقوط واستغراق وقت أطول في الشفاء من الأمراض

يمكن أن يكون نقصان الوزن علامة على الاكتئاب أو حالة طبية كامنة

يرجى الرجوع إلى قسم فقدان الوزن الغير مقصود لمزيد من التفاصيل

ما أنواع العناصر الغذائية الدقيقة التي ينبغي علي تناولها؟

تُكتسب معظم العناصر الغذائية الدقيقة المقدار مثل فيتامينات أ و ب 12 والكالسيوم باتباع نظام غذائي صحي

من أهم الفيتامينات لأجسامنا هو فيتامين د

غالبًا ما يحتاج كبار السن إلى تناول مكملات لفيتامين د، فقد تبين أنه مع التقدم في العمر ينقص مخزون فيتامين د

يوصى بتناول 1000 وحدة دولية يوميًا من فيتامين د في اليوم

من المهم تناول عناصر الكالسيوم بالإضافة إلى فيتامين د

يوصى أيضًا بوجود 1.2 جرام من الكالسيوم يوميًا في نظامك الغذائي وأي مكملات تتناولها

من الصعب تحديد 1.2 جرام من الكالسيوم، لكن الكمية تقارب 3 إلى 4 حصص من منتجات الألبان يوميًا

يمكن الحصول على الكالسيوم من المكملات الغذائية أو في بعض المنتجات مثل البروكلي الذي يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم

يمكن أن تقلل كميات فيتامين د والكالسيوم المناسبة خطر الإصابة بكسور في العظام

يحدث كسر العظام بسهولة لدى كبار السن من مرض يسمى هشاشة العظام

يرجى الرجوع إلى قسم صحة العظام لمزيد من التفاصيل

يمكن أن يؤدي سوء التغذية إلى أمراض مزمنة وتزيد من خطر الوفاة والمكوث في المستشفى لمدد طويلة

ما النصائح التي يمكن اتباعها لإنقاص الوزن؟

استشر طبيبك أولاً إن كنت تعاني من زيادة في الوزن أو تود إنقاص بعضه

فبإمكانه إعطاؤك موارد حول سبل إنقاص الوزن بشكل سليم

قد يحولك إلى اختصاصي تغذية في مراجعة نظامك الغذائي ووضع الاستراتيجيات

تتضمن بعض النصائح الجيدة ما يلي:

مارس الرياضة قليلاً كل يوم

امتنع عن تناول المشروبات السكرية مثل المشروبات الغازية والكحول

تناول حجم أصغر من الوجبات

تناول الخضروات مع كل وجبة

هل من المهم دائماً إنقاص الوزن؟

جواب هذا السؤال بكل بساطة هو لا

قد نعتقد أننا نعاني من زيادة في الوزن ونحتاج إلى اتباع نظام غذائي صارم، ولكن يمكن أن يكون هذا خطيراً. فقد أظهرت الدراسات أن الزيادة القليلة في الوزن لدى كبار السن تحمي صحتهم من نواحي عديدة. يمكن أن يسبب اتباع نظام غذائي صارم في سوء التغذية. وبالطبع فزيادة الوزن الكثير والسمنة أمر سيئ كذلك

استشر طبيبك أولاً قبل أن تنوي البدء بنظام إنقاص للوزن. يمكن أن تكون زيادة الوزن لدى كبار السن حامية لهم. يسبب فرط زيادة الوزن في صحة سيئة لك

ما الوزن المناسب لي؟

يعتمد الوزن المناسب لكل شخص بحسب طوله لوزنه ووضعته الصحي وجنسه وأمور أخرى من الطرق لمراقبة وزنك هي بالنظر إلى مؤشر كتلة الجسم وهو عبارة عن عملية حسابية تتضمن حساب وزنك وطولك يكون مؤشر كتلة الجسم الطبيعي لدى الأشخاص الأصغر سناً من 18 إلى 25 أما مؤشر كتلة الجسم الطبيعي للأشخاص من عمر 65 فما فوق فيكون من 22 إلى 30

ما هي عوامل الخطر الأخرى التي تحدث من سوء التغذية؟

هناك أسباب عديدة توقف كبار السن عن الطهي وتتسبب سوء تغذية لهم

إن كنت تتناول قطعة من الخبز والشاي فقط في اليوم وتتناول وجبات صغيرة فقد تكون معرض للإصابة بسوء التغذية

يعاني بعض كبار السن من مشاكل في التفكير والإدراك وقد يصعب عليهم في هذا الوضع الطهي بل يكون غير آمن لهم

إن نسيت الموقد مشتعلًا أو إن كنت تحرق الأشياء أو إن تترك الطعام لحين فساده في الثلاجة فعليك ذكر هذه الأشياء لعائلتك وطبيبك. وقد يعاني البعض من فقدان الشهية أو مشاكل في البلع أو صعوبة في الحصول على الطعام

يمكن أن ينتج سوء التغذية عن عدة أسباب منها تدهور في الطهي والحصول على الغذاء وتغير المزاج أو البلع أو الأعراض المعوية

كيف أحسن من تغذيتي بصفتي من كبار سن؟

إن كنت تشعر بعدم الأمان في الطهي، فتواصل مع نظام الدعم للمساعدة في إعداد وجباتك. بإمكانك أيضًا البحث عن خدمات التوصيل من البقالة أو أي أماكن أخرى

قد توفر الحكومة أو السلطات المحلية هذه الخدمة اعتمادًا على مكان عيشك

إن كنت تعيش في دار رعاية المسنين، بإمكانك سؤال فريق تخطيط الوجبات لتقديم مزيد من البروتين أو عناصر غذائية تشعر أنك تحتاجها

وإن كنت تعيش لوحده، فتواصل مع عائلتك أو أصدقائك للبدء بالتشارك في تناول الوجبات والتفاعل الاجتماعي فيها

ابحث عن خدمات الأطفمة في منطقتك مثل البقالة أو خدمات توصيل الطعام. نسق مع العائلة والأصدقاء لتنضم إليهم في تناول الوجبات

References:

1. Robert L Kane et al. Essentials of Clinical Geriatrics 8th edition (2018) Jeffrey B. Halter et al.
2. Hazzard's Geriatric Medicine and Gerontology 7th edition (2016)
3. Jayna Holroyd-Leduc et al. Evidence Based Geriatric Medicine (2012)
4. Wallace JI, Schwartz RS, LaCroix AZ, et al. Involuntary weight loss in older outpatients: incidence and clinical significance. *J Am Geriatr Soc* 1995; 43:329.
5. Thompson MP, Morris LK. Unexplained weight loss in the ambulatory elderly. *J Am Geriatr Soc* 1991; 39:497.
6. Jackson RD, LaCroix AZ, Gass M, et al. Calcium plus vitamin D supplementation and the risk of fractures. *N Engl J Med* 2006; 354:669.
7. Sullivan DH. Impact of nutritional status on health outcomes of nursing home residents. *J Am Geriatr Soc* 1995; 43:195.
8. Jensen MD, Ryan DH, Apovian CM, et al. 2013 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and The Obesity Society. *Circulation* 2014; 129:S102.
9. Schwingshackl L, Hoffmann G. Long-term effects of low-fat diets either low or high in protein on cardiovascular and metabolic risk factors: a systematic review and meta-analysis. *Nutr J* 2013; 12:48.
10. Health Canada. (2020). Eating well with Canada's food guide. Retrieved from <https://food-guide.canada.ca/en/>
11. Wolfe RR, Miller SL. The recommended dietary allowance of protein: A misunderstood concept. *JAMA*. 2008 Jun 25,; 299(24):2891-3.
12. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, Cesari M, Cruz-Jentoft AJ, Morley JE, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: A position paper from the PROT-AGE study group. *J Am Med Dir Assoc*. 2013 Aug; 14(8):542-59.
13. Health Canada. Canadian guidelines for body weight classification in adults. 2003; [Cited: Jul 23, 2018]. Available from: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/healthy-eating/healthy-weights/canadian-guidelines-body-weight-classification-adults/questions-answers-professionals.html#6> .
14. Rajala SA, Kanto AJ, Haavisto MV, Kaarela RH, Koivunen MJ, Heikinheimo RJ. Body weight and the three-year prognosis in very old people. *Int J Obes*. 1990 /12; 14(12):997-1003.
15. White H, Pieper C, Schmader K, Fillenbaum G. Weight change in alzheimer's disease. *J Am Geriatr Soc*. 1996 Mar; 44(3):265-72.