



DIETA SENIORA

Prawidłowa dieta i regularna aktywność fizyczna to klucz do zdrowia i dobrego samopoczucia osób starszych. Ze względu na zmiany fizjologiczne i możliwe choroby współistniejące, żywienie Seniorów ma szczególne znaczenie.

WAŻNE WSKAZÓWKI DIETETYCZNE

- Regularne spożywanie 3-5 posiłków w ciągu dnia.
- Spożywanie produktów zbożowych (np. pieczywo graham, żytnie, płatki owsiane, kasze).
- Zwiększenie spożycia warzyw i owoców do minimum 400 g dziennie.
Do każdego posiłku zaplanować warzywo lub owoc, w większej ilości warzywa.
- Codzienne spożywanie 2 porcji naturalnych produktów mlecznych, uwzględniając produkty fermentowane, bez dodatku cukru typu jogurt, kefir, maślanka,
- Wprowadzanie do diety różnych źródeł białka: mięso, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych, przynajmniej 2 razy w tygodniu ryby.
- Unikanie produktów przetworzonych z dużą zawartością cukrów, tłuszczów i soli, takich jak chipsy, słone i słodkie przekąski.
- Kontrolowanie kaloryczności diety.
- Stosowanie odpowiednich technik przygotowywania posiłków. Zalecane jest gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie w folii.
- Picie przynajmniej 1,5 l wody dziennie.



WAŻNE SKŁADNIKI W DIECIE SENIORA

WITAMINA D

- **Źródła:** tłuste ryby, jaja, wątroba, grzyby, promienie słoneczne.
- **Niedobór:** osteoporoza, osłabienie odporności, osłabienie mięśni.
- **Wskazówka:** korzystanie ze słońca i spożywanie ryb minimum dwa razy w tygodniu.

WITAMINA C

- **Źródła:** świeże owoce i warzywa (np. papryka, natka, cytrusy, porzeczka).
- **Niedobór:** osłabienie, zmęczenie, podatność na infekcje.
- **Wskazówka:** spożywanie surowych warzyw i owoców; unikanie długiego gotowania.

WITAMINA A

- **Źródła:** mięso, ryby, masło, jaja, mleko, wątroba, marchew, dynia, pomidory, papryka, szpinak, sałata, brokuły.
- **Niedobór:** uszkodzenie wzroku, osłabienie odporności, sucha i łuszcząca się skóra, brak apetytu, suchość oczu.
- **Wskazówka:** produkty bogate w wit. A należy spożywać z dodatkiem tłuszczu.

WITAMINA B12

- **Źródła:** mięso, jaja, nabiał.
- **Niedobór:** niedokrwistość, problemy neurologiczne.
- **Wskazówka:** uzupełnianie niedoboru witaminy B12 dobrze połączyć z odpowiednim spożyciem kwasu foliowego.

WAPŃ

- **Źródła:** mleko i przetwory, sardynki, zielone warzywa.
- **Niedobór:** osteoporoza, łamliwość kości, skurcze mięśni.
- **Wskazówka:** codziennie spożywanie mleka i produktów mlecznych.

MAGNEZ

- **Źródła:** pełnoziarniste produkty, orzechy, kakao, zielone warzywa.
- **Niedobór:** zmęczenie, skurcze, bóle głowy, zaburzenia rytmu serca.
- **Wskazówka:** witamina B6 i obecność białek poprawia wchłanianie magnezu.

ŻELAZO

- **Źródła:** mięso czerwone, wątroba, rośliny strączkowe.
- **Niedobór:** niedokrwistość, osłabienie.
- **Wskazówka:** łączenie z witaminą C, unikanie herbaty i kawy przy posiłkach bogatych w żelazo.

CYNK

- **Źródła:** mięso, ryby, jaja, orzechy, warzywa korzeniowe.
- **Niedobór:** słaba odporność, problemy skórne, gorsze odczuwanie smaku, słabsze gojenie się ran.
- **Wskazówka:** przewlekłe przyjmowanie suplementów żelaza i kwasu foliowego może przyczynić się do wystąpienia niedoborów cynku.

JOD

- **Źródła:** sól jodowana, ryby, jaja.
- **Niedobór:** choroby tarczycy, zmęczenie, problemy z wagą.
- **Wskazówka:** unikanie surowych warzyw kapustnych, stosowanie soli jodowanej.

Adres: Cibórz 5, 66 - 213 Skape, pow. Świebodzin, woj. lubuskie
tel: (+48)68 34-19-255, -325, -335, -350, -450, -455, -525, -550; fax (+48) 68 34-19-494;
e-mail: szpital@ciborz.eu;

