3 DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH CAO TUỔI

3.1. MỤC TIÊU

- Chống suy mòn khối cơ, cải thiện tình trạng dinh dưỡng, phòng suy dinh dưỡng, béo phì, béo bụng
- Ổn định các bệnh lý mạn tính liên quan dinh dưỡng
- Nâng cao sức đề kháng của cơ thể
- Cải thiện chất lượng cuộc sống, giảm nguy cơ té ngã



3.2. XÁC ĐỊNH NGUYÊN NHÂN VẤN ĐỀ DINH DƯỠNG

- Vấn đề nhai,
- Rối loạn, kém
- Hạn chế vận động/ bất
- Suy giảm nhận thức,
- Các vấn đề xã
- Tác dụng phụ của thuốc, chế độ kiêng

3.3. NHU CẦU DINH DƯỠNG

Nhu cầu dinh dưỡng:

- (Điều chỉnh theo)
- Tình trạng dinh dưỡng
- Mức độ hoạt động thể lực
- Tình trạng bệnh

- Năng lượng khẩu phần: 30kcal/kg/ngày
- Protein khẩu phần: 1-2g/kg/ngày
- Vi chất dinh dưỡng: Bổ sung theo nhu cầu khuyến nghị, chú ý: Vitamin B12, canxi, sắt



3.4. NHỮNG ĐIỀU NGƯỜI CAO TUỔI NÊN LÀM



- Ăn đúng giờ, ăn chậm, nhai kỹ
- Chọn món ăn mềm, miếng nhỏ dễ nuốt
- Chọn phòng ăn đủ ánh sáng, thoáng mát
- Nên ăn bù nếu người cao tuổi ăn không hết suất: Ví dụ ăn ít cơm thì bù bằng khoai, ăn ít thịt cá thì uống sữa bù để đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ và cân đối
- Chú ý bổ sung những sản phẩm dinh dưỡng tăng cường sức đề kháng, phòng nhiễm trùng, virus, đặc biệt là phòng Covid-19: Ăn đủ nhu cầu, đầy đủ chất đạm (thịt, cá, trứng...), Vitamin C, A (thực phẩm rau xanh, củ quả màu vàng, đỏ...), uống sữa đảm bảo nhu cầu đạm, canxi, vitamin D... sản phẩm có lợi khuẩn: Yaourt, yakult...
- Nên uống đủ nước 6-8 ly ngày
- Vận động thể lực vừa phải mỗi ngày 15-30 phút, tránh tập luyện ngay sau ăn. Người cao tuổi bị Đái tháo đường nên uống cữ sữa trước tập luyện 30-60 phút, tránh tụt đường huyết.
- Theo dõi cân nặng, đo vòng eo, nên khám và tư vấn chuyên gia dinh dưỡng sớm khi có biểu hiện sụt cân, chán ăn.

3.5. NHỮNG ĐIỀU NGƯỜI CAO TUỔI CẦN LƯU Ý

LƯU Ý NHỮNG ĐIỀU NGƯỜI CAO TUỔI NÊN HẠN CHẾ

- Hạn chế ăn nhiều muối giúp ổn định huyết áp
- Hạn chế các chất béo no, bão hòa, transfat gây xơ vữa mạch máu
- Hạn chế ăn tinh bột nhiều, đặc biệt giảm loại tinh bột có chỉ số đường huyết cao làm ảnh hưởng đường máu (bánh mì, dưa hấu, mít, sầu riêng, bánh kẹo, nước ngọt...)
- Không bỏ bữa, không ăn quá no và gần giờ ngủ, tránh uống nước nhiều ngay sau bữa ăn hay buổi tối (sẽ gây ậm ạch khó chịu, chậm tiêu hóa thức ăn và ảnh hưởng giấc ngủ vì phải thức giấc đi tiểu)

