


- ★ При хорошей переносимости можно употреблять молоко (150-200 г в день). Особенно полезны кисломолочные продукты – кефир, простокваша, ацидофилин (выбирать продукты обезжиренные или 1-2% жирности).
- ★ Употреблять до 200 г хлеба в день, из них половина нормы – за счет хлеба отрубного, из муки грубого помола или ржаного (в подсушенном виде для исключения симптомов диспепсии).
- ★ Ограничить потребление легкоусвояемых углеводов: сахара, варенья, джема, меда, сладких компотов, конфет.
- ★ Ограничить потребление острых закусок, соусов, пряностей, возбуждающих аппетит.
- ★ По рекомендации врача принимать витамины, минералы, биологически активные добавки.



Министерство здравоохранения  
Новосибирской области  
ГКУЗ НСО «Региональный центр  
медицинской профилактики»  
<http://rcmp-nso.ru/>

# ПИТАНИЕ ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА





## НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – одна из причин нарушений в деятельности многих органов и систем у пожилых людей.

В процессе старения человека снижается функциональная активность всех отделов системы пищеварения: жевательного аппарата, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, кишечника. Потребность в пищевых веществах и энергии у лиц пожилого и старческого возраста также снижается.

## Принципы режима питания пожилых людей

- ★ 4-5 разовое питание с интервалами не более трех часов.
- ★ Исключение длительных промежутков между приемами пищи и переедания.
- ★ 20% рациона должен составлять первый завтрак, 10-15% – второй, 30-35% – обед, 10% – полдник, 15% – ужин, 10% – второй ужин.

## Рекомендуется изменение пищевых привычек

- ★ Уменьшить в рационе продукты с высоким содержанием холестерина — холодец, яйца, сало, жирное мясо, сливочное масло, молочные продукты с высоким содержанием жира.
- ★ Перед приготовлением пищи жир с мяса лучше срезать, а с птицы снять кожу; мясной бульон охладить и снять с него верхний слой жира.
- ★ Пищу употреблять отварную, приготовленную на пару или в микроволновой печи; жареная пища исключается.
- ★ Вместо майонеза заправлять овощные салаты лимонным соком и специями, растительными маслами или небольшим количеством сметаны с низким содержанием жира.
- ★ При выпечке заменять цельное яйцо яичным белком и двумя чайными ложками растительного масла.



- ★ Учитывать, что многие продукты содержат так называемые «скрытые жиры», невидимые глазом (твердые сыры, колбасы, сосиски, кондитерские изделия, мороженое).
- ★ Не подсаливать пищу, не злоупотреблять минеральными водами (лечебными, столово-лечебными из-за наличия солей).
- ★ Использовать только чистую, отстоявшуюся (свободную от хлора) и прокипяченную (уменьшение извести) воду или использовать бытовые фильтры.
- ★ Увеличить долю растительных масел до половины общего количества жиров, увеличить потребление клетчатки (25-40 г в сутки), включать в рацион любые овощи и фрукты, в том числе сухофрукты, свежие ягоды, морскую капусту, зелень, овсяную и гречневую крупы.
- ★ Ограничить употребление мяса до 2 раз в неделю. В остальные дни употреблять птицу или рыбу.
- ★ Применять разгрузочные дни (1 раз в неделю – яблочные, кефирные, творожные).
- ★ Использовать рыбные дни (3 раза в неделю). Рыба, как и растительные масла, содержит полиненасыщенные жирные кислоты, необходимые для организма. Наиболее полезна морская рыба: скумбрия, треска, ставрида, сельдь (до 150 г в сутки).