19 listopada 2022

Czy wiesz, że ...u osób starszych istnieje nietolerancja laktozy

Mimo że mleko ma wiele wartościowych właściwości, u niektórych osób może powodować złe samopoczucie. Jest to związane z nietolerancją laktozy, której przyczyną jest zanik enzymu trawiącego (laktazy). Nietolerancja laktozy objawia się wzdęciami, wytwarzaniem nadmiernej ilości gazów, biegunką, kolkami i bólem brzucha. U seniorów objawy te mogą być nasilone, a złe samopoczucie po wypiciu mleka oznacza, że lepiej sięgnąć po fermentowane produkty mleczne, takie jak jogurt, kefir, mleko ukwaszone, po których nie pojawiają się tego typu problemy. Fermentowane produkty są równie dobrym źródłem wapnia i innych składników, co mleko.

Ile mleka dziennie mogą pić seniorzy? Dlaczego mleko jest wartościowym produktem dla seniorów?

Mleko jest zdrowe, ale ciężkostrawne, dlatego należy zachować umiar, jeśli chodzi o dzienną dawkę mleka. Seniorzy mogą pić ok. 2 szklanek mleka dziennie, chyba że zauważą u siebie niepokojące objawy. Mleko zawiera cenne minerały, dzięki którym w prosty sposób można zapobiegać niedoborom, z którymi zmagają się seniorzy w konsekwencji terapii lekowej. W mleku i produktach mlecznych znajdziemy wiele witamin (A, D i witaminy z grupy B) oraz składników mineralnych (wapń, magnez, fosfor, potas). To składniki, które pomagają zachować równowagę organizmu, co wpływa korzystnie na ogólne samopoczucie. Najważniejszym minerałem dla seniorów jest wapń, który pomaga utrzymać zdrowe kości i zęby. Poza tym wapń wpływa na sprawność mięśni, nastrój i zdrowy sen. Niedobór wapnia może wywoływać u seniorów dolegliwości, takie jak: bóle głowy, chroniczne zmęczenie, nerwowość, bolesne skurcze i drętwienia nóg, stany depresyjne, bezsenność, ubytki w zębach. Gdy w diecie brakuje wapnia, kości stają się słabe i podatne na złamania. Przy niedoborze wapnia mogą wystąpić również krwotoki. Cenna dla organizmu seniora jest również mikroflora w produktach mlecznych, zwłaszcza szczepy bakterii Lactobacillus czy Streptococcus, które chronią organizm poprzez: blokowanie rozwoju chorobotwórczych bakterii, modyfikowanie korzystnie pH, pobudzanie reakcji odpornościowych organizmu, hamowanie wirusów atakujących przewód pokarmowy.

Czytaj więcej

https://zdrowie.radiozet.pl/W-zdrowym-ciele/Zdrowe-zywienie/Produkty/Czy-seniorzy-powinni-pic-mleko Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT