

08 listopada 2021

Zbilansowana dieta kluczem do zdrowia

Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania stanowi część kampanii na rzecz walki z otyłością poprzez działania ukierunkowane na promocję dobrych nawyków żywieniowych oraz aktywności fizycznej. To także świetna okazja, by podkreślić znaczenie diety w utrzymaniu zdrowia oraz dobrego samopoczucia - także wśród osób starszych.

Dieta seniora powinna uwzględniać specyficzne dla wieku potrzeby i ograniczenia żywieniowe. Zmiana stylu życia, zmniejszenie zapotrzebowania kalorycznego, obniżony apetyt (oraz często związane z nim zaburzenia smaku i powonienia), braki w uzębieniu i trudności z gryzieniem, mało zróżnicowane posiłki - to tylko niektóre z wielu czynników, które mogą odbijać się w negatywny sposób na kondycji zdrowotnej osoby starszej. Dodatkowo, sposób odżywiania się wpływa na rozwój oraz przebieg leczenia chorób przewlekłych, często występujących wśród seniorów (takich, jak choroby układu krążenia czy cukrzyca).

Dla zachowania dobrej kondycji fizycznej oraz psychicznej, każdy senior powinien przestrzegać podstawowych zasad zbilansowanej diety. Zgodnie z zaleceniami WHO, aktualna Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym (przedstawiona poniżej) podkreśla ideę „Mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika”.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywania produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ SZANSĄ NA ŻYCIE W DOBREJ KONDYCJI PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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



Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl>

Centrum Wsparcia Opiekunów również zwraca uwagę na potrzeby żywieniowe osób starszych. Podopieczni Diennej Placówki Opieki i Aktywizacji oraz ich opiekunowie mogą liczyć na bezpłatne wsparcie i poradnictwo ze strony wykwalifikowanego dietetyka - mgr Agnieszki Gąsior. **TUTAJ** możesz zapoznać się z działalnością naszej placówki.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit