08 listopada 2025

Zdrowe święta – co seniorzy powinni jeść podczas Świąt Bożego Narodzenia?

Czy zdrowe święta dla seniorów i nie tylko, to utopia, szczególnie gdy weźmie się pod uwagę kulinarne zwyczaje Polaków? Wigilijne przysmaki są zazwyczaj ciężkostrawne i mogą spowodować niestrawność, wzdęcia, zgagę, nudności, uczucie pełności, bóle brzucha, generalnie złe samopoczucie. Co i jak jeść w czasie świąt, aby nie zaszkodzić swojemu zdrowiu i czuć się dobrze? Zdrowe święta powinny oznaczać umiarkowanie w jedzeniu.

Świąteczne potrawy powinny cieszyć oko i żołądek. Spożywając dużo tłustych pokarmów, musimy liczyć się z tym, że nasz układ pokarmowy przestanie sprawnie funkcjonować. Zwłaszcza osoby cierpiące na dyspepsję (niestrawność) muszą się liczyć z nasileniem objawów. Dla osób z cukrzycą okres świąt to również ciężkie wyzwanie. Nie oznacza to jednak, że muszą odmawiać sobie wigilijnych potraw. Powinni tylko zachować umiar i z rozwagą podchodzić do deserów. Nie mogą zapomnieć też o pomiarach stężenia glukozy we krwi w okresie świątecznego biesiadowania. Laryngolodzy ostrzegają, że jedzenie ryb wymaga dobrego oświetlenia, dlatego kolacja przy świecach z rybnym menu nie jest dobrym pomysłem. Aby jedzenie było przyjemnością i radowało świętujących, warto przestrzegać kilku zasad.

Z wigilijnych potraw najbardziej niezdrowe są te smażone. Dlatego warto unikać tej metody przyrządzania potraw. Pierogi najlepiej podawać po ugotowaniu, a jeśli musimy je podgrzać, najkorzystniej zrobić to w piekarniku. Zamiast ciężkostrawnej ryby smażonej w panierce lepiej podać rybę gotowaną na parze lub przygotowaną w galarecie. Tłustego karpia można zastąpić pstrągiem, dorszem lub sandaczem. Większość z tych ryb jest nie tylko chuda, lecz także ma mało ości. Jeśli ktoś z domowników ma kamienie w pęcherzyku żółciowym czy chorą wątrobę, powinien zamiast tłustego karpia zjeść chudą rybę i zrezygnować z grzybów. Należy zaznaczyć, że jeśli przyrządzamy grzyby, ważne jest, aby pochodziły ze sprawdzonego źródła. Nie należy też przesadzić z ich ilością, zwłaszcza wieczorem, ponieważ obciążają układ pokarmowy. Podczas raczenia się karpiem należy uważać na ości. Okres Bożego Narodzenia jest nazywany przez laryngologów sezonem ościowym. Najwięcej pacjentów z utkniętą w błonie śluzowej gardła ością zgłasza się do nich w pierwszy dzień świąt. Niektórzy zwracają się o pomoc dopiero na drugi dzień, ponieważ liczą, że przez noc ość się rozpuści. Nie ma co na to liczyć. Pół biedy, jeśli przedostanie się do żołądka i zostanie tam strawiona. Jeśli jednak wbije się w ścianę przełyku, trzeba ją jak najszybciej usunąć. Wbrew obiegowym opiniom połkniętych ości nie należy zagryzać chlebem. Według laryngologów już sam odruch połykania, polegający na zaciskaniu mięśni gardła, może jeszcze głębiej wbić ość. Chleb może przepchnąć ją do

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

przełyku, co grozi uszkodzeniem jego ściany. W przypadku połknięcia ości, można spróbować samemu lub przy pomocy innej osoby ją wyciągnąć. Próby te zazwyczaj kończą się niepowodzeniem, ponieważ cienkie ości są bardzo słabo widoczne na tle błony śluzowej. Jeśli się nie uda, należy skorzystać z pomocy lekarza, najlepiej na oddziale laryngologicznym lub na pogotowiu. Aby ograniczyć ryzyko wbicia się ości w błonę śluzową gardła, należy zadbać o odpowiednie przygotowanie ryb i ostrożność przy ich spożywaniu.

Kolację wigilijną warto zacząć wcześniej i pozwolić jej trwać jak najdłużej, ponieważ stopniowe dozowanie jedzenia nie powoduje nagłego wyrzutu insuliny, który po krótkim czasie wywołuje uczucie głodu. Lepiej zachować odstęp między podawaniem kolejnych potraw, a w tym czasie przede wszystkim nie objadać się. Skutki przejedzenia odczujemy na pewno, jeśli potraw będzie zbyt wiele. Chociaż zgodnie z tradycją powinniśmy spróbować każdej z wigilijnych potraw, to jednak porcje powinny być symboliczne. No i nie musimy spróbować wszystkich potraw na raz. Przeciwwskazane jest także spożywanie nadmiernej ilości alkoholu. Przede wszystkim w święta nie należy rezygnować z aktywności ruchowej. Po kolacji wigilijnej można wybrać się na spacer na świeżym powietrzu. Obfite posiłki powodują również spadek ciśnienia tętniczego. Głównie osoby starsze – powinny wystrzegać się od szybkiego odchodzenia od świątecznego stołu. Spadek ciśnienia spowodowany obfitym posiłkiem, może być przyczyną zawrotów głowy, a to z kolei grozi upadkiem. Nie należy więc wstawać natychmiast po jedzeniu. Diabetolodzy namawiają do unikania słodkich napojów gazowanych, np. coli. Taki ładunek glukozy powoduje wulkaniczny wyrzut insuliny. Najlepiej pić wodę, zarówno przed posiłkiem, jak i po nim. Trawienie można wspomóc również ziołami. Aby złagodzić wzdęcia i bóle brzucha, można wypić napar z mięty. Na wzdęcia dietetycy polecają także napar z połowy łyżeczki kminku (można również dodać torebkę ekspresowego rumianku). Kminek i majeranek warto dodawać do świątecznych potraw. Majeranek likwiduje skurcze żołądka i jelit oraz pobudza wydzielanie soku żołądkowego, zmniejszając nadmierną fermentację w przewodzie pokarmowym. Owoc kminku również pobudza wydzielanie soków trawiennych, działa przeciwskurczowo i wiatropędnie. Również kieliszek alkoholu może ułatwić trawienie. Jednak przekroczenie tej dawki daje odwrotne efekty.

Niech święcąca Gwiazda Betlejemska rozświetla Wasze dni. A dobro z wigilijnego stołu zostanie z Wami przez cały nadchodzący rok.

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

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

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