

Edukacja żywieniowa dla seniorów

Edukacja żywieniowa seniorów powinna obejmować zasady prawidłowego żywienia, dostosowanie diety do zmian fizjologicznych, łączyć wiedzę o składnikach odżywczych, planowaniu posiłków, profilaktyce chorób i niedoborów, aktywności fizycznej i psychicznym dobrostanie, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i ograniczeń zdrowotnych. Celem edukacji powinno być utrzymanie zdrowia, sprawności fizycznej i psychicznej oraz poprawa jakości życia osób starszych.

Naturalnym procesem związanym ze starzeniem się organizmu są zmiany w układzie pokarmowym. Mogą pojawić się m. in.: zanik komórek wydzielniczych gruczołów ślinowych, zmniejszenie liczby kubków smakowych, pogorszenie wchłaniania składników odżywczych (np. witamin B12, B6), zmiany w składzie mikroflory bakteryjnej, zaburzenia trawienia laktozy. Odczuwalne dla seniora może być zmniejszenie apetytu oraz słabsze odczuwanie smaku. U osób starszych mogą występować także niedożywienie oraz sarkopenia (utrata siły i masy mięśniowej). Wymienione zmiany mogą występować w różnym stopniu i dotyczyć niektórych osób. W związku z tym dieta osoby starszej powinna uwzględniać indywidualne potrzeby, a także zapewniać posiłki smaczne i atrakcyjne wizualnie.

Planując dietę dla seniora nie trzeba stosować specjalnych zaleceń żywieniowych. Żywienie osób starszych powinno być zgodne z zasadami prawidłowego żywienia zdrowych osób dorosłych, uwzględniać indywidualne potrzeby i preferencje. Ważne jest spożywanie 4–6 mniejszych posiłków dziennie, co pomaga utrzymać stabilny poziom cukru we krwi i wspiera trawienie. Dieta powinna być zbilansowana, zawierać odpowiednie proporcje białka, węglowodanów i tłuszczów, a także być atrakcyjna wizualnie i smakowo.

Składniki odżywcze i suplementacja

- Białko - chroni przed sarkopenią i utratą masy mięśniowej; źródła: ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe.
- Wapń i witamina D - wspierają zdrowie kości i zapobiegają osteoporozie.
- Witaminy B6, B12 - istotne dla funkcji poznawczych i układu nerwowego.
- Błonnik - reguluje pracę jelit i poziom cukru we krwi; źródła: warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste.
- Tłuszcze roślinne - bogate w kwasy omega-3 i omega-6, wspierają układ sercowo-naczyniowy.
- Płyny - co najmniej 1,5-2 l dziennie, najlepiej woda, herbaty ziołowe, soki warzywne.



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



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Planowanie posiłków i nawyki żywieniowe

- **Talerz Zdrowego Żywienia:** połowa talerza warzywa i owoce, ćwiartka produkty zbożowe, ćwiartka produkty białkowe.
- Różnorodność i forma podania: surowe, gotowane, pieczone, duszone warzywa i owoce zwiększają atrakcyjność posiłków.
- Regularność spożywania posiłków i urozmaicenie w doborze produktów spożywczych.
- Dbanie o estetykę i smak oraz konsystencję posiłków.
- Spokojna atmosfera przy posiłkach – wspiera apetyt i komfort jedzenia.
- Ograniczenie soli, cukru i tłuszczów nasyconych – zmniejsza ryzyko nadciśnienia i chorób serca.
- Uwzględnianie interakcji leków z żywnością.

Specjalne potrzeby i modyfikacje diety

Seniorzy często mają choroby przewlekłe (cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca), problemy z trawieniem, smakiem lub węzaniem, co wymaga indywidualnych modyfikacji diety i konsultacji z dietetykiem. Wskazane jest stosowanie diety lekkostrawnej, miękkiej i dobrze nawilżonej, aby ułatwić żucie i połykanie.

Edukacja i profilaktyka

Programy edukacyjne powinny obejmować:

- Znaczenie regularnej aktywności fizycznej i ćwiczeń dostosowanych do możliwości seniora.
- Higienę snu i dobrostan psychiczny jako element profilaktyki zdrowotnej.
- Bezpieczne przygotowanie i przechowywanie żywności w celu zmniejszenia ryzyka infekcji pokarmowych.
- Znaczenie rytuałów społecznych związanych z jedzeniem, które wspierają komfort emocjonalny i relacje społeczne.

Talerz Zdrowego Żywienia

Modelem żywienia jest Talerz Zdrowego Żywienia opracowany przez ekspertów Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego.

Warzywa i owoce

Podstawą diety seniora są warzywa i owoce (połowa talerza). Warzywa i owoce warto podawać w



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



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niezależnymi 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

różnej formie: surowej, gotowanej, pieczonej, duszonej. Zaleca się spożywanie warzyw i owoców kilka razy dziennie do posiłków oraz jako przekąska. Ważną zasadą jest, aby warzywa i owoce znalazły się w każdym głównym posiłku. Warzywa i owoce są źródłem witamin, składników mineralnych, związków bioaktywnych, w tym naturalnych przeciwutleniaczy oraz błonnika pokarmowego. Warto wybierać sezonowe produkty, a w okresie zimy i wczesnej wiosny stosować mrożonki. Warzywa i owoce należy spożywać jak najczęściej, w ilości co najmniej 400 g dziennie. Osoby starsze mogą mieć problem ze spożyciem zalecanej ilości warzyw i owoców wynikający np. z problemów z uzębieniem, dlatego warto wykorzystywać w ich przypadku techniki kulinarne zalecane w diecie lekkostrawnej (np. gotowanie, rozdrabnianie). Warzywa i owoce częściowo można zastąpić sokami lub przecierami.

- Warzywa można podawać w postaci zup kremów.
- Warto dodawać warzywa do potraw mięsnych (potrawki, pulpety), a także do pierogów, naleśników jako dodatek do nadzienia.
- Ciekawym pomysłem jest uwzględnienie warzyw w podwieczorkach np. ciasto marchewkowe, babeczki szpinakowe, ciastka z cukinii.
- Z rozdrobnionych warzyw można przygotować sos lub zagęścić zupę.
- Warzywa i owoce można zastąpić sokami (200-400 ml/dziennie).
- Warzywa i owoce można jeść w postaci przecierów, jako dodatek do kiśli, budyni, koktajli.

Produkty zbożowe pełnoziarniste

W diecie seniora należy uwzględniać produkty zbożowe, które powinny znaleźć się w każdym głównym posiłku (śniadaniu, obiedzie, kolacji). Produkty zbożowe są przede wszystkim źródłem energii i powinny zajmować ¼ talerza. Zaleca się włączanie do diety produktów zbożowych pełnoziarnistych, takich jak np.: pieczywo razowe, grube kasze (jęczmienna, gryczana), makaron razowy, naturalne płatki zbożowe (np. owsiane, jęczmienne), ryż brązowy. Produkty zbożowe pełnoziarniste są źródłem węglowodanów złożonych, witamin z grupy B, składników mineralnych (m.in. cynku, magnezu), a także błonnika pokarmowego. Błonnik pokarmowy reguluje pracę jelit i zapobiega zaparciom. Zawartość składników odżywczych jest dużo większa w produktach zbożowych pełnoziarnistych niż w produktach zbożowych oczyszczonych. Warto przynajmniej do jednego posiłku w ciągu dnia dodać produkty zbożowe pełnoziarniste.

- Warto uwzględniać różne rodzaje pieczywa, w tym pieczywo pełnoziarniste (razowe, graham).
- Poleca się zastępowanie częściowo lub całkowicie mąki pszennej mąką pełnoziarnistą w potrawach typu naleśniki, kluski, pierogi, ciasta.
- Urozmaiceniem diety będą potrawy z dodatkiem kasz, ryżu, takie jak: zapiekanki, risotto, kotlety, placuszki, sałatki.



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



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niezależnymi 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

Produkty białkowe (nasiona roślin strączkowych, drób, ryby, jaja, mięso, mleko i przetwory mleczne, orzechy nasiona)

Zapotrzebowanie na białko u osób starszych jest większe niż w przypadku zdrowych osób dorosłych. Dlatego też w diecie osób starszych codziennie powinny znaleźć się produkty białkowe (ryby, jaja, mięso chude, nasiona roślin strączkowych, mleko i jego przetwory). Zaleca się uwzględnienie 1,2g białka/kg masy ciała na dobę (za wyjątkiem osób z przewlekłymi chorobami nerek). Spożycie **mięsa czerwonego i przetworów mięsnych** wiąże się ze zwiększonym ryzykiem niektórych nowotworów (jelita grubego). Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem mięso czerwone zaliczyła do grupy 2A, w której znajdują się czynniki prawdopodobnie rakotwórcze dla człowieka, natomiast przetwory mięsne zostały zakwalifikowane do grupy 1A, w której znajdują się czynniki o udowodnionym wpływie na powstawanie nowotworów. Ponadto badania wykazały związek między spożyciem mięsa czerwonego i produktów mięsnych z podwyższonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych oraz cukrzycą typu 2. Mięso przetworzone zawiera niekorzystne składniki, takie jak: tłuszcze nasycone, cholesterol, sól a także substancje dodawane w trakcie procesu produkcji (węglowodory aromatyczne, aminy heterocykliczne). Zaleca się wybieranie chudego drobiu, ryb, jaj, produktów mlecznych, potraw z nasion roślin strączkowych, które mogą być alternatywą dla potraw mięsnych. **Ryby** zaleca się spożywać dwa razy w tygodniu. Warto wybierać tłuste ryby morskie (np. łosoś, śledź, sardynka, makrela atlantycka), ze względu na zawartość kwasów tłuszczowych omega-3. Rybę nie zawsze trzeba smażyć – warto podawać ją pieczoną, gotowaną czy z grilla. **Mleko i produkty mleczne** to ważna grupa w żywieniu osób starszych. Produkty te powinny być spożywane codziennie w ilości trzech szklanek. Polecane są zwłaszcza napoje mleczne fermentowane (jogurty, kefiry, maślanki). U starszych osób mogą występować problemy z trawieniem laktozy – cukru mlecznego, dlatego napoje mleczne fermentowane będą w takim przypadku lepiej tolerowane niż mleko. Spożywanie codziennie napojów mlecznych fermentowanych wpływa także na mikroflorę jelitową, która reguluje procesy trawienne, zapobiega zaparciom i wpływa na zwiększenie odporności poprzez zapewnienie równowagi mikrobiologicznej w przewodzie pokarmowym. Ograniczenia w spożyciu dotyczą serów podpuszczkowych ze względu na dużą zawartość tłuszczu i soli.

- Naturalne jogurty, kefiry, maślanki warto włączać do diety w postaci koktajli, składników sałatek, surówek czy zabielenia zup, sosów.
- Owsianka lub inna zupa mleczna nabierze atrakcyjnego wyglądu, gdy doda się do niej świeże owoce oraz orzechy, nasiona czy pestki.
- Sery twarogowe doskonale nadają się do przyrządzenia past kanapkowych, nadzienia do naleśników, pierogów.

Nasiona roślin strączkowych u osób starszych stanowią cenne źródło białka, ale także składników mineralnych, witamin z grupy B oraz błonnika. Ważna jest odpowiednia obróbka wstępna i kulinarna



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe 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

nasion roślin strączkowych, która zwiększa przyswajalność składników odżywczych a także wpływa na mniejsze działanie wzdymające.

- Warto wybierać różne nasiona roślin strączkowych: soczewicę, ciecierzycę, fasolę, groch, soję.
 - Poleca się urozmaicenie w formie podawania nasion roślin strączkowych: zupy tradycyjne, zupy kremy, pasty kanapkowe, potrawki, kotlety, placuszki, farsze, pasztety.
 - Ciekawą formą włączania nasion roślin strączkowych do diety jest łączenie z innymi produktami np.: kaszami, ryżem, warzywami.
- Stosowanie przypraw ziołowych np. majeranku, koperku, tymianku do potraw ze strączków poprawia smak, aromat oraz zmniejsza właściwości wzdymające.

Orzechy

Mają dużą gęstość odżywczą. Są źródłem białka, zdrowych tłuszczów, witamin, składników mineralnych. Nawet niewielki dodatek do diety (mała garść) korzystnie wpływa na zdrowie. Jeśli jest taka konieczność orzechy i nasiona można podawać do posiłków w postaci zmielonej. Należy pamiętać, że orzechy dostarczają dużo kalorii, więc nie należy przesadzać z ich spożywaniem.

Tłuszcze

Tłuszcze to kolejna ważna grupa w diecie osób starszych. Zaleca się stosowanie tłuszczów roślinnych (olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek) a także orzechów i nasion. Tłuszcze zwiększają wartość energetyczną diety, co u osób starszych mających problem z niedowagą jest bardzo istotne. Tłuszcze wpływają na smakowitość posiłków. Jest to istotne zwłaszcza u osób ze zmniejszonym apetytem. Z kolei u osób z nadmierną masą ciała ilość spożywanych tłuszczów powinna być ograniczona. W diecie seniorów należy ograniczać tłuszcze zwierzęce (tłuste mięso, tłuste wędliny, tłuste produkty mleczne), ze względu na profilaktykę i leczenie m.in. chorób sercowo-naczyniowych. Warto także zrezygnować ze smażenia na rzecz gotowania, gotowania na parze, duszenia, pieczenia.

Witamina D

W diecie seniorów często dochodzi do niedoborów witaminy D. Osoby starsze wykazują mniejszą ekspozycję na słońce. Dlatego też, zaleca się aby osoby w wieku 65-75 lat suplementowały witaminę D przez cały rok w dawce 800-2000 IU/dobę w zależności od masy ciała i ilości witaminy D w diecie. U osób w wieku powyżej 75 lat zaleca się 2000-4000 IU/dobę także przez cały rok. Warto, aby dawkę witaminy D dla danej osoby określił lekarz.



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



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niezależnymi 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

Sól

Kolejnym zaleceniem dla seniorów jest ograniczenie soli. W codziennej diecie dopuszcza się maksymalnie 5 g soli (płaska łyżeczka). Ograniczenie w spożyciu soli można osiągnąć poprzez niedosalanie potraw oraz wybieranie produktów spożywczych o mniejszej zawartości soli. Sól można zastąpić przyprawami ziołowymi. Warto także usunąć solniczkę ze stołu w myśl zasady: „zamieniam solniczkę na ziół doniczkę”. Nadmierne spożycie soli zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, zawału serca, udarów mózgu, niektórych nowotworów (rak żołądka). Należy pamiętać, że oprócz dosalania potraw, sól znajduje się także w produktach spożywczych takich jak np. wędliny, pieczywo, produkty konserwowe.

Woda!

Bardzo istotnym elementem diety seniorów jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Osoby starsze powinny pamiętać o piciu wody (ok. 8 szklanek) najlepiej małymi porcjami przez cały dzień. Sięgać można nie tylko po wodę, ale także po inne napoje, takie jak: napoje mleczne, soki owocowe i warzywne, napary herbaciane i owocowe, koktajle. Często osoby starsze nie piją dostatecznej ilości wody, co prowadzić może do odwodnienia, którego objawami są: bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją, zaburzenia elektrolitowe (zaburzenia rytmu serca i przewodzenia), zaburzenia wydalania moczu.

Aktywność fizyczna

Dobra kondycja fizyczna i psychiczna osoby starszej w dużej mierze zależy od regularnej aktywności fizycznej. Aktywność fizyczna powinna być dostosowana do stanu zdrowia. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) osoby starsze w ramach swojej cotygodniowej aktywności fizycznej powinny wykonywać różnorodne, wieloskładnikowe ćwiczenia fizyczne, które kładą nacisk na równowagę i trening wzmacniający mięśnie z umiarkowaną lub większą intensywnością. Ćwiczenia powinny być wykonywane 3 lub więcej dni w tygodniu, aby zwiększyć wydolność i zapobiec upadkom. Jeżeli osoba starsza nie może wykonywać powyższych zaleceń ze względu na ograniczoną sprawność zaleca się dostosowanie aktywności fizycznej do możliwości stanu zdrowia.



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