19 listopada 2026

Dieta w upalne lato dla seniorów

Dlaczego seniorzy gorzej znoszą upały?

- **Słabsze odczuwanie pragnienia**– organizm po 60. roku życia funkcjonuje inaczej; może być odwodniony, zanim w ogóle osoba poczuje suchość w ustach.
- **Wolniejsze pocenie się**– naturalna klimatyzacja ciała działa mniej sprawnie, co utrudnia chłodzenie skóry.
- **Większe obciążenie krążenia**– serce musi ciężej pracować, a leki na nadciśnienie czy cukrzycę mogą dodatkowo nasilać utratę płynów.

Dlatego odpowiednia dieta i regularne nawadnianie to nie fanaberia, ale konieczność każdego gorącego dnia. W lecie, dieta dla seniorów powinna być dostosowana do zmieniających się potrzeb organizmu. Warto w niej zwrócić uwagę na:

- Wysoką zawartość błonnika: warzywa i owoce są naturalnym źródłem błonnika, co wspomaga trawienie i zapobiega zaparciom.
- Wzrost spożycia płynów: w lecie organizm potrzebuje więcej płynów, dlatego zaleca się picie co najmniej 1,5-2 litrów płynów dziennie.
- Unikanie nadmiaru soli i cukru: w lecie spożycie soli i cukru powinno być ograniczone, aby uniknąć problemów z trawieniem.
- Zwiększenie spożycia zdrowych tłuszczów: zdrowe tłuszcze, takie jak te zawarte w tłustych rybach, pomagają w obniżaniu poziomu cholesterolu i wspierają zdrowie serca.
- Ograniczenie ostrych przypraw: warto ostre przyprawy zastąpić naturalnymi ziołami, aby uniknąć problemów z trawieniem.
- Spożycie ryb: ryby są bogate w witaminę D i mogą pomóc w obniżaniu poziomu cholesterolu.
- Pełnoziarniste produkty: są korzystne dla zdrowia kości i wspierają trawienie.

Dzięki odpowiedniej diecie, seniorzy mogą cieszyć się zdrowym i aktywnym życiem w lecie, unikać problemów zdrowotnych związanych z wiekiem.

Oto kilka propozycji, które mogą pomóc w przetrwaniu upałów:

- **Lekkostrawne posiłki:** kanapki z pełnoziarnistym pieczywem, owsianka z dodatkiem sezonowych owoców, sałatki z dużą ilością warzyw liściastych. Organizm nie będzie musiał zużywać energii na trawienie tłustych potraw.
- **Chłodniki:** zupy jarzynowe i chłodniki, które można podać z jogurtem naturalnym, kefirem lub

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

maślanką.

- **Chude ryby, drób lub niewielka porcja chudego mięs**a, podawane z młodymi ziemniakami i dużą porcją surówki.
- **Sałatki:** wieczorem warto zjeść sałatki z dodatkiem jajka, twarogu albo roślin strączkowych.
- **Regularne przekąski:** jogurty naturalne z owocami, kefir czy koktajle na bazie fermentowanego nabiału.
- **Częste małe porcje zamiast trzech dużych posiłków.** Pięć niewielkich dań w ciągu dnia to lepsze rozwiązanie niż obfity obiad. Mniejsze porcje łatwiej strawić, a organizm nie przegrzewa się podczas trawienia.
- **Produkty sezonowe to Twoi sprzymierzeńcy.** Ogórki, pomidory, sałata, arbuz – rosną teraz naturalnie, kosztują mniej i są pełne wody i bogate w składniki odżywcze.
- **Wzoruj się na diecie śródziemnomorskiej** – świeże warzywa i owoce, ryby, oliwa z oliwek i minimum przetworzonej żywności. To naturalnie lekki sposób odżywiania, który latem sprawdza się wyjątkowo dobrze.
- **Regularność mimo braku apetytu.**Pominięcie posiłków osłabia organizm i zwiększa ryzyko odwodnienia. Nawet niewielka porcja jogurtu z owocami czy chłodnik zrobią różnicę.

Najlepsze źródła nawodnienia – produkty i napoje

Woda mineralna to podstawa – około 1,5–2 litrów dziennie, małymi porcjami co godzinę. Nie czekaj na pragnienie. Uzupełniaj je produktami i napojami bogatymi w elektrolity:

- **Ogórek**– 95% wody, idealny do surówek i koktajli
- **Sałata**– 96% wody, baza do letnich dań
- **Pomidor**– 94% wody, bogaty w likopen, świetny do sałatek i zup na zimno
- **Arbuz**– 92% wody, słodki smak bez uczucia ciężkości
- **Truskawki i melon**– 90–91% wody, idealne na podwieczorek
- **Maślanka i kefir**– elektrolity, probiotyki i białko w jednym; pij schłodzone
- **Jogurt naturalny**– bez cukru; zmiksowany z owocami i lodem działa jak orzeźwiające smoothie
- **Herbata miętowa (schłodzona)**– działa chłodząco, uspokaja żołądek
- **Kompoty bez cukru**– z truskawek, malin, jabłek; podawaj schłodzone
- **Soki warzywne** – sok pomidorowy, z ogórka czy selera – to prawdziwa skarbnica elektrolitów i minerałów.

Pamiętaj o temperaturze napojów. Pij je w temperaturze pokojowej lub lekko schłodzone. Unikaj płynów prosto z zamrażalnika – lodowate napoje zmuszają organizm do produkcji ciepła, by je ogrzać, co paradoksalnie nasila uczucie gorąca i może wywołać ból gardła.

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

Czego unikać w szklance? Kawa w nadmiarze działa moczopędnie – ogranicz ją do jednej filiżanki rano. Słodkie napoje gazowane (cola, lemoniady) dostarczają pustych kalorii i nie nawadniają skutecznie.

Regularne nawadnianie, unikanie wysiłku i słońca w najgorętszych godzinach oraz obserwacja samopoczucia są kluczowe dla bezpieczeństwa seniorów podczas upałów.

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