

Zdrowy i aktywny senior



Beata Cieślińska - dietetyk
+ 48 602 257 644
beatacieslinskadietetyk@gmail.com
FB: @beatadietetyk



Znaczenie odżywiania

Odżywianie to jeden z modyfikowalnych elementów tzw. stylu życia, który w największym stopniu wpływa na stan zdrowia

- 🍏 Wspieranie prawidłowego procesu wzrastania i rozwoju (kobiety w ciąży, dzieci, młodzież)
- 🍏 Profilaktyka, ochrona i przywracanie zdrowia (wyniki badań, profilaktyka i leczenie chorób, samopoczucie, wydolność psycho-fizyczna)
- 🍏 Jakość i długość życia



Znaczenie odżywiania

Odżywianie ma wpływ na profilaktykę, częstotliwość występowania wielu chorób oraz jest elementem ich terapii

- 🍏 **Choroby metaboliczne** (np. otyłość, cukrzyca II, nadciśnienie, miażdżyca, hipercholesterolemia, niealkoholowe stłuszczenie wątroby)
- 🍏 **Choroby nowotworowe** (np. rak jelita grubego, rak żołądka)
- 🍏 **Choroby psychiatryczne i neurologiczne** (depresja, choroba Alzheimera)
- 🍏 **Choroby zakaźne** (np. COVID-19)

Odżywianie – czynniki ryzyka

Najważniejsze czynniki ryzyka pogorszenia jakości i skrócenia długości życia:

- 🍏 Niedożywienie ilościowe i/lub jakościowe (sarkopenia, osteoporoza)
- 🍏 Nadmiar tkanki tłuszczowej (otyłość, szczególnie brzuszna, otyłość sarkopeniczna)

Wybrane zmiany zachodzące wraz z wiekiem

- 🍏 Spowolnienie i zmniejszenie poziomu aktywności fizycznej
 - 🍏 zmniejszenie zawartości beztłuszczowej masy ciała (mięśnie, narządy wewnętrzne)
 - 🍏 zwiększenie zawartości tkanki tłuszczowej
 - 🍏 zmniejszenie masy kostnej
 - 🍏 zmniejszenie zawartości wody
 - 🍏 zmniejszenie insulino-wrażliwości
 - 🍏 pogorszenie metabolizmu glukozy
- 🍏 Zanikanie uczucia pragnienia
- 🍏 Gorsza tolerancja laktozy
- 🍏 Mniej wydajna synteza skórna witaminy D
- 🍏 Zmniejszenie wydzielania soku żołądkowego i jego kwasowości

Konsekwencje żywieniowe

- 🍏 Niższe zapotrzebowanie energetyczne
- 🍏 Wyższe zapotrzebowanie na białko (1,0 – 1,5 g/kg m.c.)
- 🍏 Konieczność pamiętania o picciu (pije, nawet jak mi się nie chce)
- 🍏 Takie samo lub wyższe zapotrzebowanie na witaminy i minerały (witaminy D, B6, B12 oraz wapń)

Zwracanie większej uwagi na to co jemy i pijemy -> wyższa wartość odżywcza diety przy niższej gęstości energetycznej



Pytania?

DZIĘKUJĘ 😊

Beata Cieślińska - dietetyk

+48 602 257 644

beatacieslinskadietetyk@gmail.com

FB: @beatadietetyk