

Starejši odrasli so skupina, ki vključuje populacijo starejših od 65 let. S starostjo postopno upada mišična in kostna masa, povečuje pa se maščobna masa. Zato se v procesu staranja pogosto razvijeta sarkopenija in debelost ter podhranjenost, zaradi zmanjšane energijskega in hranilnega vnosa. Le s skrbno načrtovano prehrano in zadostno telesno dejavnostjo, lahko do določene mere zaustavimo njihovo pojavljanje ali ga upočasnimo.

Pri zdravem starejšem odraslem pri načrtovanju prehranske podpore upoštevamo priporočila za vnos energije in posameznih hranil za starejše odrasle.

ENERGIJSKE POTREBE so pri starejših odraslih znižane zaradi zmanjšanja mišične mase in zmanjšanja nivoja telesne dejavnosti.

Potreba po energiji	moški	ženske
	do 65 let 32 kcal/kg >65 let -30kcal/kg	do 65 let 32 kcal/kg >65 let -30kcal/kg
Energija v kcal/dan	Primer: Moški s težo 85 kg → 2.720 kcal (do 65 let) >65 let → 2.550 kcal	Primer: Ženska s težo 70 kg → 2.240 kcal (do 65 let) >65 let → 2.100 kcal



DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA

Slamnikarska cesta 18
1230 Domžale

e-mail:
info@solazdravja.si

spletna stran:
www.solazdravja.com



PREHRANSKA PRIPOROČILA ZA STAREJŠE ODRASLE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdrave 2015–2025

www.solazdravja.com

www.solazdravja.com

FEBRUAR 2023



BELJAKOVINE

Povprečen dnevni vnos 1,0 do 1,2 g/kg telesne mase dnevno.

Bogat vir beljakovin so živila živalskega izvora **pusto meso, ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki brez dodanega sladkorja**. Bogat vir beljakovin rastlinskega izvora so **polnovredna žita in žitni izdelki, stročnice in oreščki**.

OGLJIKOVI HIDRATI

Priporočen vnos ogljikovih hidratov v dnevni prehrani je 45-60% dnevnega energijskega vnosa. Enostavni ogljikovi hidrati naj ne bi prispevali več kakor 5% dnevnega energijskega vnosa, saj imajo visok glikemični indeks.

Priporočljivo je uživanje sestavljenih ogljikovih hidratov (npr. **jedi iz polnovredne moke, kosmičev, kaš, polnozrnat kruh in testenine, sadje, zelenjava**), ki poleg energije telesu zagotavljajo tudi vitamine, minerale in prehransko vlaknino. Zato so v prehrani starejših zelo dobrodošli. Sodijo med živila z visoko hranilno vrednostjo. Orientacijska vrednost za vnos prehranske vlaknine je 25 g/dan. Pri tem pa moramo paziti na zadosten vnos tekočin.

MAŠČOBE

Priporočen vnos skupnih maščob je do 30% dnevnega energijskega vnosa. Priporočljivo je uživanje kakovostnih maščob, ki se nahajajo npr. v **oljčnem, bučnem in repičnem olju, v oreščkih in ribah**.

VITAMINI IN MINERALI

Pri zdravih starejših odraslih, ki se prehranjujejo s hranilno bogato hrano, ni posebnih potreb po dodajanju vitaminov in mineralov.

Vitamin D se izjemoma dodaja, pri znižanem nivoju v krvi. Priporočen dodaten vnos je 15 mikrogramov dnevno v starosti 60-74 let in 20 mikrogramov pri starosti nad 75 let. Najpogostejši prehranski viri so ribje olje, ribe, jajca in mlečni izdelki brez dodanega sladkorja. Največ pa ga absorbiramo z izpostavljenostjo sončni svetlobi.

Kalcij je potreben za zadrževanje upadanja kostne mase. Priporočen dnevni vnos kalcija pri starejših 1200-1500 mg na dan. Najboljši viri so mleko in mlečni izdelki brez dodanega sladkorja, zelenolistna zelenjava, tofu, oreščki in sardele, ki jih zaužijemo skupaj s kostmi. Pri tistih, ki mlečnih izdelkov ne uživajo, pa predvsem s kalcijem obogatena živila.

TEKOČINA

Pri starejših odraslih se občutek žeje zmanjša, zato je redno pitje zadostne tekočine pomembno. Dnevni vnos tekočin je odvisen tudi od uporabe zdravil in pogojev v ozračju ter telesne dejavnosti. Priporočen je vnos vsaj 1,6 litra (8 kozarcev po 2dcl) oziroma 30ml/kg telesne mase na dan. Priporočena tekočina: voda, voda z limono, nesladkani čaji in nesladkani kompoti.

www.solazdravja.com