

Ważne! Diet specjalistycznych nie powinno się stosować na własną rękę. Powinien o tym decydować zawsze lekarz lub dietetyk.

W dbaniu o zdrowie należy pamiętać o aktywności fizycznej. Pomoże ona utrzymać w dobrej kondycji układ krążeniowo – oddechowy oraz zachować sprawne stawy. Ruch pomaga zapobiegać osteoporozie, nadciśnieniu, miażdżycy, oraz zmianom zwyrodnieniowym stawów. Korzystnie wpływa też na nastrój i samopoczucie.

Dla seniorów, dobrą formą aktywności fizycznej mogą być tradycyjne spacery, marsz z kijkami (nordic walking), jazda na rowerze czy nawet wchodzenia po schodach. Sprawdzą się również baseny czy też joga dla seniora. Joga sprawi, że nie tylko poprawimy kondycję, ale też złagodzimy stres i napięcia.

Materiał sfinansowany ze środków Wojewody Pomorskiego,
w ramach projektu „Organizacja wsparcia żywnościowego oraz edukacyjnego dla osób starszych i kombatanów”



WOJEWODA
POMORSKI

Bank Żywności 
w Słupsku

Bank Żywności 
w Słupsku



Dieta dla zdrowia seniora



Wraz z wiekiem przemiana materii spowalnia, co sprzyja odkładaniu tkanki tłuszczowej w organizmie. Przybieranie na wadze często sprzyja rozwojowi takich chorób jak cukrzyca czy nadciśnienie. Dla zachowania zdrowia oraz dobrego samopoczucia, senior powinien przestrzegać podstawowych zasad zbilansowanej diety:

- 1** spożywanie 4-5 niewielkich posiłków w ciągu dnia – zapobiega to napadom głodu, przy jednoczesnym niewielkim obciążeniu układu trawiennego
- 2** dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu poprzez picie przynajmniej dwóch litrów płynów, najlepiej wody, lekkiej herbatki. Sokami ze świeżych owoców lub warzyw możemy zastąpić dodatkowy posiłek np. drugie śniadanie

- 3** warzywa i owoce powinny stanowić połowę posiłków. Są źródłem błonnika, witamin i składników mineralnych. Można je gotować na parze, przecierać, podawać jako zupy krem, musy, sałatki, surówki
- 4** produkty zbożowe pełnoziarniste – pieczywo razowe, kasze, płatki zbożowe dostarczają witamin z grupy B i są źródłem błonnika pokarmowego
- 5** ograniczenie spożywania soli – jej nadmiar niekorzystnie wpływa na ciśnienie tętnicze, możemy zastąpić ją ziołami i suszonymi warzywami
- 6** spożywanie jaj, chudych ryb, chudego mięsa jako źródła białka, które regeneruje i odnawia komórki
- 7** spożywanie produktów mlecznych – szczególnie jogurty naturalne i kefiry, które oprócz białka dostarczają również wapń, zapobiegający złamaniom i wystąpieniu osteoporozy
- 8** ryby, oleje roślinne, oliwa z oliwek to źródło cennych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych

W zależności od indywidualnych potrzeb oraz stanu zdrowia seniora, lekarz może lekarz lub dietetyk może zalecić jedną z diet specjalistycznych np. dieta bezglutenowa, dieta lekkostrawna, dieta niskotłuszczowa czy dieta dla cukrzyków.