

4. ยึดมั่นในสิ่งที่เคยปฏิบัติ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารยาก

ปัญหาภาวะโภชนาการเดิมที่เคยเป็นมาจากวัยผู้ใหญ่ ถ้าได้รับการตรวจรักษาอย่างต่อเนื่อง รวมถึงได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารที่เหมาะสม จะช่วยบรรเทาอาการของโรคได้

ความต้องการพลังงานและสารอาหารในผู้สูงอายุ

1. พลังงาน

ในวัยสูงอายุ กิจกรรมการทำงานต่างๆ ลดลง อวัยวะต่างๆ ของร่างกายมีการทำงานน้อยลง ทำให้มีความต้องการพลังงานลดลงจากวัยผู้ใหญ่

☞ ผู้สูงอายุชาย อายุ 60 – 69 ปี ต้องการพลังงาน 2,100 กิโลแคลอรีต่อวัน

☞ ผู้สูงอายุหญิง อายุ 60 – 69 ปี ต้องการพลังงาน 1,750 กิโลแคลอรีต่อวัน

☞ อายุ 70 ปี ขึ้นไป ต้องการพลังงานโดยเฉลี่ย ลดลงจากกลุ่มอายุ 60 – 69 ปี ร้อยละ 10 -20

2. โปรตีน

ผู้สูงอายุต้องการโปรตีนน้อยกว่าบุคคลในวัยเจริญเติบโต เนื่องจากไม่มีการเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย ต้องการเพียงเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ รักษาสมดุลของร่างกาย และป้องกันการเสื่อมสภาพก่อนวัยอันควรแต่โปรตีน

ที่ได้รับควรเป็นโปรตีนคุณภาพดี เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง



3. ไขมัน

ผู้สูงอายุมีความต้องการพลังงานลดลง จึงควรลดการบริโภคไขมันลง โดยการรับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เลือกใช้น้ำมันจากพืชแทนน้ำมันจากสัตว์ เพื่อป้องกันภาวะไขมันสูงในเลือด

4. คาร์โบไฮเดรต

ผู้สูงอายุควรลดการรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตลง โดยเฉพาะน้ำตาลประเภทต่างๆ เพื่อลดปริมาณพลังงานที่ได้รับ ควรเลือกรับประทานอาหารที่อยู่ในรูปคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ถั่วลิสง ถั่วเมล็ดแห้ง มัน ข้าว และแป้ง เป็นต้น

5. วิตามิน

ผู้สูงอายุมีความต้องการวิตามินใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ แต่ลดปริมาณวิตามินบางตัวลง เช่น วิตามินบี

ซึ่งมีความสัมพันธ์กับปริมาณพลังงานที่ลดลง แต่ผู้สูง

อายุบางคนที่รับประทานรับประทานอาหารอ่อน เนื่องจากปัญหาเรื่องฟัน อาจทำให้ได้รับวิตามินบางอย่างไม่เพียงพอ ดังนั้นผู้สูงอายุควรรับประทานผักและผลไม้ให้เพียงพอ

6. แร่ธาตุ

ผู้สูงอายุมีความต้องการแร่ธาตุในปริมาณเท่าเดิม แต่ส่วนใหญ่จะได้รับไม่เพียงพอ แร่ธาตุที่เป็นปัญหาสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่

เหล็ก ปริมาณโปรตีนที่สูงอายุได้รับต่ำ ทำให้ได้รับธาตุเหล็กต่ำ จนอาจทำให้เกิดโรคซีด หรือโลหิตจางได้ และในผู้สูงอายุการดูดซึมธาตุเหล็กของร่างกายก็น้อยกว่าในวัยผู้ใหญ่ เพื่อให้การดูดซึมธาตุเหล็กดีขึ้น ควรรับประทานผักสดและผลไม้สดที่มีวิตามินซีสูง ด้วยอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง คือ เนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง และเลือดสัตว์ เป็นต้น

แคลเซียม ปัญหาการขาดแคลเซียมพบมากในผู้สูงอายุ เนื่องจากการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมน้อย รวมถึงการดูดซึมและการเก็บไว้ในร่างกายยังน้อยกว่าวัยผู้ใหญ่ การที่ร่างกายได้รับแคลเซียมจากอาหารไม่เพียงพอ ทำให้ต้องไปดึงมาจากกระดูกอันเป็นสาเหตุของโรคกระดูกพรุน อาหารที่มีแคลเซียมสูง คือ นม ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เป็นต้น

7. น้ำ

น้ำมีความสำคัญต่อร่างกาย ช่วยในระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายของเสีย ผู้สูงอายุมักพบปัญหาการดื่มน้ำไม่เพียงพอ จึงควรดื่มน้ำประมาณ 6 – 8 แก้ว / วัน

8. เส้นใยอาหาร



ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหาร เพื่อป้องกันไม่ให้อุจจาระแข็ง ลดไขมันในเส้นเลือด ดังนั้นจึงควรรับประทานผักและผลไม้สดเป็นประจำทุกวัน

ข้อเสนอแนะในการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

1. รับประทานอาหารให้มีความหลากหลาย เพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารตามที่ต้องการ แต่ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
2. รับประทานอาหารครั้งในปริมาณที่พอเหมาะ โดยแบ่งเป็นหลายมื้อๆ เช่น วันละ 5 – 6 มื้อ เพื่อให้อวัยวะอาหารไม่ต้องทำงานหนักเกินไป ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการจุกแน่น ท้องอืด และอาหารไม่ย่อยได้
3. เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงจากอาหารสด แทนการรับประทานอาหารกระป๋องหรืออาหารสำเร็จรูป
4. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลหรือไขมันมาก ถ้ารับประทานมากก็จะสะสมเป็นไขมันพอกตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วนได้
5. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด หวานจัด
6. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ ดื่มนมพร่องมันเนยเป็นประจำทุกวัน
7. ลดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ให้ลดลง โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ไขมันสูง
8. รับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำ
9. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ถั่ว เมล็ดแห้ง นม เต้าหู้ ถั่วเหลือง งา

10. รับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำ เพื่อให้ได้กากใย วิตามินและเกลือแร่ที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

11. รับประทานอาหารที่มีกากใยมากพอ เช่น รับประทานข้าวไม่ขัดขาว ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง

12. ลดการดื่มชา กาแฟ ให้ดื่มสะอาดหรือน้ำผลไม้แทน เพราะการดื่มกาแฟจะทำให้นอนไม่หลับ และกระตุ้นการทำงานของหัวใจ

13. ไม่ดื่มเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ เพราะทำให้ตับต้องทำงานมากเกินไป และอาจทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อม ความจำไม่ได้ได้

14. ใช้ไขมันจากพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันรำข้าว ฯลฯ แทนไขมันจากสัตว์ที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง

15. ออกกำลังกาย และพยายามรักษาน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนหรือผอมจนเกินไป



ที่มา : การดูแลตนเองด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ด้วยความห่วงใย จาก อบต.บ้านกุ่ม อ.เมือง จ.เพชรบุรี

โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเสื่อมถอยลงไป ส่งผลกระทบต่อปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ จึงมีความต้องการพลังงานและสารอาหารที่เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการของร่างกายแตกต่างไปจากช่วงวัยอื่นๆ

ปัญหาที่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ

1. การเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย ประสาททั้ง 5 เสื่อม หูตึง ตาฝ้าฟาง ฟันสึกกร่อน เคี้ยวอาหารลำบาก ลิ้นไม่รับรส



2. มีปัญหาในด้านสภาวะจิตใจ คิดมาก หงุดหงิดง่าย อารมณ์เปลี่ยนแปลง เหนง ตำแหน่งหน้าที่การงานหมดไป

3. รายได้ลดลงหรือไม่มีรายได้ ต้องระมัดระวังการใช้จ่าย ชอบซื้ออาหารที่ราคาถูก