

# ŻYWIENIE OSÓB STARSZYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Marek Lichota



Spotkanie edukacyjne – Stowarzyszenie Zabrzanka  
Zabrze, 20. października 2023 r.,

# GŁÓWNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE I ICH ROLA W ORGANIZMIE

## PRODUKTY bogate w białko

Zarodki pszenne **27,5 g** w 100g

Losoś **21 g** w 100g

Czarna fasola **22 g** w 100g

Wołowina **22,2g** w 100g

Pierś z kurczaka **21,5 g** w 100g

Tofu **12 g** w 100g

Kielki soi **13,1 g** w 100g

Odżywka białkowa **19 g** w 100g

Tuńczyk w sosie własnym **16,3 g** w 100g

Soczewica **12,1 g** w 100g

Serek wiejski **10 g** w 100g

Białko jajka kurzego **10,9 g** w 100g

Serek homogenizowany **11,5 g** w 100g



*dobrze*

## WĘGLOWODANY

*złe*



- OWOCE
- WARZYWA
- ORZECHY, NASIONA I PESTKI
- KASZE
- PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE
- RYŻ
- MAKARONY PEŁNOZIARNISTE
- SŁODYCZE
- FAST FOOD
- SŁODZONE PRZETWORY OWOCOWE
- BIAŁE PIECZYWO I MAKARONY
- CIASTA I DESERY
- SŁODZONE NAPOJE
- PRODUKTY PRZETWARZANE



DZIAŁAJĄ PRZECIWPALNIE  
DZIAŁAJĄ ANTYOKSYDACYJNIE  
ZAWIERAJĄ BŁONNIK



ZAWIERAJĄ KONSERWANTY  
SĄ POZBAWIONE WITAMIN  
MAJĄ WYSOKI INDEKS GLIKEMICZNY

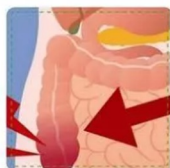
# GŁÓWNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE I ICH ROLA W ORGANIZMIE

## KORZYŚCI ODPOWIEDNIEJ

**ILOSCI BŁONNIKA W DIECIE**

Dzienne zapotrzebowanie na błonnik

**25-40** gramów na dobę



MNIEJSZE RYZYKO  
NOWOTWORÓW



CZYSTA, ZDROWA  
SKÓRA



ZMNIEJSZA STANY  
ZAPALNE



WSPARCIE  
TRAWIENIA



OBNIŻA POZIOM  
CUKRU WE KRWI



WSPOMAGA  
ODCHUDZANIE



OPTIMALIZUJE  
CIŚNIENIE KRWI



POPRAWIA  
SAMOPCZUCIE

### CO W PRAKTYCE OZNACZA 25 G BŁONNIKA ?



## Zawartość błonnika

### Zawartość błonnika w 100 g produktu (g)



Produkty zawierające  
błonnik dają uczucie sytości.  
Błonnik zapobiega tyciu!



Błonnik lubi wodę!  
Łącz produkty zawierające  
błonnik z dużą ilością  
wody pitnej.



g	100 gramów
42,4	Otręby pszenne
15,7	Fasola biała
14,5	Migdały
10,3	Morele, jabłka suszone
8,9	Soczewica czerwona
8	Śliwki suszone
6,9	Płatki owsiane
6,5	Rodzynki
6,4	Chleb graham
5,9	Kasza gryczana
4,1	Brukselka
3,7	Fasola szparagowa
2,1	Kapusta biała
1,7	Banan

### Normy dziennego spożycia



# GŁÓWNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE I ICH ROLA W ORGANIZMIE

## BIOLOGICZNA FUNKCJA WITAMIN

WITAMINY SĄ NIEZBĘDNE DLA NORMALNEGO PRZEBIEGU PROCESÓW ZACHODZĄCYCH W LUDZKIM ORGANIZMIE.

### WITAMINA A

- wzrost, rozwój kości
- produkcja hormonów
- wzrok
- skóra
- przewod pokarmowy i oddechowy
- ochrona przed nowotworami i chorobami serca (przeciwutleniacz)

### WITAMINA B<sub>1</sub>

- przemiana glukozy we krwi w związku wysokoenergetyczne
- układ nerwowy
- serce
- mięśnie
- produkcja czerwonych krwinek

### WITAMINA B<sub>6</sub>

- układ nerwowy
- produkcja białych i czerwonych krwinek



### WITAMINA D

- przemiany wapnia i fosforanów
- właściwa mineralizacja kości

### WITAMINA C

- przeciwutleniacz
- produkcja kolagenu i podstawowych białek (kości, więzadła, chrząstki, ścięgna)
- układ odpornościowy
- gojenie ran

### WITAMINA E

- zapobiega uszkodzeniu błon komórkowych (przeciwutleniacz)
- ochrona przed rozwojem miażdżycy

### WITAMINA K

- krzepnięcie krwi
- prawidłowa struktura kości i gojenie złamań

### WITAMINA B<sub>12</sub>

- układ nerwowy
- produkcja czerwonych krwinek
- tworzenie materiału genetycznego (synteza DNA i RNA)

### TŁUSZCZE NASYCONY

-  tłuszcze zwierzęce
-  masło
-  smalec wieprzowy
-  oleje tropikalne

### TŁUSZCZE TYPU TRANS

-  Oleje uwodornione i utwardzone
- Margaryny, frytki, chipsy

### TŁUSZCZE NIENASYCONE

#### TŁUSZCZE WIELONIENASYCONE

#### KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-6

TO OLEJE ROŚLINNE:

-  kukurydziany
-  słonecznikowy
-  sojowy
-  arachidowy
-  szafranowy

#### KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3

-  sardynki
-  makrela
-  łosoś
-  siemię lniane
-  orzechy
-  soja

#### TŁUSZCZE JEDNONIENASYCONE

#### KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-9

-  oliwa z oliwek
-  olej rzepakowy (bezerukowy i tłoczony na zimno)
-  migdały
-  awokado

# GŁÓWNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE I ICH ROLA W ORGANIZMIE

## FUNKCJE WITAMIN

niskocząsteczkowe związki organiczne pełniące **funkcję regulacyjną** w różnych procesach biochemicznych.

Są **niezbędne** w prawidłowym **działaniu - narządów, tkanek, płynów ustrojowych, enzymów...**

Co ważne **nie pełnią roli budulcowej i nie dostarczają energii!**

## BIOLOGICZNA FUNKCJA WITAMIN

WITAMINY SĄ NIEZBĘDNE DLA NORMALNEGO PRZEBIEGU PROCESÓW ZACHODZĄCYCH W LUDZKIM ORGANIZMIE.

### WITAMINA **A**

- wzrost, rozwój kości
- produkcja hormonów
- wzrok
- skóra
- przewod pokarmowy i oddechowy
- ochrona przed nowotworami i chorobami serca (przeciwutleniacz)

### WITAMINA **B<sub>1</sub>**

- przemiana glukozy we krwi w związki wysokoenergetyczne
- układ nerwowy
- serce
- mięśnie
- produkcja czerwonych krwinek

### WITAMINA **B<sub>6</sub>**

- układ nerwowy
- produkcja białych i czerwonych krwinek



### WITAMINA **B<sub>12</sub>**

- układ nerwowy
- produkcja czerwonych krwinek
- tworzenie materiału genetycznego (synteza DNA i RNA)

### WITAMINA **D**

- przemiany wapnia i fosforanów
- właściwa mineralizacja kości

### WITAMINA **C**

- przeciwutleniacz
- produkcja kolagenu i podstawowych białek (kości, więzadła, chrząstki, ścięgna)
- układ odpornościowy
- gojenie ran

### WITAMINA **E**

- zapobiega uszkodzeniu błon komórkowych (przeciwutleniacz)
- ochrona przed rozwojem miażdżycy

### WITAMINA **K**

- krzepnięcie krwi
- prawidłowa struktura kości i gojenie złamań

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI ŻYWIENIA OSÓB STARSZYCH



Spożywanie 5-6 posiłków co 2-3 godziny.



Picie co najmniej 2 l płynów dziennie, najlepiej w postaci wody. Polecana jest także niesłodzona herbata i kawa.



Spożywanie warzyw i owoców tak często jak to możliwe. Ilość warzyw w diecie powinna być trzykrotnie większa niż owoców.



Spożywanie w głównych posiłkach produktów zbożowych, zwłaszcza pełnoziarnistych takich jak pełnoziarniste pieczywo i makaron, grube kasze, czy brązowy ryż.



Spożywanie produktów mlecznych – głównie fermentowanych (jogurty, kefiry).



Spożywanie ryb, jaj, chudego mięsa przy jednoczesnym ograniczaniu spożycia mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI ŻYWIENIA OSÓB STARSZYCH



Stosowanie olejów roślinnych.



Ograniczanie cukru i słodczy na korzyść owoców i orzechów.



Ograniczenie używania soli, picia alkoholu i napojów słodzonych.



Codzienna suplementacja diety witaminą D (2000 j.m./dobę).



Codzienna aktywność fizyczna i umysłowa.

# OTYŁOŚĆ – ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA



## CO ZROBIĆ, ABY ODŻYWIAĆ SIĘ LEPIEJ?

### ZAMIEŃ NA

	Dodatek soli		→		Świeże lub suszone zioła	
	Słone przekąski, np. orzeszki solone, w panierce		→		Przekąski bez dodatku soli, np. orzechy i nasiona	
	Słodzone napoje		→		Wodę z naturalnymi dodatkami, np. cyryną, miętą czy imbirem	
	Słodycze		→		Świeże owoce	
	Produkty wysokoprzetworzone, np. konserwy		→		Ich świeże lub mrożone odpowiedniki	

Mądry wybór? Mniej soli i cukru!



## CO ZROBIĆ, ABY ODŻYWIAĆ SIĘ LEPIEJ?

### ZAMIEŃ NA

	Smażenie na głębokim tłuszczu		→		Pieczenie w rękawie, gotowanie w wodzie lub na parze	
	Smażenie w klasycznej panierce		→		Smażenie, pieczenie saute, w ziołach i przyprawach	
	Okrasę do ziemniaków (np. masło, smalec)		→		Koperek, pietruszkę i inne świeże zioła	
	Zabielanie zup śmietaną		→		Jogurt naturalny	

Mniejsza zawartość tłuszczu = mniej kalorii w potrawie



# INDEKS GLIKEMICZNY

## NISKI <55

większość warzyw i owoców



## ŚREDNI 55-70



## WYSOKI >70



# JAK CZYTAĆ ETYKIETY?

1. Składniki na etykiecie podawane są **w kolejności malejącej**. Dlatego jeśli cukier jest na pierwszej pozycji to oznacza, że jest go najwięcej (takich produktów powinniśmy unikać).
2. Podczas zakupów zazwyczaj sprawdza się zasada, że **im krótsza lista składników tym lepiej**. Nie wszystkie dodatki do żywności są złe. witamina C
3. Warto wybierać **jak najmniej przetworzoną żywność i kupować produkty wysokiej jakości**. Np. dobra szynka nie powinna potrzebować wzmacniaczy smaku ani zagęstników.

## CO POWINNO ZNALEŻĆ SIĘ NA ETYKIECIE?

WSZYSTKIE SKŁADNIKI  
WRAZ Z ALERGENAMI

SPOSÓB PRZECHOWYWANIA  
I PRZYGOTOWANIA

MASA NETTO



NAZWA

ZAWARTOŚĆ SKŁADNIKÓW  
ODŻYWCZYCH, KALORYCZNOŚĆ,

GDA

DATA MINIMALNEJ  
TRWAŁOŚCI

PRODUCENT

4. **Porównuj wartość odżywczą** różnych produktów, aby wybrać najlepszy produkt.
5. Data przydatności do spożycia - jeśli na produkcie jest napisane **“najlepiej spożyć przed...”** oznacza, że produkt prawidłowo przechowywany do podanej daty powinien zachować swoje właściwości.
4. Data przydatności do spożycia - jeśli na produkcie jest napisane **“należy spożyć do...”** - oznacza to że **nie** powinniśmy spożywać tego produktu po przekroczeniu podanej daty!



### Niewykryte i nieleczone niedożywienie ma liczne negatywne skutki:

- przyczynia się do pogorszenia jakości życia i zdolności do samodzielnego funkcjonowania;
- nasila zmiany związane z sarkopenią;
- przyspiesza utratę masy kostnej, przekładając się na zwiększoną liczbę złamań;
- może powodować niedokrwistość;
- pogarsza odporność organizmu;
- spowalnia gojenie ran;
- utrudnia powrót do pełni sił po zabiegach operacyjnych;
- manifestuje się w postaci odleżyn;
- negatywnie wpływa na zdolności poznawcze, takie jak pamięć, czy koncentracja.

**SZPITAL DOBREJ PRAKTYKI ŻYWIENIA  
KLINICZNEGO**

<https://leczenieprzezzywienie.org/wyniki/recertyfikacja-2023/>

## Zasady dobrej praktyki żywienia klinicznego w szpitalu

- 1 Szpital zapewnia pacjentom indywidualne diety doustne i chroni czas przeznaczony na posiłek.
- 2 Personel szpitala dokonuje regularnej oceny stanu odżywienia pacjenta.
- 3 Leczenie żywieniowe jest dostępne dla każdego pacjenta ze wskazaniami.
- 4 Szpital ma dostęp do diagnostyki laboratoryjnej i obrazowej niezbędnej do prowadzenia leczenia żywieniowego.
- 5 W szpitalu działa Zespół Leczenia Żywieniowego, który koordynuje prowadzenie terapii żywieniowej.
- 6 W szpitalu działają procedury stosowania żywienia klinicznego u chorych ze wskazaniami.
- 7 Chory wymagający leczenia żywieniowego otrzymuje niezbędne informacje z tego zakresu w trakcie hospitalizacji.
- 8 W placówce są dostępne leki, diety medyczne, sprzęt jednorazowy i pompy do prowadzenia leczenia żywieniowego.
- 9 Szpital zapewnia dostęp do kompletnego żywienia pozajelitowego przygotowywanego w warunkach zgodnych ze standardami.
- 10 W szpitalu działa ambulatoryjne poradnictwo żywieniowe dla pacjentów.
- 11 Personel medyczny jest cyklicznie szkolony z zakresu leczenia żywieniowego.
- 12 Szpital prowadzi dodatkową dokumentację medyczną dotyczącą leczenia żywieniowego chorych.

# ŻYWIENIE MEDYCZNE W SZPITALACH

Od 1 stycznia 2012 roku istnieje **obowiązek przesiewowej oceny stanu odżywienia każdego pacjenta** przyjętego do szpitala (wyjątek SOR)  
Najważniejszym celem diagnostyki jest jak **najwcześniejsze zidentyfikowanie problemu** oraz jak **najszybsza interwencja żywieniowa**.

Leczenie żywieniowe stosowane jest praktycznie we wszystkich specjalizacjach medycznych,

- **oddziały intensywnej terapii** (np. pacjenci nieprzytomni, z ciężkimi urazami czy zakażeniami),
- **oddziały leczące oparzenia**,
- **oddziały chirurgiczne** (np. pacjenci przygotowujący do leczenia operacyjnego, po operacjach, leczenie powikłań),
- oddziały gastrologiczne, chorób wewnętrznych, neurologiczne, **onkologiczne**.

Jednostką koordynującą leczenie żywieniowe w szpitalu jest  
**zespół żywieniowy**

Świadczeniodawca udzielający świadczeń w trybie hospitalizacji i hospitalizacji planowej, prowadzący leczenie żywieniowe, **jest obowiązany** do formalnego **powołania zespołu żywieniowego** (rozporządzenie ws. świadczeń gwarantowanych z zakresu leczenia szpitalnego)

**W skład zespołu żywieniowego**, wchodzi, co najmniej:

**lekarz, pielęgniarka, farmaceuta i dietetyk**,

którzy posiadają zaświadczenia o ukończeniu **kursu z zakresu żywienia pozajelitowego i dojelitowego**.





## AKADEMIA NA ŻYWIENIU



- CYKL SPOTKAŃ/WEBINARÓW EDUKACYJNYCH DLA PACJENTÓW**
- KONTAKT Z EKSPERTAMI I PACJENTAMI**
- PUBLIKACJA POSTÓW, AKTUALIZACJA TREŚCI NA STRONIE NaŻYWIENIU.PL**
- GRUPY WSPARCIA DLA OSÓB NaŻYWIENIU,**

## SKĄD CZERPAĆ WIARYGODNE INFORMACJE O ŻYWIENIU?

- Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (NCEZ PZH)  
<https://ncez.pzh.gov.pl/seniorzy/zywienie-osob-w-wieku-starszym/>
- Portal Diety NFZ powstał w celu promowania zdrowego odżywiania, które jest kluczowe dla zachowania zdrowia i w leczeniu chorób przewlekłych - <https://diety.nfz.gov.pl/>
- <https://dietetycy.org.pl>
- Polskie Towarzystwo Gerontologiczne
- Polskie Towarzystwo Dietetyki
- Towarzystwo POLSPEN
- Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej
- Stowarzyszenie „Apetyt na Życie” – portal NaZywieniu.pl





**KONIEC**



[Marek.Lichota@ApetytNaZycie.org](mailto:Marek.Lichota@ApetytNaZycie.org)



[fb.com/ApetytNaZycie](https://fb.com/ApetytNaZycie)



**DZIĘKUJĘ!**