

تغذیه و سلامت سالمندان - ویژه کارشناسان تغذیه / تالیف و تدوین پریسا ترابی... [و دیگران]؛ ویراستاری علمی و ادبی / حامد پورآرام... [و دیگران]؛ زیر نظر علیرضا رئیسی؛ با تشکر از همکاری حامد برکاتی، محسن شتی، زهرا صلیبی. مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۸۰ ص: ۲۹×۲۲ س.م. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۶۴-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: تالیف و تدوین (به ترتیب حروف الفبا) احمد اسماعیل زاده، محمد حسن انتظاری، حامد پورآرام، پریسا ترابی، ابوالقاسم جزایری، شیما جزایری، سیداحمد رضا درستی، خدیجه رحمانی، زهرا عبداللہی، مجید کاراندیش، مینا مینایی، رضا وفا.
یادداشت: ویراستاری علمی و ادبی (به ترتیب حروف الفبا) حامد پورآرام، پریسا ترابی، خدیجه رحمانی، زهرا عبداللہی، لیلا فرزاد، مسعود فیروزکوهی، ساجده نوری دهنوی، سمانه یوسفی.
یادداشت: کتابنامه.

موضوع: سالمندان - تغذیه Older people - Nutrition
موضوع: سالمندان - سلامتی و بهداشت Older people -- Health and hygiene
شناسه افزوده: اسماعیل زاده، احمد، ۱۳۵۴ - پورآرام، حامد، ۱۳۴۹ -، ویراستار - رئیسی، علیرضا، ۱۳۵۱ -
رده بندی کنگره: RA۷۷۷/۶
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۸۴۶
شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۰۷۳۷۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

تغذیه و سلامت سالمندان - ویژه کارشناسان تغذیه

تهیه و تنظیم: دفتر بهبود تغذیه جامعه؛ معاونت بهداشت؛ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

تالیف و تدوین (به ترتیب حروف الفبا):
دکتر احمد اسماعیل زاده، دکتر محمد حسن انتظاری، دکتر حامد پورآرام، دکتر پریسا ترابی
دکتر ابوالقاسم جزایری، دکتر شیما جزایری، دکتر سیداحمد رضا درستی، خدیجه رحمانی
دکتر زهرا عبداللہی، دکتر مجید کاراندیش، دکتر مینا مینایی، دکتر رضا وفا

ویراستاری علمی و ادبی (به ترتیب حروف الفبا):
دکتر حامد پورآرام، دکتر پریسا ترابی، خدیجه رحمانی، دکتر زهرا عبداللہی، لیلا فرزاد
مسعود فیروزکوهی، ساجده نوری دهنوی، سمانه یوسفی

زیر نظر:

دکتر علیرضا رئیسی؛ معاون بهداشت؛ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دکتر زهرا عبداللہی؛ مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه

با تشکر از همکاری:

دکتر حامد برکاتی؛ مدیر کل دفتر سلامت خانواده، جمعیت و مدارس
دکتر محسن شتی؛ رئیس اداره سلامت سالمندان
دکتر زهرا صلیبی؛ کارشناس اداره سلامت سالمندان

ناشر: اندیشه ماندگار

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۶۴-۰

۴۵۱

انتشارات اندیشه ماندگار

قم - خیابان صفائیه (شهدا) - انتهای کوی بیگدلی - نبش کوی شهید گلدوست - پلاک ۲۸۴
تلفن: ۰۲۵/۳۷۷۳۶۱۶۵-۳۷۷۴۲۱۴۲ همراه: ۰۹۱۲۲۵۲۶۲۱۳



فهرست

پیشگفتار.....	۷
مقدمه مؤلفین.....	۹
فصل اول: تغذیه سالم و هرم غذایی سالمندان	
چگونه از مناسب بودن تغذیه خود در دوران سالمندی اطمینان حاصل کنیم؟.....	۱۲
هرم و گروه های غذایی ویژه سالمندان.....	۱۲
فصل دوم: مایعات و مواد مغذی مورد نیاز سالمندان	
آب و مایعات.....	۲۲
درشت مغذی های مورد نیاز سالمندان.....	۲۲
ریزمغذی های مورد نیاز سالمندان.....	۲۴
فصل سوم: تغییرات فیزیولوژیک و سوء تغذیه در سنین سالمندی	
تغییرات فیزیولوژیک در سنین سالمندی.....	۲۸
سوء تغذیه کم وزنی.....	۲۹
سوء تغذیه چاقی.....	۳۴
اختلال بلع.....	۳۵
اختلال چشایی و بویایی.....	۳۶
فصل چهارم: راه حل های ساده برای دسترسی به غذای سالم (بیماری های اقتصادی و فیزیکی)	
آیا نمی توانید غذا را خوب بجوید؟.....	۴۰
آیا مشکل نفخ و برگشت غذا از معده دارید؟.....	۴۰
آیا نمی توانید خرید کنید؟.....	۴۱
آیا نمی توانید آشپزی کنید؟.....	۴۱
آیا میل به غذا خوردن ندارید؟.....	۴۱
آیا مشکل مالی دارید؟.....	۴۲
آیا در بلع مشکل دارید؟.....	۴۲
فصل پنجم: فعالیت بدنی سالمندان	
فعالیت بدنی در سالمندان.....	۴۴
فواید ورزش منظم.....	۴۴
قدرت عضلانی.....	۴۵
فصل ششم: سالمندان و بیماری های واگیر	
تغذیه سالمندان در پیشگیری و کنترل بیماری کووید-۱۹.....	۴۸
تغذیه سالمندان در پیشگیری و کنترل بیماری سل.....	۵۲
فصل هفتم: سالمندان و بیماری های غیرواگیر	
تغذیه در دیابت.....	۵۷
تغذیه در بیماری های قلبی عروقی و فشار خون بالا.....	۵۹

۶۱	تغذیه در اختلال کلسترول خون
۶۳	تغذیه در پوکی استخوان
۶۴	تغذیه در کبد چرب
۶۵	تغذیه در آرتروز
۶۷	تغذیه در هیپوتیروئیدی
۶۸	تغذیه در بزرگی پروستات
۶۸	تغذیه در افسردگی
۶۹	تغذیه در سکنه مغزی به علت فشار خون بالا
۷۰	تغذیه در یبوست
۷۰	تغذیه در فراموشی و مشکلات مربوط به حافظه

فصل هشتم: نحوه اندازه گیری شاخص های آنتروپومتریک در سالمندان

۷۴	اندازه گیری دور ساق پا
۷۴	اندازه گیری ارتفاع زانو
۷۵	اندازه گیری محیط وسط بازو

پیوست ها

۷۸	پیوست ۱: ریز مغذی های مورد نیاز سالمندان، منابع و نقش آنها در بدن
۷۸	پیوست ۲: تشخیص کمبود ویتامین D
۷۹	پیوست ۳: مواد غذایی التهاب زا و ضد التهاب
۸۰	منابع

پیشگفتار

پیشرفت تکنولوژی در جهان، بهبود وضعیت بهداشتی درمانی و افزایش امید به زندگی نهایتاً موجب افزایش درصد جمعیت سالمند شده است که این رویداد در کشور ما نیز طی سال های اخیر اتفاق افتاده است. تامین سلامت سالمندان یکی از مهمترین چالش های اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی درمانی در قرن بیست و یکم به شمار می رود. البته افزایش جمعیت سالمندی به خودی خود یک چالش نیست و نشان از موفقیت نظام سلامت در بالا بردن امید به زندگی در جامعه دارد، اما در صورت بی توجهی به مشکلات سلامت این گروه سنی، می تواند چالش هایی برای نظام سلامت و جامعه ایجاد نماید.

تاکید بر تغذیه مناسب در سنین سالمندی برای ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری های مزمن هرگز دیر نیست. افراد در سنین بالا بیش از سایر سنین در جستجوی اطلاعات تغذیه ای و بهداشتی و نیازمند عدم وابستگی و بهبود کیفیت زندگی خود هستند. آنها اغلب نیازمند مراقبت های بهداشتی درمانی، آگاهی از تغذیه مناسب خود و تمرینات ورزشی مناسب سن خود برای فعال ماندن هستند.

در سالمندان تغذیه در هر سه سطح پیشگیری مطرح است. تغذیه در بعد پیشگیری اولیه برای ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری ها، فعال ماندن و ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان نقش عمده ای دارد. تغذیه مناسب در پیشگیری سطح دوم در کاهش خطر و آهسته کردن پیشرفت بیماری های مزمن مرتبط با تغذیه موثر است و در پیشگیری سطح سوم تغذیه درمانی بالینی، رایج ترین شیوه تامین سلامت است. ارتقای سلامت سالمندان الزاماً با مراقبت از بیماری های آنان فراهم نمی گردد بلکه پرداختن به کلیه ابعاد زندگی و رفتارها و سبک زندگی گروه هدف و الگوهای تغذیه ای جاری در زندگی سالمندان از مهمترین ابعاد سبک زندگی (Life Style) محسوب می شود که باید بیش از پیش توسط کارکنان بهداشتی درمانی مورد توجه قرار گیرد.

در شبکه بهداشتی درمانی کشور نیز همواره این گروه سنی از گروه های اولویت دار ارائه خدمات همچون مکملیاری، مراقبت های خانه به خانه در دوران شیوع کرونا و پیگیری مراقبت های شبکه بهداشتی درمانی کشور قرار دارد.

لازم است کلیه اعضای تیم سلامت با توجهی ویژه به این گروه سنی، توانمندی های علمی و مهارتی خود را در ارائه خدمات بهداشتی تغذیه ای به این گروه ارتقا داده و با حفظ کرامت این گروه در شناسایی مشکلات متعدد این گروه در دسترسی به خدمات شبکه بهداشتی درمانی کشور بدلالی همچون مشکلات جسمی و حرکتی و یا عدم شناسایی پایگاه ها و مراکز جامع سلامت محله خود و رفع آنها تا حد مقدور کوشا باشند.

دکتر علیرضا رئیسی

معاون بهداشت

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی