

# О вкусах с пожилыми не спорят

«Расскажите, пожалуйста, как правильно питаться людям старше шестидесяти лет. Что рекомендуют врачи?»

**Борис Александрович Чертыковцев,**  
г. Самара».

Разъясняет главврач Самарской областной клинической гериатрической больницы **Мария Дмитриева:**

– Давайте начнем с определения. В гериатрии есть термин «саркопения». Это возрастное изменение в организме, для которого характерна произвольная потеря мышечной массы, силы и выносливости. Имеется в виду, что человек продолжает питаться в прежнем объеме, но замечает снижение массы тела и силы мышц. Для мышечных волокон нужен достаточный объем белка и кальция и хорошее кровоснабжение. Количество белка, необходимое для поддержания мышечной массы в пожилом и старческом возрасте, составляет 1,0 – 1,5 г/кг в сутки. Оптимальным является потребление на один прием пищи 25 – 30 граммов высококачественного легкоусвояемого белка. Это соответствует ста граммам нежирной телятины на один прием. Но прежде необходимо предварительно проверить функцию почек.



АННА ШЕПЕЛЁВА

■ Врачи рекомендуют употреблять в день от пяти до десяти порций фруктов и овощей. Одна порция – это примерно пригоршня (около 100 граммов) свежих или термически обработанных овощей, фруктов и ягод.

Также советую обязательно сочетать сбалансированное питание с физической нагрузкой, чтобы присутствовали не только кардиологические, но и небольшие силовые упражнения. Правильный лечебно-профилактический комплекс упражнений можно получить у врача ЛФК.

Дополняет коллегу замглаврача Самарской областной клинической гериатрической больницы **Петр Романчук:**

– Описано множество причин недостаточного питания в пожилом возрасте. Так, у четверти людей старше 65 лет теряется способность чувствовать один из четырех вкусов – сладкий, горький, соленый, кислый,

что приводит к снижению аппетита. Человек уже не получает прежнего удовольствия от еды. При сопутствующем длительно протекающем заболевании может также развиваться дефицит питания. В таких случаях необходимо увеличить порцию, изменить ее качественный состав. При некоторых недугах – например, при сахарном диабете, атеросклерозе, подагре, хронических запорах, заболеваниях почек и печени – диету следует обсудить с лечащим врачом. Большинство же людей рекомендуются постепенно уменьшать калорийность еды на пять-семь процентов каждые десять лет, с 30 до 70 лет, поскольку по

## ПИТАНИЕ ДЛЯ СКЕЛЕТА

Российская ассоциация остеопороза напоминает, что пожилые люди особенно нуждаются в кальции, который считается главным строительным материалом нашего скелета. При этом из одного килограмма кальция (примерно столько его «запасено» в теле взрослого человека) 99 процентов хранится в костях. Это нужно для того, чтобы поддерживать уровень минерала в крови, что очень важно для работы нервной системы и мышц. И если организм не получает достаточное количество кальция с пищей, то он заимствует его из скелета. В результате кости становятся хрупкими, что приводит к остеопорозу. Не случайно остеопороз чаще встречается у пожилых людей: у них легко происходят переломы даже при небольшой травме или при обычном падении.

Показатели нормы потребления кальция для пожилых людей рассчитывают с учетом снижения эффективности абсорбции этого элемента в кишечнике: в среднем для пациентов старше 50 лет – 1200 мг. Помните о том, что помогает усваивать кальций и обеспечивает обновление костей витамин D. Он образуется в коже при прогулках с открытым лицом и руками, поэтому пожилым людям так важно чаще гулять на свежем воздухе.

## ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ КАЛЬЦИЕМ

- Молоко: в 200 миллилитрах содержится 240 миллиграммов кальция.
- Натуральный йогурт: в 150 мл – 207 мг.
- Твердый сыр: в 30 г – 240 мг.
- Брокколи: в 120 г – 112 мг.
- Сушеный инжир: в 60 г – 96 мг.
- Миндаль: в 30 г – 75 мг.
- Соевый творог: 120 г – 126 мг.

мере старения человека отмечается снижение обмена веществ, замедление расщепления пищи и ее усвоения.

Также важно готовить пищу с учетом вкуса и желаний пожилого человека. Если в семье бабушка или дедушка не любит сельдерей, несмотря на всю по-

лезность этой травы, не надо заставлять его кушать. Используйте те продукты, которые пожилому человеку нравятся. Во время еды важно создать доброжелательную атмосферу, поэтому беседуйте на темы, которые пожилой человек охотно поддержит.

## «Социалочка» для молодости мозга

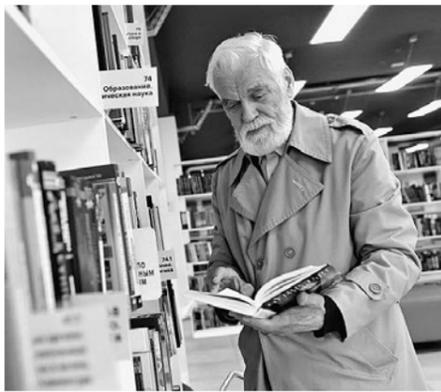
Руководитель Самарского областного гериатрического центра **Петр Романчук** «выписал» пожилым самарцам довольно простой «рецепт» сохранения молодости мозга.

Летом нарастить новые нейроны и укрепить связи между ними, что влияет на память и внимание, помогут дачные хлопоты и прогулки с компанией в парках и на набережной, с обязательным «ингредиентом» – интеллектуальными беседами.

– Если речь идет об отдыхе на даче, то нагрузка для человека серебряного возраста должна быть постепенной, дозированной, с перерывами на отдых через каждые пятнадцать – тридцать минут. Но если физическая активность влияет на повышение целевых показателей артериального давления и пульса, то работы нужно немедленно прекратить. Точно так же стоит поступить при болевом синдроме любой локализации, – пояснил доктор. – Кроме того, необходимо придерживаться рекомендаций врачей по диетическому и лечебному питанию. Резкая смена питания с акцентом на шашлыки приведет к обострению заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Помимо сильной физической активности на свежем воздухе и правильного питания гериатр посоветовал не увлекаться дневным сном.

– Многократный дневной сон приводит к нарушению суточных ритмов сна и бодрствования и как следствие – к инсомнии, в том числе и хронической. Инсомния – это обобщенное понятие, подразумевающее нарушение сна или бессонницу, а именно плохое засыпание, пробле-



му с поддержанием сна и слишком раннее пробуждение. Последние открытия ученых подтверждают, что во время полноценного и качественного ночного сна наш мозг очищается от токсинов и белковых фрагментов, приводящих к болезни Альцгеймера, – подчеркнул Петр Романчук.

В перерывах между посадками, поливами и прополками грядок не стоит забывать о музеях и библиотеках. Мозг, чтобы оставаться в хорошей форме, постоянно нуждается в поступлении новой информации, а не только в перечитывании старой художественной литературы. А еще лучше, прочитав новую книгу, журнал или, к примеру, свежий номер «Социальной газеты», обсудить прочитанное с кем-нибудь из родных или знакомых во время прогулки. Припоминание информации, мыслительная деятельность помогут нарастить и активизировать нейроны. Пожилому человеку от умной беседы во время прогулки двойная польза – это зарядка одновременно и для тела, и для мозга.

## Неблагоприятные дни с 27 мая по 3 июня

**27 МАЯ, суббота.** Не исключены заболевания кишечника и печени, проблемы с перистальтикой, с поджелудочной железой, застой лимфы, расстройство пищеварительной системы, поносы, запоры. Желательно сократить употребление продуктов животного происхождения.

## От аллергии до астмы

Что может спровоцировать бронхиальную астму? Об этом рассказала главный пульмонолог Самары **Людмила Пovalaева:**

– При этом хроническом неинфекционном воспалительном недуге возникает сужение дыхательных путей – бронхоспазм. Болезнь может возникнуть в любом возрасте. Она неизлечима, но и махнуть рукой на нее нельзя, обязательно нужно принимать лекарства и делать ингаляции по назначению врача, так как при неконтролируемых приступах удушья может развиваться астматический статус. Это очень тяжелое осложнение, и без своевременной медицинской помощи оно может привести даже к летальному исходу.

– Больным, у которых возникает приступ удушья при выходе на холод или при физической нагрузке, рекомендуется за двадцать – тридцать минут до контакта с раздражителем сделать ингаляцию бронхорасширяющим средством, – советует Людмила Пovalaева.

По ее словам, одна из основных причин появления, а также и обострения астмы – аллергия. И в летний сезон провоцирующие недуг

аллергены как раз максимально активны.

– К наиболее распространенным аллергенам относятся бытовая пыль и клещи домашней пыли, а также шерсть животных, пыльца растений и плесневые грибки. Необходимо ограничить контакт с провоцирующими факторами. Поможет влажная уборка, проветривание квартиры. Кроме того, важно избавиться от вещей, накапливающих пыль, – мягких игрушек, ковров, тяжелых штор, закрыть книжные полки, – пояснила пульмонолог.

Помимо выхода на холодный воздух и резкой смены погоды, приступ обострения астмы также могут вызвать эмоциональный стресс, вирусная инфекция, физическая нагрузка, высокая влажность и даже резкие запахи, связанные, например, с сильно загрязненным воздухом или курением. А поскольку к обострению приводят и инфекционные заболевания дыхательных путей, то астматикам следует вакцинироваться против гриппа и коронавируса. Кроме доктора, поможет справиться с недугом физическая активность. Полезнее всего – плавание.

Материалы полосу подготовила Анна ШЕПЕЛЁВА.

## САНАТОРИЙ «ФРУНЗЕНЕЦ»

➔ Путевки для отдыха (без лечения) – от 1600 руб./сут.

➔ Путевки с лечением – от 2500 руб./сут.

В стоимость путёвки входят **КАРБОКСИТЕРАПИЯ, СУХИЕ УГЛЕКИСЛЫЕ ВАННЫ**

ул. Советской Армии, 241. Тел.: 8-927-77-537-36, 8 (846) 926-11-94.



Лицензия № ЛО-63-01-005048 от 02.04.2019 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ