

الفهرس

- 0..... التغييرات الفسيولوجية.
- 5..... - مكونات الجسم.
- 6..... - تغييرات في الحواس.
- 7..... - وظائف الجهاز الهضمي.
- 10..... - وظائف الكلى.
- 10..... - الوظائف الحركية.
- 11..... طرق لتقليل مشاكل التغييرات الفسيولوجية.
- 13..... الاحتياجات الغذائية للمسنين.
- 13..... - الطاقة.
- 14..... - البروتين.
- 15..... - الدهون.
- 16..... - الكربوهيدرات.
- 17..... - الفيتامينات والمعادن.
- 18..... - السوائل.
- 19..... المشاكل التغذوية التي قد تحصل لدى كبار السن.

التغيرات الفسيولوجية:

تحدث بعض من التغيرات التي تجعل تناول الطعام عملية غير مستحبة وغير ممتعة للشخص المسن، ومن ضمن هذه المتغيرات:

١- مكونات الجسم:

التغيرات تؤثر على العديد من أنسجة الجسم مع تقدم السن حيث يحصل ضمور في عضلات الجسم وزيادة في الدهون وينخفض معدل التمثيل الغذائي، لذلك يحتاج الشخص المسن إلى سعرات حرارية أقل للمحافظة على وزنه.



● **المسن:** « هو الشخص الذي يزيد عمره عن ٦٠ سنة».

● **الشيخوخة عملية حيوية وليست مرضا وتتأثر بنمط**

الحياة.

● **تتميز هذه المرحلة ببعض التغيرات التي تحدث**

تدرجيا.



٣ وظائف الجهاز الهضمي :

يتأثر الجهاز الهضمي مع كبر العمر ، وتتمثل هذه التغيرات بالآتي:

● **نقصان إنتاج اللعاب:** يؤدي إلى انخفاض قدرة المسن على مضغ وبلع الطعام، ويتأثر إنتاج اللعاب ببعض الأدوية مثل أدوية ارتفاع ضغط الدم والتي تجعل الفم جاف، كما يؤثر نقصان اللعاب على صحة الأسنان لأن اللعاب يحتوي على مواد لتنظيف الأسنان وحمايتها.

● **فقدان الأسنان:** حيث يقدر أن (٥٠%) من المسنين فوق ٦٥ سنة يفقدون أسنانهم مما يجعل عملية مضغ الطعام مؤلمة وتشكل عائق لهم مما يجعلهم يلجأون الى تناول الطعام اللين والمهروس والذي عادة ما يحتوي



٤ تغيرات في الحواس :

تغيرات بسيطة تحدث في الجسم تجعل تناول الطعام أقل بهجة، فقد يكون هناك فقد

جزئي في حاسة التذوق، وقد يفقد المسنون حاسة الشم ولا يستطيعون شم الرائحة الشهية للطعام. وكذلك التغيرات في النظر والسمع يمكن أن تؤثر على طرق الأكل والشرب فتجعلهم لا يرغبون في تناول الطعام خارج المنزل أو الذهاب للحفلات وغيرها، ويصبحون في عزلة من الآخرين.



«مشاركة المسن في طعامه
حق له وواجب علينا»

● نقص إفراز الإنزيم المسؤول عن هضم البروتينات.

● نقص إفراز المادة الصفراء المسؤولة عن هضم الدهون وإمتصاص المواد الدهنية

والفيتامينات الذائبة في الدهون (أ ، ب ، هـ ، ك).

● قلة حركة الأمعاء: تؤدي إلى حدوث الإمساك عند المسنين وينتج

عن ذلك الشعور بالانتفاخ ويمكن علاج هذا الوضع بزيادة كمية السوائل

والألياف الغذائية في غذاء المسنين وتشجيعهم على أداء بعض التمارين

الرياضية الخفيفة لفترة وجيزة بشكل يومي.

«التغذية السليمة مهمة
للمحافظة على استمرارية
صحة ونشاط المسن»



على كمية أكبر من الطاقة (السعرات الحرارية) من الغذاء العادي كالخضار والفواكه، ويحتوي الغذاء اللين والمهروس على كمية أقل من الفيتامينات مثل فيتامين (A) وفيتامين (C) وحمض الفوليك والألياف الغذائية والذي قد يؤدي مع مرور الزمن إلى نقص في هذه الفيتامينات وإلى الإمساك.

● نقص إفراز الحامض المعوي: يؤدي إلى عسر الهضم وإلى نقص

إمتصاص الكالسيوم والحديد ويمكن أن يؤدي إلى حدوث فقر الدم

(الأنيميا). ينصح المسنون بتناول كميات كبيرة من الأطعمة التي تحتوي على

هذه العناصر مثل الكبد واللحوم وتناول كمية من الفواكه والخضروات الغنية

بفيتامين (ج) التي تساعد على امتصاص الحديد مثل البرتقال والليمون

والطماطم.



٤. وظائف الكلى :

التغيرات تقلل من مقدرة الكلية على تكوين البول وتخفيفه وتركيزه وجريان الدم خلال الكليتين يقل تدريجياً، وكذلك معدل الترشيح الكلوي، لذلك يحتاج المسنون إلى كميات كافية من السوائل مثل الماء والعصير وغيره بمعدل ٨ أكواب كبيرة يومياً، وذلك لتدعيم وظيفة الكلى بصورة كافية ومناسبة.

٥. الوظائف الحركية :

تقل الوظائف الحركية والأنشطة الرياضية مع تقدم السن، فالشخص المسن الذي يمارس الرياضة بصورة دائمة عادة لا يزيد في الوزن، فكلما حصل الشخص على احتياجاته من الطاقة كلما تمكن من تناول احتياجاته من العناصر الغذائية كافة.



طرق لتقليل مشاكل التغيرات الفسيولوجية :

يمكن محاولة تقليل التغيرات الفسيولوجية التي تؤثر على الحالة الغذائية، وذلك بمساعدة كبار السن وتشجيعهم على ما يلي:

- اختيار الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية والإقلال من الدسم في الطعام، وذلك لتحقيق التوازن الغذائي بدون زيادة في الوزن.

- الإكثار من شرب المياه (تقريباً ٢ إلى ٣ لتر يومياً) والعصائر الطازجة.

«الماء هو أهم العناصر الضرورية للحياة، ولا بد من الإكثار في شرب الماء بصفة مستمرة»



● تجهيز الطعام بطريقة تمكن المسنين من التغلب على مشاكل المضغ وذلك بتقطيع الطعام إلى جزيئات صغيرة وطهيه جيداً مع برش الخضروات الطازجة وهرس أو فرم الأطعمة الخشنة.

● إضافة بعض التوابل من أجل مذاق طعام أفضل، مع التقليل ما أمكن من تناول الملح.

● البحث عن الأطعمة الملائمة وطرق التحضير التي تجعل من السهل إعداد الوجبة الغذائية المتوازنة.

● مشاركة المسن في إعداد طعام الأسرة وطهيه ، والجلوس معه عند تناول الطعام.



طرق لتغلب على مشاكل التغذية المسنوية

الاحتياجات الغذائية للمسنين:

١- الطاقة:

● مع تقدم السن تقل الإحتياجات الغذائية للطاقة تدريجياً وقد يعود ذلك إلى قلة عدد الخلايا الهضمية النشيطة، وقد يكون ذلك ناتج عن قلة الحركة.

● المحافظة على الوزن يعتبر عامل مهم للوقاية من مضاعفات الأمراض المزمنة كالسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.



الاحتياجات الغذائية للمسنين

٣ البروتين:

يجب أن يحتوي غذاء المسن على كمية معتدلة من الأغذية المحتوية على البروتين كاللحوم والبقول والحليب ومشتقاته بكمية (٢) كوب حليب أو منتجاته.

الإفراط في تناول البروتين يزيد العبء على وظيفة الكلى في طرح اليوريا لأنها تكون أقل فعالية وبالتالي ينصح بعدم الإكثار منه.



«كمية البروتين التي يحتاجها المسن تعادل إحتياجات الشباب تقريباً.»

٣ الدهون :

هضم وامتصاص الدهون قد يكون بطيئاً عند المسنين.

أهمية أن يحتوي طعام المسن على كمية محدودة من الدهون خاصة غير المشبعة الموجودة في الزيوت النباتية مثل: زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت عباد الشمس حيث أنها تعتبر مصدراً جيداً لفيتامين (E).

تقليل نسبة الدهون الحيوانية (المشبعة) مثل الزبدة وشحوم الحيوانات وجلود الطيور والسمن لتجنب ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم وحدوث أمراض تصلب الشرايين.



٤ - الكربوهيدرات :

يفضل الإقلال من السكريات البسيطة مثل الجلوكوز (سكر العنب) ، الفركتوز (سكر الفواكة) مع زيادة استهلاك السكريات المعقدة كالحبوب والخبز الأسمر؛ لوجود عناصر غذائية أكثر بها، وتحتوي على الألياف التي تجنب حدوث الإمساك.

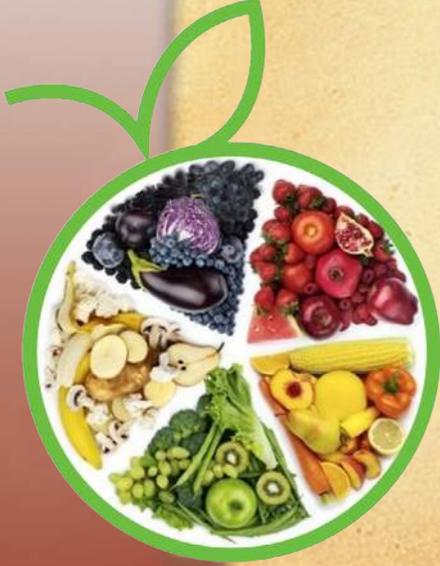


الاحتياجات الغذائية للمسنين

«الغذاء المتوازن هو الذي يشمل على جميع العناصر الغذائية الضرورية بكميات معتدلة»

٥. الفيتامينات والمعادن :

الإكثار من تناول الخضروات والفواكه لاحتوائهما على فيتامين (ج) الذي يحسن من امتصاص مادة الحديد ويساعد في عملية الشفاء، والألياف ضرورية لتجنب الإمساك الذي يصيب عدداً كبيراً من المسنين، ويفضل أن تقدم الفاكهة أو الخضار مقشرة ومقطعة إلى أجزاء صغيرة سهلة المضغ والإبتلاع.



«إن تناول ٣ وجبات صغيرة في اليوم أفضل من تناول وجبة دسمة مرة واحدة»

يجب زيادة إستهلاك السوائل عند المسن لأن جسمه بحاجة الى ذلك، علماً أن المسن يفقد القدرة على الإستجابة للعطش، والحل أن تقدم له السوائل في اليوم كاملاً والشاي والعصير، وعدم الإكثار من المشروبات الغازية لفناها بالسكر.



الاحتياجات الغذائية للمسنين

المشاكل التغذوية التي قد تحصل لدى كبار السن:

● مشكلة إنعدام الشهية والسبب المباشر هو إنخفاض حاسة الذوق، والأمراض المزمنة المتراكمة.

● إرتفاع ضغط الدم بسبب تناول كميات كبيرة من الملح لتحسين مذاق الطعام، ويتطلب حمية فيما يخص الملح، ومن الأفضل أن نستعين بالتوابل والأعشاب المعطرة لإعطاء المزيد من النكهة بدل الملح في الأطباق.

● إن مشكلة الجفاف سرعان ما تصيب المسن خاصة في حالة الإسهال وللوقاية من ذلك يجب تقديم السوائل ولو بكميات قليلة كل نصف ساعة.



● الحالة الغذائية للمسنين تتأثر بالتغيرات الفسيولوجية والعوامل

النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي تحدث مع

تقدم العمر على مراحل مختلفة.

● النظام الغذائي المناسب عنصر هام من عناصر

الرعاية الصحية للمسنين للوقاية من كثير من

المشاكل نتيجة للتغيرات في الجسم.



● تراكم السكر في الدم بسبب نقص إفراز هرمون الإنسولين لدى المسن مما يعرضهم للإصابة

بمرض السكري، فالإعتدال بتناول الحلويات أمر ضروري.

● زيادة فرصة الإصابة بالأمراض المزمنة نتيجة قلة ممارسة النشاط البدني.

● زيادة معدل الإصابة بالإمساك نتيجة قلة تناول الألياف والسوائل.



«لنشارك المسن في غذائه
إضافة البهجة والمرح في
حياته»

● ينصح بقياس مستوى السكر والكوليسترول
ومستوى الدهون في الدم ومراقبة الوزن بصورة
دورية.





رعونا بحبة
وفرعاهم حناناً



سلطنة عمان - وزارة الصحة
المديرية العامة للشؤون الصحية
دائرة التثقيف والإعلام الصحي
دائرة شؤون الرعاية الصحية الأولية



تصميم / أحلام حاجي