

الأكل الصحي لكبار السن

الدكتورة ليلى عساف

الجمعية الطبية العراقية الاسترانيوزيلندية

23/02/2025



النظام الغذائي الصحي و نمط الحياة لدى كبار السن:

النظام الغذائي الصحي ونمط الحياة لدى كبار السن:

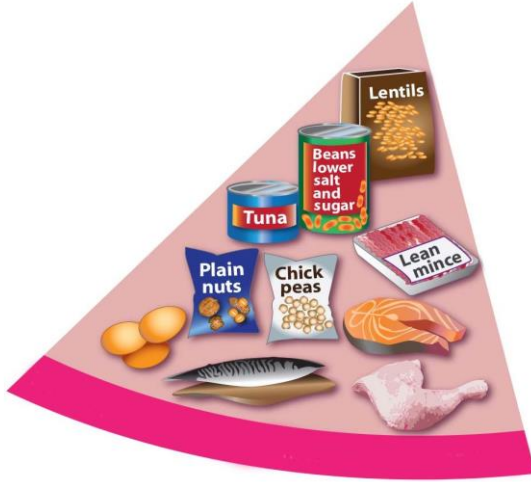
النظام الغذائي الصحي بشكل عام هو نظام غذائي متوازن. مع تقدمك في السن، قد تحتاج إلى تعديل نظامك الغذائي. تحتاج إلى البروتينات واللحوم الخالية من الدهون والخضروات والفواكه والفيتامينات والمعادن وخاصة فيتامين د وب ١٢ والكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم وما إلى ذلك.

هدفنا هو:

- للحصول على ما يكفي من البروتينات طوال اليوم.
- ما يكفي من الخضروات والفواكه.
- طعام مدعم بفيتامين ب ١٢ والحديد وحمض الفوليك والفيتامينات والمعادن الأخرى.
- تقليل تناول السكر إن أمكن وكذلك الأحماض الدهنية المشبعة أو المتحولة.
- استخدم توابل الأعشاب بدلا من الملح.
- شرب الكفاية من السوائل.
- تناول الكربوهيدرات المعقدة الغنية بالألياف.

وفقا للمبادئ التوجيهية لوزارة الزراعة الأمريكية:

- الكربوهيدرات: ٤٥ إلى ٦٥ في المائة
- البروتين: ١٠ إلى ٣٥ بالمائة
- الدهون: ٢٠ إلى ٣٥ في المائة"





وفقا للدليل الأسترالي للأكل الصحي، هناك ٥ مجموعات غذائية:

- من المهم ان يكون الطعام من كل مجموعة يوميا ولكن ليس بالضرورة في كل وجبة.
- اختيار الاكل المفضل لديك.

١- منتجات الألبان:

- أو بديل لمنتجات الألبان إذا كان اللاكتوز غير متسامح والتي تشمل الحليب والزبادي والجبن وفول الصويا واللوز وحليب الشوفان.
- تناول منتجات الألبان قليلة الدسم، وقلل من الزبدة والكريمات إن أمكن.

- اللحم:

- مثل الأسماك واللحوم (يفضل أن تكون قليلة الدسم) والدواجن وما إلى ذلك.
- استهدف على سبيل المثال، ٦٥ جراما من اللحوم الخالية من الدهون المطبوخة.

٣- الحبوب والمكسرات والبذور:

- تناول الحبوب الكاملة إن أمكن.
- الخدمة القياسية هي على سبيل المثال "شريحة واحدة من الخبز أو 1/2 كوب من العصيدة المطبوخة (Porridge)".

٤- الفواكه:

- تناول ما يعادل ١٥٠ جراما من الفواكه ما يعادل تفاحة متوسطة أو موزة، أو اثنين من فاكهة الكيوي أو البرقوق (Plum)".

٥- الخضروات والبقوليات والفاصوليا:

- تناول ما يعادل حوالي ٧٥ جراما اي ما يعادل تقريبا 1/2 كوب من الخضروات الخضراء أو البرتقالية المطبوخة أو 1/2 كوب من الفاصوليا المجففة أو المعلبة أو البازلاء أو العدس".

السوائل:

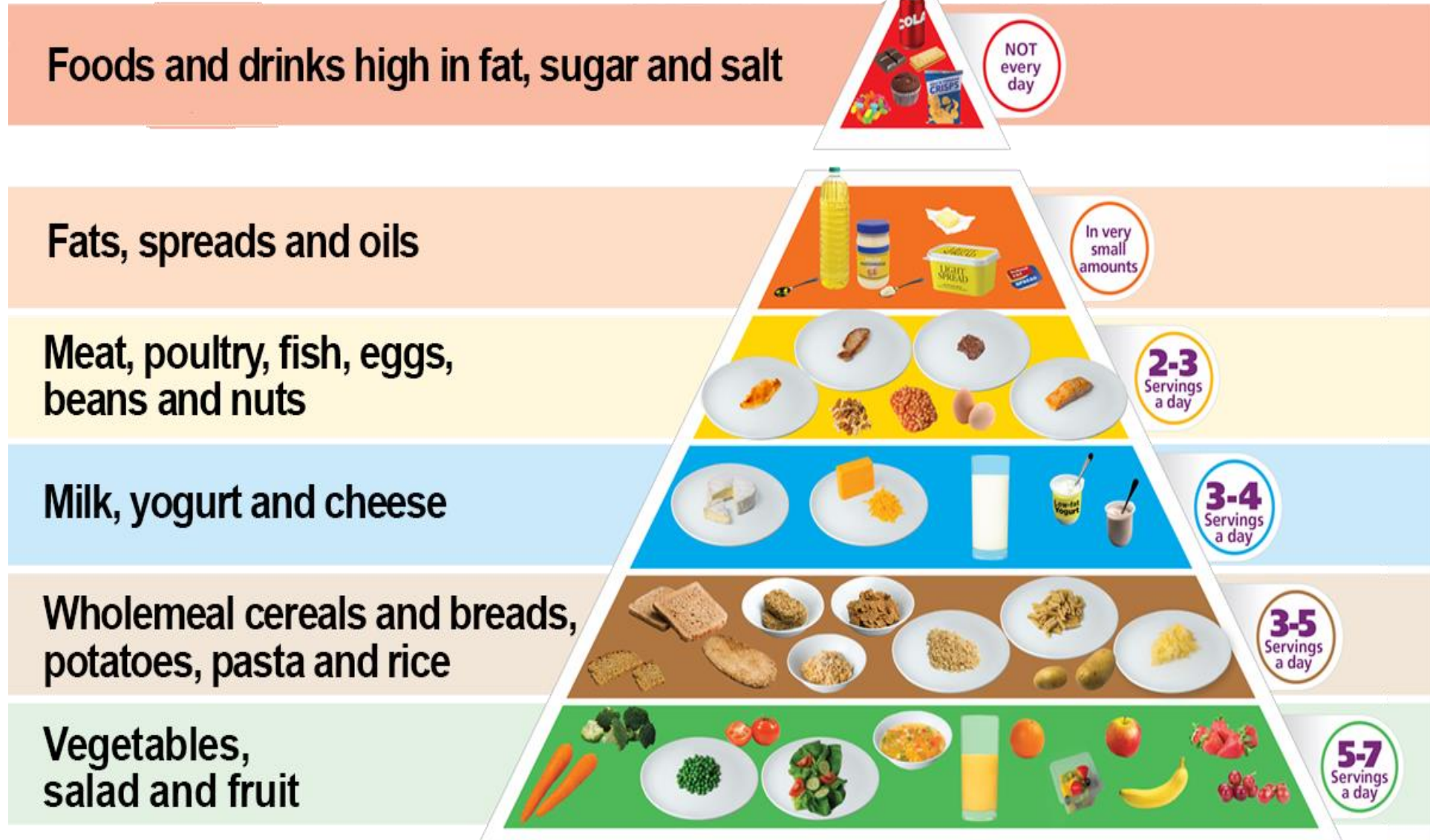
- تحتاج إلى ما لا يقل عن ٦-٨ أكواب من السوائل يوميا (تحتاج إلى مناقشة هذا الأمر مع طبيبك). المشروب المفضل هو الماء ولكن الشاي والقهوة والصودا والمياه المعدنية وما إلى ذلك
- لاحظ أنه في الطقس الحار أو زيادة الأنشطة البدنية يحتاج جسمك إلى المزيد من الماء.
- تحتاج إلى تذكير نفسك بالبقاء رطبا حيث يصبح الإحساس بالعطش أقل عندما تكبر.

الكربوهيدرات:

- الكربوهيدرات ضرورية للجسم وضرورة لنظام غذائي صحي ومتوازن.
- ضرورة التركيز على تناول الكربوهيدرات الجيدة مثل الفواكه والخضروات والحبوب .
- التقليل من تناول الكربوهيدرات المضرة مثل ال Chips

The Food Pyramid

For older adults



البروتينات:

- البروتينات مهمة جدا لصحة العظام والعضلات و المناعة.
- حاول تناول أنواع مختلفة من البروتينات اذ هذا يساعد على الحصول على مكملات الغذاء كفيتامين B والحديد وأوميغا ٣ والمغنيسيوم.
- يمكن الحصول على البروتينات من البيض والمأكولات البحرية واللحوم و البقوليات.
- كمية البروتين الموصى بها يوميا هي ٥,٥ أوقية اعتمادا على الظروف الطبية والصحية لكل شخص.

الدهون:

تقليل تناول الدهون المشبعة (الدهون الحيوانية ومنتجات الألبان كاملة الدسم و تناول الدهون المشبعة الأحادية أو غير المشبعة المتعددة بدلا من الدهون المشبعة.

الألياف:

- حاول تناول المزيد من الألياف إذا أمكن.

الملح والسكر:

- قلل من تناولهما في طعامك، حاول تناول السكر الأسمر إذا امكن

المعادن والفيتامينات:

- قد تحتاج إلى تناول المعادن والفيتامينات عند تقدم العمر بسبب المشاكل الصحية او بسبب تناول الأدوية و أسباب اخرى.
- فيتامين (D) والكالسيوم أيضا ضروريان لصحة العضلات والعظام.
- تحتوي الأطعمة على الكالسيوم، بما في ذلك منتجات الألبان والخضروات الورقية الخضراء الداكنة"

صحة الأمعاء:

- الإمساك أكثر شائع عند تقدم العمر وخاصة عند النساء. قد يكون ذلك
- من أسبابه هو شرب الماء (هذا مهم جدا لان يقل الشعور بالعطس عند تقدم العمر)، قلة الحركة، بعض الأدوية و غيرها من الأسباب.
- يمكن أن يسبب أمراض الرتج Diverticulosis والبواسير ومشاكل صحية أخرى.
- عادة ما تساعد
- حاول تناول الألياف وخاصة الألياف المقاومة التي تساعد على تنشيط الامعاء. تدريب الامعاء على تنشيط القولون.

البروبيوتيك والبريبايوتكس: Prebiotics and probiotics

البروبيوتيك Probiotics

- بكتيريا جيدة في الأمعاء. تساعد على تعزيز الجهاز المناعي، المحافظة على صحة بطانة خلايا القولون، وبعضها مطلوب لتكوين فيتامين K .
- تعمل كحاجز للوقاية من الالتهابات التي تسببها بعض الجراثيم و منها البكتيريا والفايروسات وقد يقلل من خطر الإصابة بالسرطان.

البريبايوتكس Prebiotics:

- هي غذاء للبكتيريا البروبيوتيك.
- تشمل الخضروات والفواكه والحبوب وغيرها من الأطعمة الغنية بالألياف.

الفيتامينات والمعادن:

أوميغا ٣، أوميغا ٦ وزيوت السمك:

- يمكن أن تكون هذه أكثر أهمية لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول في الدم وتصلب الشرايين.
- يجب فهم العلاقة بين أوميغا ٣ وأوميغا ٦ واعتبارها هناك حاجة إلى خصائص مضادة للالتهابات ومؤيدة للالتهابات.
- " يجب أن تكون نسبة أوميغا المثلى بين ٢:١ إلى ٤:١. أي الكثير من تناول الأوميغا ٣ و التقليل من الأوميغا ٦ "

أوميغا ٣:

- له خصائص مضادة للالتهابات مطلوبة يوميا.
- موجود في السمك والشيا Chia وبذور الكتان Flaxseed والجوز وفول الصويا وغيرها.
- تناول وجبتان من الأسماك الدهنية أسبوعيا كافية بتزويدنا بالكمية الصحيحة من أوميغا ٣.
- قد تساعد أوميغا ٣ في الحفاظ على صحة القلب والسرطان مثل الثدي والبروستاتا و كذلك في حالات الاكتئاب والقلق.
- عدم الإفراط في تناول الأوميغا ٣ لاحتمال التسبب بالتسمم لاحت الفيتامينات و سيولة الدم وان لا يتجاوز المعدل اليومي عن ٥٠٠٠ ملغ (لا يوجد فائدة صحية).

أوميغا ٦ :

- نوع الدهون المتعددة غير المشبعة Polyunsaturated fats التي تعتبر مؤيدة للالتهابات.
- أوميغا ٦ موجودة بنسبة عالية في الزيوت النباتية (السائلة)
- بعض التوابل كالمايونيز وصلصات السلطة، فهي غنية بأوميغا ٦ كذلك في المكسرات والبذور مثل الكاجو والجوز والمكسرات البرازيلية و غيرها.

- حاول تناول أوميغا ٦ الموجودة في دهون المتعددة غير المشبعة Polyunsaturated fats بدلا من الدهون المشبعة Saturated fats والمتحولة Trans.
- يستحسن استعمال زيت الزيتون وزيت بذور الكتان وزيت الكانولا.
- قد يحمي اوميغا ٦ من أمراض القلب.
- التقليل من تناول أوميغا ٦ في الأشخاص الذين يعانون من مرض الانسداد الرئوي المزمن COPD (يؤثر على التنفس)، ارتفاع ضغط الدم HTN ، مرضى السكري، وارتفاع الدهون الثلاثية.
- يمكن أن يؤثر تناول الكثير من أوميغا ٦ في الزيوت المصنعة والمكررة على مستوى أوميغا ٣.

أمثلة عن أحماض أوميغا ٦ الدهنية:

زيت القرطم؛ (safflower) ، زيت بذور العنب، زيت بذور الكتان، زيت عباد الشمس، زيت بذور الخشخاش، و زيت فول الصويا.

• وجود هذا الفرط من أحماض أوميغا ٦ الدهنية يضرنا في الواقع، مما يعزز الالتهاب بدلا من تقليله. لمواجهة ذلك، يجب تنظيم أوميغا ٦ بواسطة أحماض أوميغا ٣ الدهنية المضادة للالتهابات."

3 Nutrients Needed By Elders



Vitamin B12

Important in maintaining healthy nerve function.

Fiber

Helps improve digestion and fights heart disease by lowering cholesterol levels.



Magnesium

Plays a vital role in normal cardiac function and helps keep your immune system in top shape.



مجموعات فيتامين B مثل حمض الفوليك وفيتامين B6 وB12:
حامض الفوليك (فيتامين B9):

- يمكن العثور عليه في الأوراق الخضراء والطعام المدعم.
- حمض الفوليك ضروري لتكوين كريات الدم الحمراء و غيرها.
- تناول حامض الفوليك قبل الحمل بشهر وخلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل اذ قلته قد تسبب عيوب الأنبوب العصبي.

فيتامين B6:

- ضروري لصحة الدماغ والجهاز العصبي ونموه.
- يمكن أن يكون نقصه بسبب تقليل الامتصاص من الأمعاء وبعض أمراض الكلى والاعتماد على الكحول وبعض أمراض المناعة الذاتية وبعض الأدوية مثل مضادات الصرع.

- يمكن العثور عليه في الدواجن والأسماك والحبوب والبقوليات و غيرها.
- إنه يساعد في حالات غثيان الصباح Morning sickness وبعض الحالات العقلية وتكوين كريات الدم الحمراء وما إلى ذلك.

فيتامين B12:

- يتواجد في الحبوب ومنتجات الألبان واللحوم والبقوليات و غيرها.
- ضروري لصحة للدماغ والأعصاب ، وإنتاج خلايا الدم الحمراء، وتشكيل الحمض النووي، وتكوين البروتين، والدهون، والكربوهيدرات، الخ .
- نقصانه قد يكون عند النباتيين، قلة حموضة المعدة، بعض الأدوية، او بالوراثة كما هو الحال في Pernicious anaemia
- قد يحتاج الناس إلى الحصول على مكملات غذائية لتجديد فيتامين ب ١٢ .

المغنيسيوم:

- له المغنيسيوم دورا في الحفاظ على مستويات ضغط الدم وسكر الدم في الوضع الطبيعي، كذلك في صحة الأعصاب والعظام والعضلات ووظيفتها وكذلك الحمض النووي وتكوين المواد الوراثية الأخرى.
- يقل معدل المغنيسيوم عند كبار السن بسبب نقص التغذية و قلة الامتصاص او بسبب بعض الأدوية.
- المغنيسيوم متوفر في أوراق الخضر والمكسرات والبذور والبقوليات.
- قلته قد تؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب والنوبات القلبية والسكتة الدماغية، كما له تأثير على مقاومة الأنسولين، هشاشة العظام و عمل الغدد الصماء.

TOP NUTRITION TIPS FOR AGING WELL



When it comes to diet
QUALITY
over
QUANTITY

With lifestyle changes that come with transition to older adulthood, nutrition needs may be different at this stage.

Key dietary elements that are important to keep up with as you age include:

Vitamin B12 is responsible for red blood cell formation, cellular metabolism, nerve/cognitive functioning, bone health, and more.

Treatment may include:

- B12 intramuscular injections
- Supplements
- Increase B12-rich sources of food



Vitamin B12 rich foods:



Milk products Eggs B12-fortified grain products Soy products Seafood A variety of meats

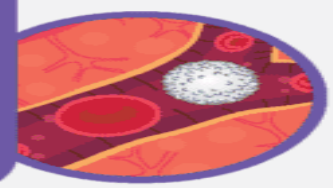
* Aim for 2.4 mcg daily for men and women.



Iron plays a vital role in blood production. It can help reduce feelings of tiredness or exhaustion.

Treatment may include:

- An iron-rich diet
- Use of prescribed iron pills



Iron-rich foods: dried fruits, meat, beans, lentils, iron-fortified cereals, and dark leafy green vegetables.

* The recommended iron for seniors is 8 mg daily for both men and women (post-menopausal).

فيتامين D:

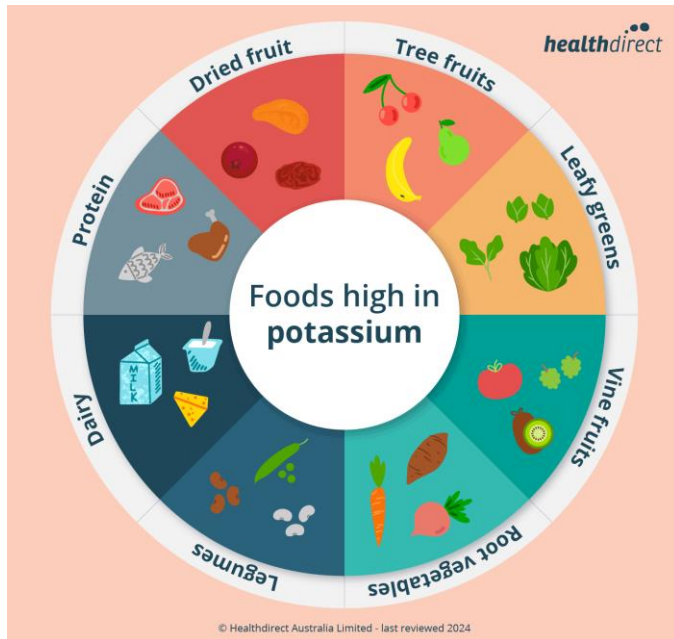
- فيتامين (D) مسؤول عن امتصاص الكالسيوم في الأمعاء.
- يتكون فيتامين (D) في بشرتنا من أشعة الشمس المباشرة.
- معظم الأشخاص ذوو البشرة الداكنة والمحجبات يعانون من نقص فيتامين (D).

الحديد:

- ضروري لإنتاج الهيموغلوبين في الدم.
- يتم امتصاص حديد الهيم بسهولة من الأمعاء
- يوجد في اللحوم والأسماك والكبد و الطحال.
- اما الحديد غير الهيم في النباتات والبقول ويصعب امتصاصه.
- الأطعمة الحمضية الأخرى تزيد من امتصاص الحديد بينما الشاي والقهوة والكالسيوم يقللوا من امتصاصه.

البوتاسيوم:

- مهم جدا لوظائف الجسم و الخلايا، صحة القلب ، خفض ضغط الدم ، صحة الأعصاب والعضلات والعظام.
- ضرورة الحفاظ على معدل طبيعي للبوتاسيوم اذ قلته او كثرته يكون ضارا بالجسم.
- يمكن الحصول على كمية كافية منه عن طريق تناول الأطعمة والخضروات كالفاكهه المجففة وخاصة المشمش الجاف والموز والبرتقال والطماطم واللحوم والخضروات والبقوليات والأفوكادو ومنتجات الألبان وما إلى ذلك.
- هنالك علاقة إيجابية بين النظام الغذائي الغني بالبوتاسيوم والوقاية من هشاشة العظام عند النساء بعد انقطاع الطمث.



كافيء نفسك:

- بين الحين والآخر تناول الطعام السريع والأطعمة أو المشروبات الغنية بالسكريات و الأملاح ولكن بكميات قليلة.

لا تنسى:

الرياضة:

- ضرورة الحفاظ على وزن الجسم وكتلة العضلات لتحسين التوازن، تقليل السقوط وتحسين صحة العظام.
- استهدف نصف ساعة من المشي أو النشاط المعتدل يوميا.

BEST FOODS FOR OLDER ADULTS



FOR MORE NUTRITION TIPS, JOIN HEALTHWAYSFIT.COM!



Dark Green Vegetables - Low in calories & carbohydrate



Whole Grains - Magnesium, chromium, omega 3 fatty acids, folate, fiber and potassium.



Beans - High in fiber, good sources of magnesium and potassium



Fat-free Milk and Yogurt
Calcium & vitamin D

10 Diabetes Superfoods for Your Meal Plan



Sweet Potatoes - lower GI potatoes alternative



Nuts - Healthy fats & appetite suppressant



Citrus - Your daily soluble fiber and vitamin C



Tomato - Provides vital nutrients such as iron & Vitamin C & E



Fish such as Salmon, high in Omega-3



Berries - Packed with antioxidants, vitamins and fiber

HEALTHY EATING HABITS FOR SENIORS



Always remember to contact your healthcare professional before starting a new diet regimen.

Know What Nutrients Your Body Needs



Eat foods with the right vitamins, minerals, protein, carbs and fats.

Read Nutrition Labels



Stick to options low in added sugar and salt, and high in vitamins and minerals.

Stick to Recommended Serving Sizes



Measure your servings instead of guessing.



Store and Handle Food Properly



Storing and handling food the right way can prevent your risk of foodborne illness.

Hydrate Your Body



It's key to hydrate your body throughout the day.

Make a Well-Portioned Plate



Half should include fruits and vegetables.

Plan Meals in Advance



Save money and eat healthier by planning ahead.

Bring Healthy Snacks on the Go



This helps to prevent making poor food choices when out.

نماذج عن الطعام اثناء رمضان:

الفتور:

HOW TO BUILD A BALANCED IFTAR

GOAL: BALANCE ENERGY AND PREVENT OVEREATING/GUT DISTURBANCE.

- Break your fast with dates and a small bowl of soup/fluid of some kind
- Wait a minimum of 10 minutes go perform Maghrib*
- Have your dinner meal after this

- Lentil soup/daal
- Chicken corn soup
- Hot and sour soup



SUHOOR



Resources:

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/Nutrition-needs-when-youre-over-65>

<https://www.healthline.com/nutrition/nutritional-needs-and-aging>

https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf

[Nutrition for older people - British Nutrition Foundation](#)

[Carbs to Avoid for Adults After 50](#)

[USDA MyPlate Protein Foods Group – One of the Five Food Groups](#)

[Probiotics and Prebiotics: What's the Difference?](#)

[Does fish oil lower blood pressure? A meta-analysis of controlled trials. | Circulation](#)

<https://www.healthline.com/nutrition/how-much-omega-3>

<https://www.healthline.com/nutrition/optimize-omega-6-omega-3-ratio>

[Omega-6 fatty acids: Can they cause heart disease? - Mayo Clinic](#)

[OMEGA-6 FATTY ACIDS: Overview, Uses, Side Effects, Precautions, Interactions, Dosing and Reviews](#)

[Does fish oil lower blood pressure? A meta-analysis of controlled trials. | Circulation](#)

[Fish oil supplementation in type 2 diabetes: a quantitative systematic review - PubMed](#)

[Folate | healthdirect](#)

[Vitamin B-6 - Mayo Clinic](#)

[Vitamin B12 in Health and Disease - PMC](#)

[Effect of increased potassium intake on cardiovascular risk factors and disease: systematic review and meta-analyses | The BMJ](#)

[Foods high in potassium | healthdirect](#)

[The effects of high potassium consumption on bone mineral density in a prospective cohort study of elderly postmenopausal women - PubMed](#)

[Magnesium and your health - health benefits and how much you need | healthdirect](#)

[Foods high in iron | healthdirect](#)

[Iron deficiency in the elderly population, revisited in the hepcidin era - PMC](#)

[Iron deficiency in the elderly population, revisited in the hepcidin era - PMC](#)

<https://www.nutrition.org.uk/creating-a-healthy-diet/a-healthy-ramadan/>

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide/>