

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПРИ СТАРЧЕСКОЙ АСТЕНИИ



Старческая астения отражает состояние организма пожилого человека, связанное со старением. Правильное питание – одно из важных решений в профилактике старческой астении (общая слабость, снижение активности, снижение мышечной силы, трудности при передвижении, непреднамеренная потеря веса и пр.).

### Режим питания людей пожилого возраста:

- Завтрак
- Обед
- Ужин

Можно добавить два дополнительных приёма пищи.



### Общий водный режим:

- Не менее 2 л в сутки с учётом блюд и продуктов рациона, при этом на жидкости в чистом виде должно приходиться не менее 800 мл. Если у Вас есть сердечная недостаточность – согласуйте свой питьевой режим с кардиологом.

Ежедневно в рационе должны быть белковые продукты. Оптимальным источником животного белка являются яйца, творог, рыба, птица (курица, индейка), говядина, телятина, крольчатина, а растительного – крупы, бобовые, семена и орехи.



При недостаточном питании и значительной потере веса назначаются врачом специальные жидкие пероральные пищевые добавки, представляющие собой сбалансированные питательные продукты.

Рекомендуется кулинарная обработка пищи: отваривание, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, аэрогриль и др.



**ВАЖНО!** Если у Вас возникли трудности при глотании, частые поперхивания при приёме пищи или жидкости, обратитесь к врачу, чтобы не пропустить серьёзное заболевание.

### Витамин D.

При возрастном дефиците витамина D усиливается мышечная слабость, отмечаются затруднения при ходьбе и поддержании равновесия, повышается риск падений и переломов. Витамин D играет важную роль при усвоении кальция и здоровья костей и мышц. У пожилых людей снижаются возможности кожи синтезировать витамин D, поэтому, по рекомендации врача его нужно принимать в виде препарата.

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – РЕШЕНИЕ МНОГИХ ПРОБЛЕМ В ЗДОРОВЬЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ!**