

PAGPAPABUTI NG NUTRISYON SA PAGTANDA

IMPORMASYON PARA SA MGA NAKATATANDANG NASA
HUSTONG GULANG, PAMILYA,
AT TAGAPAG-ALAGA



BASAHIIN ANG PAMPHLET NA ITO PARA MALAMAN:

- Paano Mapapabuti ang Iyong Pagkain.
- Bakit Mahalaga ang Mabuting Nutrisyon sa Pagtanda.
- Ang Mga Pagkaing Dapat Iwasan para sa Iba't Ibang Pabalik-balik na Kundisyon sa Kalusugan.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

BAKIT MAHALAGANG ISAALANG-ALANG ANG NUTRISYON SA PAGTANDA?

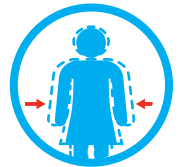
Ang pagkonsumo ng masustansyang pagkain ay isang pangunahing salik sa pag-iwas sa sakit at pangangasiwa ng mga dati nang kundisyon sa kalusugan. Gayunpaman, mahigit 33% ng mga Canadian na may edad na mahigit 65 taon ang tinatayang kulang sa nutrisyon. Mas malaki rin ang posibilidad ng mga babae, kaysa sa mga lalaki, na maging kulang sa nutrisyon. Habang tumatanda, lumalaki ang posibilidad ng kakulangan sa nutrisyon. Mas lumalaki pa ang posibilidad na ito kung wala kang kasama sa bahay, kung hindi ka aktibo, kung mayroon kang depresyon, kung hindi maganda ang mga ngipin mo, kung may problema ka sa pangangatawan o cognition, o kung gumagamit ka ng mga gamot para makontrol ang ilang partikular na pabalik-balik na kundisyon.



PAANO MO MALALAMAN KUNG HINDI KA KUMAKAIN NANG MABUTI?

Posibleng magkaproblema ka sa nutrisyon kung:

- Nabawasan o nadagdagan ka ng 10 lbs nang hindi sinasadya.
- Madalas kang mag-skip ng meal.
- Madalas kang kumain nang mag-isa.
- Wala pang 2 serving ng prutas at gulay ang kinakain mo sa araw-araw.



BAKIT MAS MALAKI ANG POSIBILIDAD NG ILANG NAKATATANDANG NASA HUSTONG GULANG NA MAGING KULANG SA NUTRISYON?

Maraming dahilan para hindi kumain gaya ng nararapat ang mga nakatatandang nasa hustong gulang. Kasama sa ilan sa mga ito ang:

- Ang mga pagbabago sa ating katawan habang tayo ay tumatanda, gaya ng paghina ng katawan, pagbabago sa panlasa at pang-amoy, paglabo ng paningin, metabolism, at kalusugan ng bibig ay puwedeng humantong sa kawalan ng ganang kumain o kawalan ng gana na mamili, magluto, at kumain
- Posibleng maging mahirap ang pagpapalano ng mga meal kapag may mga isyu sa kalusugan. May sari-sariling kinakailangan sa pagkain ang mga taong may diabetes, sakit sa puso, mataas na presyon ng dugo, hypertension, sakit sa bato, at cancer.
- Puwedeng maging hamon sa mabuting nutrisyon ang mga kagustuhan sa pagkain na nauugnay sa tirahan, etnisidad, at mga pangmatagalang kagawian ng isang tao.
- Puwedeng humantong sa kawalan ng ganang kumain ang pagkaunti ng pisikal na aktibidad.
- Sa ilang pisikal na kundisyon, gaya ng rayuma, puwedeng mas mahirapan sa paglunok o pagtunaw ng pagkain.
- Nakakahadlang din ang kakulangan ng pera para mamili sa grocery store o ng mga sariwang prutas at gulay, karne o isda, at itlog at dairy.
- Puwedeng makaapekto sa ganang kumain ng isang tao ang ilang kundisyon sa kalusugan ng pag-iisip, gaya ng depresyon.



ANO ANG MGA TIP PARA MAGING MAS LIGTAS ANG PAGBILI NG PAGKAIN?

Ang pagtukoy sa mga dapat hanapin kapag namimili ng pagkain ay makakatulong para maiwasan ang food poisoning. Bagama't ganap na gumagaling ang karamihan ng mga taong nagkakaroon ng food poisoning, mas madalas makaranas ang mga nakatatandang nasa hustong gulang ng mga malalang pangmatagalang epekto. Bukod pa rito, dahil sa mga pagbabago sa katawan na nauugnay sa edad, gaya ng diabetes at sakit sa bato, posibleng mahirapan sa paglaban sa mga impeksyon. Para maiwasan ang food poisoning, gawin ang mga sumusunod:






- Bilhin ang malalamig o frozen food kapag patapos ka nang mamili.
- Tingnan ang "best before" na petsa sa iyong pagkain.
- Suriin ang mga prutas at gulay para maiwasang bumili ng mga produktong may pasa o sira.
- Ilagay ang hilaw na pagkain sa mga indibidwal na plastic bag.
- Ilayo ang iyong karne, poultry, isda, at seafood sa ibang pagkain sa iyong grocery cart.
- Lagyan ng label ang mga bag at iisang bag o bin lang ang gamitin para sa karne, poultry, isda, at seafood.
- Ilagay sa refrigerator o i-freeze ang mga karne, poultry, isda at seafood pagkauwi mo mula sa grocery store.
- Hugasan ang iyong mga reusable na grocery bag.



ANO ANG MGA TIP SA PARA MAGING MAS LIGTAS ANG MGA MEAL?

Sa paghahanda at pagluluto ng mga meal, may mga puwede kang gawin para mapaliit ang posibilidad ng food poisoning.

Sa paghahanda ng pagkain:

- Hugasan ang iyong mga kamay bago ka humawak at pagkatapos mong humawak ng karne, poultry, isda, at seafood. 
- Hugasan ang mga gulay at prutas sa nakabukas na gripong may naiinom na tubig bago kainin o iluto ang mga ito. 
- Linisin kaagad ang mga lababo, kusina, o lalagyan pagkatapos lagyan ng karne, poultry, isda, at seafood ang mga ito. 
- Iwasang mag-ulit ng mga plato o kubyertos na nadikit sa hilaw na pagkain.
- Gumamit ng isang sangkalan para sa mga ready-to-eat na pagkain, at ng ibang sangkalan para sa hilaw na karne, poultry, isda, at seafood.
- Linisin ang iyong mga countertop, sangkalan, at kubyertos gamit ang sanitizer para sa kusina bago ka at matapos mong maghanda ng pagkain.

Sa pagluluto ng pagkain:

- Gumamit ng instant-read na digital na food thermometer para sa mas tumpak na reading. Puwedeng maging brown ang karne bago mamatay ang lahat ng bacteria sa iyong pagkain.
- Alisin sa heat ang iyong pagkain at itusok ang digital na food thermometer sa pinakamakapal na bahagi ng karne. Para sa mga hamburger, ipasok ito sa gilid ng patty, hanggang sa gitna.
- Linisin ang thermometer sa maligamgam na tubig na may sabon sa bawat reading ng temperatura.

ANO ANG MGA TIP PARA SA PAGPAPANATILI NG BALANSENG DIYETA?

Inirerekomenda ng Gabay sa Pagkain ng Canada ang mga sumusunod na tip para sa masustansyang pagkain:

- Kumain ng maraming masustansyang gulay at prutas, whole grain, at pagkaing maraming protina. Mas piliin ang mga pagkaing maraming protina na galing sa mga halaman.
- Piliin ang mga pagkaing may healthy fat sa halip na saturated fat.
- Limitahan ang pagkonsumo mo ng mga naprosesong pagkain. Kung pipiliin mo ang mga pagkaing ito, bawasan ang pagkain sa mga ito.
- Maghanda ng mga meal at meryenda gamit ang mga sangkap na wala o na may kaunti lang na asin, asukal, o saturated fat.
- Pumili ng mas masustansyang opsyon sa menu kapag kumakain sa labas.
- Tubig at huwag matatamis na inumin ang piliin.



Ang isang paraan para matiyak na balanse ang kinakain mo ay ang pagsusuri sa kung ano ang nasa iyong plato. Dapat ay mga gulay at prutas ang karamihan ng nasa iyong plato. Punuin ang 1/2 ng plato ng gulay, ang 1/4 ng karne/alternatibo sa karne, at ang 1/4 ng starchy na gulay o whole grain. Dapat ay tubig palagi ang iyong piliin.

ANO ANG MGA DAPAT ISAALANG-ALANG SA NUTRISYON PARA SA MGA NAKATATANDANG NASA HUSTONG GULANG NA MAY MGA PABALIK-BALIK NA KUNDISYON SA KALUSUGAN?



MATAAS NA PRESYON NG DUGO (HYPERTENSION)

Pinapataas ng asin ang presyon ng ating dugo. Mahigit 70% ng asin na kinakain natin, sa average, ay nagmumula sa mga naihanda nang pagkain gaya ng de-lata o naka-pack na pagkain, tinapay, cookies, breakfast cereal, at frozen food.

Kung mataas ang presyon ng iyong dugo, kailangan ay mas subaybayan mo ang kinokonsumo mong asin. Ang isang solusyon ay ang mamili sa mga panlabas na aisle ng supermarket para maiwasan ang mga naka-pack na pagkain, o piliin ang mga may nakasaad na “low-salt (kaunti ang asin).” Inirerekomenda ring magpanatili ng naaangkop na timbang, maging aktibo, limitahan ang pag-inom ng alak, at kumain ng maraming prutas at gulay para mas makontrol ang mataas na presyon ng dugo.



SAKIT SA PUSO

Kung mayroon kang sakit sa puso o kung dati ka nang na-stroke, mas mahalagang kumain ka batay sa Gabay sa Pagkain ng Canada. Papasalamat ka ng iyong puso kapag pinalitan mo ng mga prutas at gulay ang matatabang pagkain. Kasama sa ilang tip sa nutrisyon na makakatulong sa pangangasiwa ng sakit sa puso ang:

- Pagpili ng mga buong prutas at gulay, sa halip na juice, para sa dagdag na fiber.
- Makakatulong ang mga pagkaing maraming antioxidant na pabagalin ang pamumuo ng cholesterol sa iyong mga ugat at artery. Kasama sa mga halimbawa ang: broccoli, pepper, strawberry, orange, kiwi, cantaloupe, carrot, kamatis, kalabasa, pink, pink grapefruit, sweet potato, at swiss chard.
- Hanapin ang mga brand name na walang asin, kaunti lang ang asukal, at kaunti lang ang fat. Tandaang maraming asukal ang ilang produktong “fat free (walang fat).” Basahin ang mga sangkap sa item bago mo bilhin o kainin ang mga ito.
- Umiwas sa table salt, o gumamit ng alternatibong asin na mainam sa puso o pampalasa.



DIABETES

Ang pagkontrol sa asukal sa dugo ay napakahalaga para sa lahat ng tao, anuman ang kanilang edad, na may diabetes o pre-diabetes. Makakatulong din ang pagsunod sa gabay sa pagkain na nasa mga seksyon sa itaas sa pagkontrol sa asukal sa iyong dugo. Ang pagkontrol sa asukal sa dugo ng isang tao sa mga unang stage ng sakit ay makakatulong sa pag-iwas sa mga malalang epekto ng hindi makontrol na asukal sa dugo sa hinaharap, kasama ang sakit sa puso at bato, pagkabulag, at problema sa sirkulasyon na puwedeng humantong sa pagputol ng bahagi ng katawan, at kawalan ng kakayahang kumilos.



CANCER

May iba't ibang kinakailangan sa nutrisyon ang bawat indibidwal na may cancer. Kung nagpapagamot ka para sa cancer, posibleng kailanganin mo ng mga pagkaing mas maraming protein at enerhiya. Posibleng madaling ma-dehydrate, kaya inirerekomendang uminom ng maraming tubig. Puwede mong kausapin ang iyong team sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga pandagdag sa nutrisyon na puwedeng makatulong sa iyo sa pagkonsumo ng naaangkop na protina, bitamina, at mineral habang nagpapagamot at nagpapagaling ka.

SAAN AKO MAKAKAKITA NG HIGIT PANG IMPORMASYON?

GABAY SA PAGKAIN NG CANADA

Ang Gabay sa Pagkain ng Canada ay nagbibigay ng gabay sa pagpapalano ng mga meal, masustansyang pagkain, at pagpapanatili ng balanseng diyeta.



www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide.html

DIETITIANS OF CANADA

Ang Dietitians of Canada ay nagbibigay ng mga resource para sa mga opsyon sa masustansyang pagkain, at mga link sa ilang pansubaybay ng pagkain, tool sa pagtatasa ng sarili, gabay sa pagluluto, at mga recipe.



www.dietitians.ca

UNLOCK FOOD

Ang Unlock Food (na dating Eat Right Ontario) ay may A Guide to Healthy Eating for Older Adults (Gabay sa Masustansyang Pagkain para sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang), at payo tungkol sa pagluluto at paghahanda ng mga meal.



www.unlockfood.ca
[www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/en/Seniors/Food-For-Healthy-Aging_E_Apr19-\(2\).pdf](http://www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/en/Seniors/Food-For-Healthy-Aging_E_Apr19-(2).pdf)

MGA TALA



MGA NAUUGNAY NA RESOURCE SA AMING SERYE:

- Calcium, Vitamin D, at Kalusugan ng Boto
- Mas Mahabang Buhay, Mas Kumportableng Pamumuhay – Ang Iyong Gabay sa Malusog na Pagtanda

MGA KARAGDAGANG RESOURCE NG KALUSUGAN SA AMING SERYE:

- Paunang Pagpapalano ng Pangangalaga: Paano Simulan ang Pag-uusap
- Alak at ang Iyong Kalusugan
- Mga Pangkalahatang Tip sa Pangangasiwa ng Mga Problema sa Memorya
- Pangangasiwa sa Kawalan ng Kakayahang Magpigil ng Ihi
- Pagkontrol sa Stress ng Tagapag-alaga
- Pagkontrol sa Pabalik-balik na Pananakit
- Pangangasiwa ng Mga Karaniwang Kundisyon sa Kalusugan ng Pag-iisip sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Pagkontrol sa Pagtitibi
- Pagkontrol ng Mild Cognitive Impairment, Alzheimer’s Disease, at Iba Pang Dementia
- Pangangasiwa ng Maraming Pabalik-balik na Kundisyon sa Kalusugan
- Pangangasiwa ng Paggamit ng Sedative-Hypnotic na Gamot sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Pangangasiwa ng Pagtulog sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Pangangasiwa ng Mga Disorder sa Paggamit ng Substance at Addictive Disorder Habang Tumatanda
- Pag-iwas sa Mga Pagkatumba sa Bahay
- Pagtukoy at Pagkontrol ng Pagkabalisa
- Pagtukoy at Pagkontrol ng Depresyon
- Pagtukoy at Pangangasiwa ng Pagkawala ng Pandinig
- Ligtas na Paggamit ng Gamot para sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Pananatiling Aktibo sa Pagtanda
- Mga Substitute na Tagapagpasya at Power of Attorney
- Pag-unawa sa Iyong Mga Opsyon sa Palliative na Pangangalaga

MGA KARAGDAGANG RESOURCE SA KOMUNIDAD SA AMING SERYE:

- Mga Opsyon sa Transportasyon sa Komunidad
- Mga Serbisyo sa Pagtatasa ng Pagmamaneho
- Pang-aabuso sa Nakatatanda
- Pagpopondo ng Mga Pantulong sa Mobility at Iba Pang Tulong para sa Programa sa Mga Pantulong na Device
- Mga Opsyon sa Pabahay para sa Mga Nakatatandang Nasa Hustong Gulang
- Paano Magparehistro para sa Wheel-Trans
- Meals on Wheels

Bumisita sa www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation para sa higit pang resource para sa mga nakatatandang nasa hustong gulang, pamilya, at tagapag-alaga.

Ang impormasyong ito ay gagamitin lang para magbigay ng impormasyon, at hindi naglalayong maging pamalit sa propesyonal na medikal na payo, diagnosis, o paggamot. Kumonsulta sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa payo tungkol sa isang partikular na medikal na kundisyon. Puwede lang mag-print ulit ng isang kopya ng mga materyales na ito para sa hindi komersyal na personal na paggamit.

Gusto naming magpasalamat sa mga sumusunod para sa kanilang suporta sa aming Mga Resource sa Edukasyon para Masuportahan ang Inisyatiba sa Malusog na Pagtanda:



**Ben and
Hilda Katz
Foundation**



Nagbigay ng pondo ang Mon Sheong Foundation at ang Ben and Hilda Katz Foundation para suportahan ang pag-print at pagsasalin ng aming Mga Resource sa Edukasyon para Masuportahan ang Inisyatiba sa Malusog na Pagtanda.

Sinuportahan ng Ministry for Seniors and Accessibility ang inisyatibang ito gamit ang pondo sa pamamagitan ng Programa nito ng Grant sa Komunidad para sa Mga Nakatatanda.

May-akda: Programa ng Healthy Ageing and Geriatrics, Sinai Health at UHN
Binago noong: 11/2022