

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΘΩΣ ΜΕΓΑΛΩΝΕΤΕ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ
ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ:

- Πώς να βελτιώσετε αυτό που τρώτε.
- Γιατί η καλή διατροφή είναι σημαντική καθώς μεγαλώνετε.
- Ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγετε για μια ποικιλία χρόνιων καταστάσεων υγείας.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ ΥΠΟΨΗ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΘΩΣ ΜΕΓΑΛΩΝΕΤΕ;

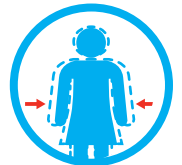
Η υγιεινή διατροφή είναι ένας σημαντικός παράγοντας τόσο για την πρόληψη ασθενειών όσο και για τη διαχείριση των υφιστάμενων καταστάσεων υγείας. Ωστόσο, πάνω από το 33% των Καναδών άνω των 65 εκτιμάται ότι διατρέχουν κίνδυνο εξαιτίας της κακής διατροφής. Οι γυναίκες διατρέχουν επίσης μεγαλύτερο κίνδυνο εξαιτίας της κακής διατροφής από τους άνδρες. Καθώς μεγαλώνετε, αυξάνεται ο κίνδυνος υποσιτισμού. Οι παράγοντες κινδύνου αυξάνονται εάν ζείτε μόνοι, είστε σωματικά ανενεργοί, υποφέρετε από κατάθλιψη, έχετε χαλασμένα δόντια, αντιμετωπίζετε σωματική ή γνωστική εξασθένιση ή χρησιμοποιείτε φάρμακα για τη διαχείριση ορισμένων χρόνιων παθήσεων.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΑΝ ΔΕΝ ΤΡΩΤΕ ΚΑΛΑ;

Μπορεί να διατρέχετε διατροφικό κίνδυνο εάν:

- Έχετε χάσει ή πάρει πρόσφατα περισσότερα από 5 κιλά ακούσια.
- Συχνά παραλείπετε γεύματα.
- Συνήθως τρώτε μόνοι σας.
- Τρώτε λιγότερες από 2 μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά.



ΓΙΑΤΙ ΜΕΡΙΚΟΙ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ ΔΙΑΤΡΕΧΟΥΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΤΗΣ ΚΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ;

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους οι ηλικιωμένοι μπορεί να μην τρώνε όσο καλά θα έπρεπε. Ορισμένοι από αυτοί περιλαμβάνουν:

- Οι αλλαγές στο σώμα μας καθώς μεγαλώνουμε – μειωμένη κινητικότητα, αίσθηση γεύσης και όσφρησης, όραση, μεταβολισμός, στοματική υγεία – μπορεί να συμβάλουν στην έλλειψη όρεξης ή στο μειωμένο ενδιαφέρον για ψώνια, μαγείρεμα και φαγητό.
- Τα θέματα υγείας μπορεί να κάνουν τον προγραμματισμό των γευμάτων δύσκολο. Ο διαβήτης, οι καρδιακές παθήσεις, η υψηλή αρτηριακή πίεση, η υπέρταση, η νεφρική νόσος και ο καρκίνος έχουν τις δικές τους διατροφικές απαιτήσεις.
- Οι διατροφικές προτιμήσεις που σχετίζονται με τον τρόπο διαμονής, την εθνικότητα και τις δια βίου συνήθειες κάποιου μπορεί να προκαλέσουν τη διατήρηση της καλής διατροφής.
- Η επιβράδυνση της σωματικής δραστηριότητας μπορεί συχνά να οδηγήσει σε απώλεια της όρεξης.
- Ορισμένες σωματικές παθήσεις, όπως η αρθρίτιδα, μπορούν να κάνουν τη σίτιση πιο σωματικά δύσκολη, καθιστώντας δύσκολη την κατάποση ή την πέψη της τροφής.
- Έλλειψη χρημάτων για αγορά προϊόντων από παντοπωλείο ή ακόμα και για αγορά φρέσκων φρούτων και λαχανικών, κρέατος ή ψαριού και αυγών και γαλακτοκομικών τροφίμων.
- Ορισμένες καταστάσεις ψυχικής υγείας, όπως η κατάθλιψη και η άνοια μπορούν να επηρεάσουν την όρεξη κάποιου.



ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΑΣΦΑΛΗ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ;

Το να γνωρίζετε τι πρέπει να προσέχετε όταν αγοράζετε φαγητό μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε την τροφική δηλητηρίαση. Ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι που παθαίνουν τροφική δηλητηρίαση αναρρώνουν πλήρως, οι ηλικιωμένοι που βιώνουν τροφική δηλητηρίαση αντιμετωπίζουν πιο συχνά σοβαρές μακροπρόθεσμες συνέπειες. Επίσης, αλλαγές στο σώμα που σχετίζονται με την ηλικία, καθώς και χρόνιες καταστάσεις υγείας, όπως ο διαβήτης και η νεφρική νόσος, μπορεί να δυσκολέψουν την καταπολέμηση των λοιμώξεων. Για να αποφύγετε την τροφική δηλητηρίαση, θα πρέπει:






- Να αγοράζετε κρύα ή κατεψυγμένα τρόφιμα στο τέλος των αγορών σας.
- Να ελέγχετε την ημερομηνία λήξης στα τρόφιμά σας.
- Να ελέγχετε τα φρούτα και τα λαχανικά για να αποφύγετε την αγορά προϊόντων που είναι χαλασμένα ή κατεστραμμένα.
- Να βάζετε τα ωμά τρόφιμα σε ατομικές πλαστικές σακούλες.
- Να διατηρείτε το ωμό κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά σας μακριά από άλλα τρόφιμα στο καλάθι παντοπωλείου σας.
- Να τοποθετείτε ετικέτα και να χρησιμοποιείτε την ίδια σακούλα ή κάδο για ωμό κρέας, πουλερικά, ψάρια και θαλασσινά.
- Να ψύχετε ή να καταψύχετε το ωμό κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά μόλις επιστρέψετε στο σπίτι από το παντοπωλείο.
- Να πλένετε τις επαναχρησιμοποιούμενες σακούλες παντοπωλείου σας.



ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΕ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΠΙΟ ΑΣΦΑΛΗ;

Κατά την προετοιμασία των γευμάτων και το μαγείρεμα, υπάρχουν βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να μειώσετε τον κίνδυνο τροφικής δηλητηρίασης.

Κατά την προετοιμασία του φαγητού:

- Πλένετε τα χέρια σας πριν και αφού αγγίξετε ωμό κρέας, πουλερικά, ψάρια και θαλασσινά. 
- Πλύνετε τα φρούτα και τα λαχανικά σας με δροσερό, τρεχούμενο, πόσιμο νερό πριν τα φάτε ή τα μαγειρέψετε.
- Καθαρίστε τους νεροχύτες, τις επιφάνειες της κουζίνας ή τα δοχεία αμέσως αφού έρθουν σε επαφή με ωμό κρέας, πουλερικά, ψάρια και θαλασσινά. 
- Αποφύγετε την επαναχρησιμοποίηση πιάτων ή σκευών που έχουν έρθουν σε επαφή με ωμά τρόφιμα.
- Χρησιμοποιήστε ένα ξύλο κοπής για έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα και ένα άλλο για ωμό κρέας, πουλερικά, ψάρια και θαλασσινά. 
- Καθαρίστε τους πάγκους, τις επιφάνειες κοπής και τα σκεύη σας με ένα απολυμαντικό κουζίνας πριν και μετά την προετοιμασία του φαγητού.

Όταν μαγειρεύετε φαγητό:

- Χρησιμοποιήστε ένα ψηφιακό θερμόμετρο τροφίμων στιγμιαίας ανάγνωσης για πιο ακριβή μέτρηση. Το κρέας μπορεί να γίνει καφέ πριν σκοτωθούν όλα τα βακτήρια στο φαγητό σας.
- Αφαιρέστε το φαγητό σας από τη φωτιά και τοποθετήστε το ψηφιακό θερμόμετρο φαγητού στο πιο πυκνό μέρος του κρέατος. Για χάμπουργκερ, τοποθετήστε το στο πλάι του χάμπουργκερ, μέχρι τη μέση.
- Καθαρίστε το θερμόμετρο σε ζεστό σαπουνόνερο μεταξύ κάθε μέτρησης θερμοκρασίας.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΜΙΑΣ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ;

Ο Οδηγός Τροφίμων του Καναδά συνιστά τις ακόλουθες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να αποκτήσετε υγιεινή διατροφή:

- Τρώτε πολλά λαχανικά και φρούτα, τροφές ολικής αλέσεως και τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες. Επιλέξτε πιο συχνά τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες που προέρχονται από φυτά.
- Επιλέξτε τρόφιμα με υγιεινά λιπαρά αντί για κορεσμένα λιπαρά.
- Περιορίστε την κατανάλωση τροφίμων υψηλής επεξεργασίας. Αν επιλέξετε αυτά τα τρόφιμα, τρώτε τα λιγότερο συχνά και σε μικρές ποσότητες.
- Ετοιμάστε γεύματα και σνακ χρησιμοποιώντας συστατικά που έχουν ελάχιστα έως καθόλου πρόσθετο νάτριο, σάκχαρα ή κορεσμένα λιπαρά.
- Επιλέξτε πιο υγιεινές επιλογές μενού όταν τρώτε έξω.
- Κάντε το νερό το ποτό της επιλογής σας αντί για ζαχαρούχα ποτά.



Ένας τρόπος για να διασφαλίσετε ότι διατηρείτε μια ισορροπημένη διατροφή είναι να δείτε ποιες τροφές γεμίζουν το πιάτο σας. Το μεγαλύτερο μέρος του πιάτου σας θα πρέπει να είναι γεμάτο με λαχανικά και φρούτα. Γεμίστε το 1/2 του πιάτου με λαχανικά, το 1/4 με κρέας/υποκατάστατο κρέατος και το 1/4 με μια μερίδα αμυλούχου λαχανικού ή ολικής αλέσεως. Το νερό πρέπει να είναι το ποτό της επιλογής σας.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΠΟΥ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΝΤΑΙ ΧΡΟΝΙΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΥΓΕΙΑΣ;



ΥΨΗΛΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ (ΥΠΕΡΤΑΣΗ)

Το αλάτι ανεβάζει την αρτηριακή μας πίεση. Πάνω από το 70% του αλατιού που καταναλώνουμε κατά μέσο όρο προέρχεται από παρασκευασμένα τρόφιμα όπως σούπες σε κονσέρβες ή συσκευασίες, ψωμί, μπισκότα, δημητριακά πρωινού και κατεψυγμένα παρασκευασμένα τρόφιμα. Εάν έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση, πρέπει να προσέχετε περισσότερο την ποσότητα αλατιού που τρώτε. Μια λύση είναι να ψωνίζετε από τους εξωτερικούς διαδρόμους του σούπερ μάρκετ για να αποφύγετε τα συσκευασμένα τρόφιμα ή να επιλέξετε αυτά που γράφουν "με χαμηλό αλάτι". Η διατήρηση υγιούς βάρους, η σωματική δραστηριότητα, ο περιορισμός της κατανάλωσης αλκοόλ και η κατανάλωση πολλών φρούτων και λαχανικών αποτελούν επίσης συνιστώμενοι τρόποι για τον καλύτερο έλεγχο της υψηλής αρτηριακής πίεσης.



ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΝΟΣΟΣ

Εάν πάσχετε από καρδιακή νόσο ή είχατε εγκεφαλικό επεισόδιο, η διατροφή που βασίζεται στον Οδηγό Τροφίμων του Καναδά είναι ακόμη πιο σημαντική. Η καρδιά σας θα σας ευχαριστήσει που αντικαταστήσατε τα λιπαρά τρόφιμα με φρούτα και λαχανικά. Μερικές διατροφικές συμβουλές για τη διαχείριση των καρδιακών νόσων περιλαμβάνουν:

- Επιλέξτε να τρώτε ολόκληρα φρούτα και λαχανικά, αντί για χυμούς, για επιπλέον φυτικές ίνες.
- Τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά μπορούν να βοηθήσουν στην επιβράδυνση της συσσώρευσης χοληστερόλης στις φλέβες και τις αρτηρίες σας. Παραδείγματα περιλαμβάνουν: μπρόκολο, πιπεριές, φράουλες, πορτοκάλια, ακτινίδια, πεπόνι, καρότα, ντομάτες, σκουός, ροζ γκρέιπφρουτ, γλυκοπατάτες και σέσκουλο.
- Αναζητήστε επωνυμίες που φέρουν προϊόντα χωρίς αλάτι, χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και χαμηλά λιπαρά. Προσέξτε ότι ορισμένα προϊόντα που λένε ότι είναι "χωρίς λιπαρά" έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη. Διαβάστε λοιπόν τα συστατικά του προϊόντος πριν το αγοράσετε ή το φάτε.
- Αποφύγετε το επιτραπέζιο αλάτι ή χρησιμοποιήστε υποκατάστατα αλατιού για την υγεία της καρδιάς με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο ή ενισχυτικά γεύσης.



ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Η διατήρηση του καλού ελέγχου των σακχάρων στο αίμα είναι εξαιρετικά σημαντική για άτομα όλων των ηλικιών που έχουν διαγνωστεί με διαβήτη ή προδιαβήτη. Η τήρηση των ίδιων διατροφικών οδηγιών στις παραπάνω ενότητες θα σας βοηθήσει επίσης να ελέγξετε καλύτερα τα σάκχαρα στο αίμα σας. Ο βελτιωμένος έλεγχος των σακχάρων στο αίμα από τα πρώτα στάδια της νόσου και μετά μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή ορισμένων από τις καταστροφικές επιπτώσεις των ανεξέλεγκτων σακχάρων στο αίμα στη μετέπειτα ζωή, όπως καρδιακές και νεφρικές παθήσεις, απώλεια όρασης, κυκλοφορικά προβλήματα που μπορούν να οδηγήσουν σε ακρωτηριασμούς και απώλεια της κινητικότητας.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Κάθε άτομο με καρκίνο θα έχει διαφορετικές διατροφικές ανάγκες. Εάν υποβάλλεστε σε θεραπεία για καρκίνο, μπορεί να χρειαστείτε περισσότερες τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και ενέργεια από το συνηθισμένο. Μπορεί να είναι εύκολο να αφυδατωθείτε, επομένως συνιστάται να πίνετε πολύ νερό. Μπορεί να θέλετε να μιλήσετε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής που μπορεί να σας βοηθήσουν να λάβετε για να διασφαλίσετε τη σωστή πρόσληψη πρωτεϊνών, βιταμινών και μετάλλων κατά τη διάρκεια της θεραπείας και της ανάρρωσης.

ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΡΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ;

ΟΔΗΓΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΝΑΔΑ

Ο Οδηγός Τροφίμων του Καναδά παρέχει συμβουλές για το πώς να προγραμματίζετε τα γεύματα, να τρώτε καλά και να διατηρείτε μια ισορροπημένη διατροφή.



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

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΙ ΚΑΝΑΔΑ

Οι διαιτολόγοι του Καναδά παρέχουν πόρους για να βοηθήσουν με υγιεινές επιλογές τροφίμων, συμπεριλαμβανομένων συνδέσμων με πολλούς ιχνηλάτες τροφίμων, εργαλεία αυτοαξιολόγησης, οδηγούς μαγειρικής και συνταγές.



www.dietitians.ca

UNLOCK FOOD (ΞΕΚΛΕΙΔΩΜΑ ΦΑΓΗΤΟΥ)

Το Unlock Food (πρώην Eat Right Ontario) προσφέρει έναν οδηγό για υγιεινή διατροφή για ηλικιωμένους, καθώς και συμβουλές σχετικά με το μαγείρεμα και την προετοιμασία γευμάτων.



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)

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ



ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ

- Ασβέστιο, βιταμίνη D και υγεία των οστών
- Ζήστε περισσότερο, ζήστε καλά: Οδηγός για υγιή γηρατειά

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΟΡΟΙ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ:

- Προγραμματισμός μελλοντικής φροντίδας: Πώς να προσεγγίσετε τη συζήτηση
- Αλκοόλ και υγεία
- Γενικές συμβουλές για τη διαχείριση προβλημάτων της μνήμης
- Βελτίωση της ακράτειας ούρων
- Διαχείριση του στρες των φροντιστών
- Διαχείριση χρόνιου πόνου
- Διαχείριση κοινών καταστάσεων ψυχικής υγείας σε ηλικιωμένους
- Διαχείριση δυσκοιλιότητας
- Διαχείριση της ήπιας γνωστικής εξασθένησης, της νόσου Αλτσχάιμερ και άλλων μορφών άνοιας
- Διαχείριση πολλαπλών χρόνιων παθήσεων
- Διαχείριση χρήσης ηρεμιστικών-υπνωτικών από ηλικιωμένους
- Διαχείριση του ύπνου ηλικιωμένων
- Διαχείριση της χρήσης ουσιών και διαταραχών εθισμού με την πάροδο της ηλικίας
- Πρόληψη των πτώσεων στο σπίτι
- Αναγνώριση και διαχείριση του άγχους
- Αναγνώριση και διαχείριση της κατάθλιψης
- Αναγνώριση και διαχείριση της απώλειας ακοής
- Ασφαλής χρήση φαρμάκων για ηλικιωμένους
- Παραμένοντας ενεργοί όσο μεγαλώνετε
- Αναπληρωτές υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων και πληρεξούσιοι
- Κατανοώντας τις επιλογές ανακουφιστικής φροντίδας

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ:

- Επιλογές κοινοτικής μεταφοράς
- Υπηρεσίες αξιολόγησης οδήγησης
- Κακοποίηση ηλικιωμένων
- Χρηματοδότηση για βοηθήματα μετακίνησης και άλλα βοηθήματα από το πρόγραμμα ιατροτεχνολογικών βοηθημάτων
- Επιλογές στέγασης για ηλικιωμένους
- Πώς να εγγραφείτε στο Wheel-Trans
- Meals on Wheels

Επισκεφτείτε τον ιστότοπο www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation για πρόσθετους πόρους για ηλικιωμένους, οικογένειες και φροντιστές.

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται μόνο για ενημερωτικούς σκοπούς και δεν προορίζονται να αποτελέσουν υποκατάστατο επαγγελματικών ιατρικών συμβουλών, διάγνωσης ή θεραπείας. Συμβουλευτείτε έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης για συμβουλές σχετικά με μια συγκεκριμένη πάθηση. Μπορεί να ανατυπωθεί ένα αντίγραφο αυτού του υλικού αποκλειστικά για μη εμπορική, προσωπική χρήση.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους παρακάτω φορείς για την υποστήριξη της Πρωτοβουλίας εκπαιδευτικών πόρων για την υποστήριξη των υγιών γηρατειών:



**Το ίδρυμα
Ben and
Hilda Katz
Foundation**



Τα ιδρύματα Mon Sheong Foundation και Ben and Hilda Katz Foundation έχουν γενναιόδωρα προσφέρει χρηματοδότηση για την υποστήριξη της εκτύπωσης και της μετάφρασης των εκπαιδευτικών μας πόρων για την υποστήριξη των υγιών γηρατειών.

Το Υπουργείο Ηλικιωμένων και Προσβασιμότητας υποστήριξε αυτήν την πρωτοβουλία παρέχοντας χρηματοδότηση μέσω του Προγράμματος κοινοτικών επιχορηγήσεων για ηλικιωμένους.

Συντάκτης: Πρόγραμμα υγιών γηρατειών και γηριατρικής, Sinai Health και UHN

Τροποποιήθηκε: 11/2022