

# УЛУЧШЕНИЕ ПИТАНИЯ ПО МЕРЕ СТАРЕНИЯ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ИХ РОДСТВЕННИКОВ  
И ЛИЦ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ УХОД



## ПРОЧИТАВ ЭТУ БРОШЮРУ, ВЫ УЗНАЕТЕ:

- как улучшить свой рацион питания;
- почему важно правильно питаться по мере старения;
- какие продукты не следует употреблять при различных хронических заболеваниях.



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

## ПОЧЕМУ ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА ПИТАНИЕМ ПО МЕРЕ СТАРЕНИЯ?

---

Здоровое питание играет важнейшую роль как в профилактике новых заболеваний, так и в контроле существующих заболеваний. Однако, согласно статистике, более 33 % канадцев старше 65 лет находятся в зоне риска из-за неправильного питания. Также следует отметить, что женщины сильнее подвержены риску неправильного питания, чем мужчины. С возрастом риск ведения неправильного питания возрастает. Риск возрастает, если вы живете в одиночестве, не проявляете физической активности, страдаете от депрессии, у вас проблемы с зубами, наблюдаются физические или когнитивные нарушения или если вы принимаете лекарства для лечения некоторых хронических заболеваний.

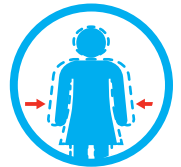


## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ВЫ ПИТАЕТЕСЬ НЕПРАВИЛЬНО?

---

Вы подвергаетесь риску нарушения питания, если вы:




- недавно непреднамеренно скинули или набрали более 10 фунтов;
- пропускаете приемы пищи;
- чаще едите в одиночестве;
- едите менее 2 порций фруктов и овощей в день.



# ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ ПОДВЕРГНУТЫ ПОВЫШЕННОМУ РИСКУ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ?

---

Есть множество причин, по которым пожилые люди могут питаться не так, как положено. Вот некоторые из них:

- Изменения в нашем организме, происходящие с возрастом, такие как снижение подвижности, притупление вкусов и обоняния, ухудшение зрения, обмена веществ и здоровья полости рта, могут способствовать ухудшению аппетита или снижению интереса к покупке продуктов питания, приготовлению и приему пищи. 
- Проблемы со здоровьем могут сделать планирование рациона проблематичным. Диабет, болезни сердца, повышенное артериальное давление, гипертония, заболевания почек и рак, — при всех этих заболеваниях требуется особая диета. 
- Кулинарные предпочтения, формирующиеся у человека в связи с местом его жительства, этнической принадлежностью и привычками, которых он придерживался на протяжении всей жизни, могут стать препятствием на пути к здоровому питанию. 
- Сокращение физической активности часто может привести к потере аппетита.
- Некоторые заболевания, например артрит, могут усложнять прием пищи из-за трудностей с глотанием или перевариванием.
- Недостаток денег на дорогу до продуктового магазина, на покупку свежих фруктов и овощей, мяса или рыбы, а также яиц и молочных продуктов.
- Некоторые психические расстройства, такие как депрессия и деменция, могут негативно сказываться на аппетите человека.

# СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ПРОДУКТЫ

Чтобы избежать пищевого отравления, нужно знать, на что обращать внимание при покупке продуктов питания.

Большинство людей, получивших пищевое отравление, полностью выздоравливают, но пожилые люди при пищевом отравлении чаще испытывают тяжелые долгосрочные последствия. Кроме того, возрастные изменения в организме, а также хронические заболевания, такие как диабет и заболевания почек, могут снизить способность организма бороться с инфекциями. Чтобы избежать пищевого отравления, следует придерживаться следующих правил:



- покупайте охлажденные и замороженные продукты в самом конце похода по магазинам;
- проверяйте срок годности продуктов;
- проверяйте качество фруктов и овощей и не покупайте побитые или поврежденные продукты;
- складывайте сырые продукты в отдельные пакеты;
- держите сырое мясо, птицу, рыбу и морепродукты подальше от других продуктов в корзине;
- пометьте и используйте один и тот же пакет или контейнер для сырого мяса, птицы, рыбы и морепродуктов;
- ставьте сырое мясо, птицу, рыбу и морепродукты охлаждаться или замораживаться сразу по возвращении домой из магазина;
- мойте многоразовые пакеты для продуктов.



# КАК СДЕЛАТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД БЕЗОПАСНЫМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

---

При подготовке продуктов к приготовлению и при самом приготовлении пищи необходимо придерживаться нескольких советов, чтобы снизить риск пищевого отравления.

При подготовке продуктов:

- Мойте руки до и после прикосновения к сырому мясу, птице, рыбе и морепродуктам.
- Перед приемом в пищу или приготовлением мойте фрукты и овощи под прохладной проточной питьевой водой.
- Мойте раковины, кухонные поверхности или контейнеры сразу после того, как они соприкоснулись с сырым мясом, птицей, рыбой и морепродуктами.
- Не используйте тарелки и столовые приборы, к которым прикасались сырые продукты.
- Используйте разные разделочные доски для готовых к употреблению и для сырых продуктов, таких как мясо, птицы, рыба и морепродукты.
- Мойте столешницы, разделочные доски и посуду дезинфицирующим средством до и после приготовления пищи.



При приготовлении пищи:

- Используйте мгновенный цифровой термометр для продуктов питания, чтобы с большей точностью знать температуру пищи. Мясо может выглядеть приготовленным до того, как все бактерии будут уничтожены.
- Снимите блюдо с огня и вставьте цифровой термометр в самую толстую часть мяса. При приготовлении гамбургеров вставьте термометр сбоку в котлету и введите его до самой середины.
- Мойте термометр в теплой мыльной воде перед каждым измерением температуры.

# КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СБАЛАНСИРОВАННУЮ ДИЕТУ?

Справочник Canada's Food Guide (Канадский справочник по питанию) предлагает следовать следующим советам, которые помогут вам придерживаться здорового питания:

- Ешьте много овощей и фруктов, цельнозерновых продуктов и продуктов, богатых белком. Чаще употребляйте богатые белком растительные продукты.
- Выбирайте продукты, богатые полезными жирами, а не насыщенными жирами.
- Ограничьте потребление продуктов с высокой степенью переработки. Если вы все-таки потребляете такие продукты, ешьте их реже и в небольших количествах.
- Готовьте блюда и закуски, используя ингредиенты, которые не содержат соль, сахар и насыщенные жиры или содержат их в совсем небольшом количестве.
- Выбирайте заведения с более здоровым меню, когда питаетесь вне дома.
- Пейте больше воды и меньше сладких напитков.



Чтобы быть уверенным в том, что вы придерживаетесь сбалансированной диеты, нужно следить за тем, какие продукты находятся на вашей тарелке. Большая часть тарелки должна быть заполнена овощами и фруктами. Овощи должны занимать половину тарелки, четверть — мясо или его заменители, и еще четверть — крахмалистые овощи или цельнозерновые гарниры. Вода должна быть вашим основным напитком.

# КАК РЕКОМЕНДОВАНО ПИТАТЬСЯ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ?

---



## ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (ГИПЕРТОНИЯ)

Соль повышает артериальное давление. В среднем, более 70 % потребляемой соли поступает в наш организм из готовых продуктов, таких как консервированные или пакетированные супы, хлеб, печенье, сухие завтраки и замороженные полуфабрикаты.

При повышенном артериальном давлении нужно внимательно следить за количеством потребляемой соли. Одно из решений — делать покупки в отделах супермаркета, в которых нет готовых продуктов питания, или выбирать те, на которых написано «низкое содержание соли». Поддержание нормальной массы тела, физическая активность, снижение потребления алкоголя и употребление большого количества фруктов и овощей также рекомендованы для лучшего контроля высокого артериального давления.



## БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

При болезнях сердца или после перенесенного инсульта соблюдение диеты, рекомендуемой справочником Canada's Food Guide, становится важнейшей мерой. Ваше сердце будет благодарно вам, если вы замените жирную пищу фруктами и овощами. Приводятся следующие советы по питанию, которые помогут справиться с сердечными заболеваниями:

- Чтобы получить дополнительную клетчатку, ешьте фрукты и овощи вместо соков.
- Продукты с высоким содержанием антиоксидантов помогут замедлить накопление холестерина в венах и артериях. Среди них можно выделить брокколи, перец, клубнику, апельсины, киви, дыню, морковь, помидоры, тыкву, розовый грейпфрут, сладкий картофель и мангольд.
- Выбирайте торговые марки, которые предлагают продукты без соли и содержащие малое количество сахара и жиров. Имейте в виду, что некоторые продукты, на которых написано, что они «обезжиренные», содержат много сахара. Поэтому следует читать состав продукта, перед тем как купить или съесть его.
- Не употребляйте поваренную соль или замените ее на полезные для здоровья сердца заменители соли с низким содержанием натрия или другие усилители вкуса.



## **ДИАБЕТ**

Строгий контроль уровня сахара в крови чрезвычайно важен для людей всех возрастов, у которых диагностирован диабет или преддиабетное состояние. Соблюдение приведенных выше рекомендаций также поможет вам поддерживать необходимый уровень сахара в крови. Надлежащий контроль уровня сахара в крови с ранних стадий заболевания может помочь впоследствии избежать некоторых серьезнейших возникающих при отсутствии контроля последствий, таких как болезни сердца и почек, потеря зрения, проблемы с кровообращением, которые могут привести к ампутации и потере мобильности.



## **РАК**

У каждого больного раком будут собственные требования к питанию. Если вы проходите курс лечения от рака, на этот срок вам может быть рекомендовано больше продуктов с высоким содержанием белка и высокой энергетической ценностью. Риск обезвоживания возрастает, поэтому рекомендуется пить много воды. Стоит обсудить с лечащим врачом прием пищевых добавок, которые помогут вам потреблять нужное количество белков, витаминов и минералов во время лечения и реабилитации.



# ГДЕ Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ?

---

## СПРАВОЧНИК CANADA'S FOOD GUIDE

---

Справочник Canada's Food Guide содержит рекомендации о том, как планировать прием пищи, питаться правильно и поддерживать сбалансированный рацион.



[www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide.html)

## DIETITIANS OF CANADA (ДИЕТОЛОГИ КАНАДЫ)

---

Организация Dietitians of Canada предоставляет ресурсы, помогающие поддерживать здоровое питание, в том числе ссылки на приложения для контроля рациона, для его самостоятельной оценки, а также кулинарные книги и рецепты.



[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

## UNLOCK FOOD

---

Unlock Food (бывш. Eat Right Ontario) предоставляет руководство под названием A Guide to Healthy Eating for Older Adults (Руководство по здоровому питанию для пожилых людей), а также советы по приготовлению пищи.



[www.unlockfood.ca](http://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)

# ПРИМЕЧАНИЯ



# РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПУБЛИКАЦИИ В ЭТОЙ СЕРИИ

---

- Кальций, витамин D и здоровье костей
- Жить дольше и счастливее — ваш путеводитель по здоровому старению

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ О ЗДРАВООХРАНЕНИИ В ЭТОЙ СЕРИИ:

- Предварительное планирование ухода: Возможные подходы к обсуждению
- Влияние алкоголя на ваше здоровье
- Общие советы по устранению проблем с памятью
- Борьба с недержанием мочи
- Управление стрессом у лиц, осуществляющих уход
- Как бороться с хроническими болями
- Контроль распространенных психических расстройств у пожилых людей
- Контроль запоров
- Лечение легких когнитивных нарушений, болезни Альцгеймера и других деменций
- Контроль множественных хронических заболеваний
- Контроль использования седативных и снотворных средств пожилыми людьми
- Улучшение сна у пожилых людей
- Борьба с употреблением психоактивных веществ и аддиктивными расстройствами по мере старения
- Предотвращение падений дома
- Диагностирование и контроль тревожности
- Диагностирование и контроль депрессий
- Диагностирование и контроль потери слуха
- Безопасный прием лекарств пожилыми людьми
- Сохранение активности по мере старения
- Заместители лиц, принимающих решения, и доверенные лица
- Анализ возможных вариантов паллиативной помощи

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ СООБЩЕСТВА В ЭТОЙ СЕРИИ:

- Варианты транспортировки для членов сообщества
- Услуги по оценке качества вождения
- Жестокое обращение с пожилыми людьми
- Финансирование вспомогательных средств передвижения в рамках программы предоставления вспомогательных средств передвижения
- Варианты жилья для пожилых людей
- Как зарегистрироваться в Wheel-Trans
- Доставка еды на дом

Перейдите на сайт [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) для получения дополнительной информации для пожилых людей, членов их семей и лиц, осуществляющих уход.

Данная информация предназначена только для информационных целей и не заменяет профессиональную медицинскую консультацию, диагностику или лечение. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом для получения информации по поводу конкретного заболевания. Одна копия данной брошюры может быть сделана только для некоммерческого личного использования.

**Мы хотели бы поблагодарить следующие организации за поддержку нашей инициативы по созданию информационных материалов в поддержку здорового старения:**



**Фонд Бена  
и Хильды  
Кац**



Фонд Мон Шеонг и Фонд Бена и Хильды Кац щедро предоставили средства для поддержки печати и перевода образовательных материалов в поддержку здорового старения.

Министерство по делам пожилых людей и доступности поддержало инициативу, выделив финансирование посредством Программы грантов для пожилых людей.