



Белорусское Общество Красного Креста
Служба сестер милосердия



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ПОМОЩЬ ПОДОПЕЧНОМУ В ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ

В помощь волонтеру

Минск
«Проф-Пресс»
2014

УДК 613.2
ББК 51.23
П75

Издание подготовлено Белорусским Обществом Красного Креста
220030, Беларусь, Минск, ул. Карла Маркса, 35

Тел.: +375 17 327 14 17. Факс: +375 17 327 14 17.
www.redcross.by

Брошюра издана при реализации проекта
«Совершенствование системы волонтерской помощи уязвимым
категориям населения Литвы, Латвии и Беларуси»
в рамках Программы трансграничного сотрудничества
Латвия-Литва-Беларусь, реализуемой в рамках Европейского
инструмента добрососедства и партнерства. Проект № LLB-2-157.



Этот проект финансируется
Европейским Союзом
This project is funded by the
European Union

www.enpi-cbc.eu

П75 **Принципы здорового питания и помощь подопечному
в приготовлении пищи** : в помощь волонтеру / Белорусское
Общество Красного Креста. – Минск : Проф-Пресс, 2014. – 12 с.

ISBN 978-985-90332-8-5.

Брошюра предназначена для волонтеров Службы сестер милосердия БОКК,
а также других общественных организаций, оказывающих помощь уязвимым кате-
гориям граждан. Может быть полезным для социальных работников и родственни-
ков пациентов, нуждающихся в посторонней помощи и уходе на дому.

УДК 613.2
ББК 51.23

ISBN 978-985-90332-8-5

© Белорусское Общество Красного Креста, 2014
© Оформление. Издательский Дом «Проф-Пресс», 2014

*Сбалансированное питание очень важно в любом возрасте,
не является исключением и старший период жизни человека.
Геродиетика – это научно обоснованные рекомендации по
рациональному питанию в старости.*

Принципы питания практически здоровых пожилых и старых людей заключаются в следующем:

1. *Энергетическая ценность пищевого рациона должна со-
ответствовать реальным энергетическим затратам орга-
низма.*

Показано, что энергетическая потребность организма в ста-
рости снижается из-за уменьшения интенсивности обменных
процессов и ограничения физической активности, составляя
в возрасте 60–69 лет и 70–80 лет соответственно около 85 % и
75 % от таковой в 20–30 лет. В среднем калорийность суточного
рациона для здоровых пожилых мужчин и женщин должна со-
ставлять соответственно 2300 и 2100 ккал, а для старых 2000 и
1900 ккал. Снижение калорийности достигается за счет ограни-
чения сахара, кондитерских и мучных изделий, жирных мясопро-
дуктов и других источников животных жиров. У пациентов со зна-
чительными ограничениями физической активности (лежащих)
суточная калорийность может снижаться до 1500 ккал.

**Таблица 1. Рекомендуемое суточное потребление энергии,
белков, жиров и углеводов для пожилых и старых людей**

Пол	Возраст- ные группы, лет	Энер- гия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Угле- воды, г
			всего	животного происхож- дения		
Мужчины	60–74	2300	69	38	77	333
	75 и старше	2000	60	33	67	290
Женщины	60–74	2100	63	35	70	305
	75 и старше	1900	57	31	63	275

2. Питание людей в старшем возрасте должно быть разнообразным и сбалансированным по основным питательным компонентам.

В среднем в рационе пожилых людей белки должны составлять 15 %, жиры 25–30 % и углеводы 55–60 %, также требуется достаточное количество витаминов и минеральных веществ, в первую очередь кальция, калия и железа.

Животные белки должны составлять 50–55 % от общего количества белка. В качестве источников животных белков желательны молочные и рыбные продукты невысокой жирности, а также морепродукты. Мясо животных и птиц умеренно ограничивают.

Ограничению подлежат животные жиры, особенно тугоплавкие, в частности мясо и колбасы жирных сортов. Молочные жиры, обладающие легкой усвояемостью, содержащие лецитин и жирорастворимые витамины, могут составить до 1/3 всех жиров рациона. Не менее 1/3 жиров должно составлять растительное масло (20–25 г в день). Предпочтительны нерафинированные растительные масла, в которых больше таких важных для пожилых и старых людей веществ, как фосфатиды, ситостерин, витамин Е, а также растительные масла в натуральном виде (в салатах, винегретах, кашах), а не после тепловой обработки. Однако избыточное потребление растительных масел нецелесообразно из-за их высокой энергоценности и возможности накопления в организме продуктов окисления ненасыщенных жирных кислот.

Предпочтительно употреблять углеводы, богатые крахмалом и пищевыми волокнами (клетчатка, пектин и др.): хлеб из муки грубого помола и с отрубями, крупа из цельного зерна, овощи, фрукты, ягоды. Пищевые волокна необходимы для стимуляции двигательной функции желудочно-кишечного тракта и желчеотделения, так как у пожилых людей нередки запоры и застойные состояния в желчном пузыре. Пищевые волокна также способствуют выведению из организма холестерина. В рационе ограничивают легкоусвояемые углеводы, прежде всего сахар, кондитерские изделия, сладкие напитки.

Потребность пожилых и старых людей в кальции повышается до 1200–1500 мг в день, при этом должно быть достаточное потребление фосфора и витамина Д, тогда кальций лучше усваивается. Количество магния в рационе целесообразно увеличить до 500 мг в день, учитывая его антиспастическое действие, способность стимулировать опорожнение кишечника и желчеотделение. Потребность в железе – 10–15 мг в день вне зависимости от пола. Если в рационе преобладают зерновые продукты и мало мяса, рыбы, фруктов и ягод, их соков, это количество железа может быть недостаточным. Надо учитывать, что в старости нередко отмечаются железодефицитные анемии. При достаточно высоком содержании калия в рационе (3–4 г в день) следует умеренно ограничивать поваренную соль (до 8 г в день), главным образом за счет уменьшения потребления соленых продуктов. При артериальной гипертензии в рационе должно быть не более 6–7 г поваренной соли. Однако полное ограничение соли также может быть опасным для пожилых людей.

Таблица 2. Примерное содержание кальция в продуктах питания

Молочные продукты	Размер порций	Содержание кальция, мг
Молоко 1–2 %	250 мл	315
Сыр твердый	50 г	353
Йогурт	175 г	292
Творог	100 г	120

3. Питание должно быть регулярным с более равномерным по сравнению с молодым возрастом распределением пищи по отдельным приемам.

Наиболее рационален 4-разовый режим питания: 1-й завтрак – 25 % суточной калорийности рациона, 2-й завтрак – 15–20 %, обед – 30–35 %, ужин – 20–25 %. На ночь желательно употребление кисломолочных напитков и фруктов. При заболеваниях пожилых и старых людей желателен 5-разовый режим питания:

1-й завтрак – 25 %, 2-й завтрак – 15 %, обед – 30 %, ужин – 20 %, 2-й ужин – 10 % суточной калорийности.

По рекомендации врачей возможно включение разгрузочных дней (творожных, кефирных, овощных, фруктовых), но не полного голодания.

4. Питание пожилых людей должно быть нацелено на профилактику и снижение степени прогрессирования заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистых: замедление развития атеросклероза и ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, а также сахарного диабета, желчнокаменной болезни, онкологических заболеваний, остеопороза и другой распространенной в старости патологии.

5. В питании пожилых предпочтительно использование продуктов и блюд, обладающих достаточно легкой перевариваемостью, в сочетании с продуктами, умеренно стимулирующими секреторную и двигательную функции органов пищеварения, нормализующими состав кишечной микрофлоры.

6. У пожилых людей должно быть достаточное потребление жидкости. Пожилые люди мало пьют, и с возрастом увеличивается риск дегидратации, а ее последствия очень серьезны: возрастающая утомляемость за счет снижения мышечной силы, повышение в крови мочевой кислоты, что приводит к образованию камней в мочевой системе. Все эти нарушения усиливаются в случае жары, лихорадки, вызывающих повышенное потоотделение, а также в результате диареи. Чтобы обеспечить необходимый водный баланс, рекомендуется употреблять 1,5–2 л жидкости в сутки. Следует включать в рацион соки, компоты, отвар шиповника, слабый чай с молоком или лимоном. Не целесообразно употреблять крепкий кофе или крепкий чай.

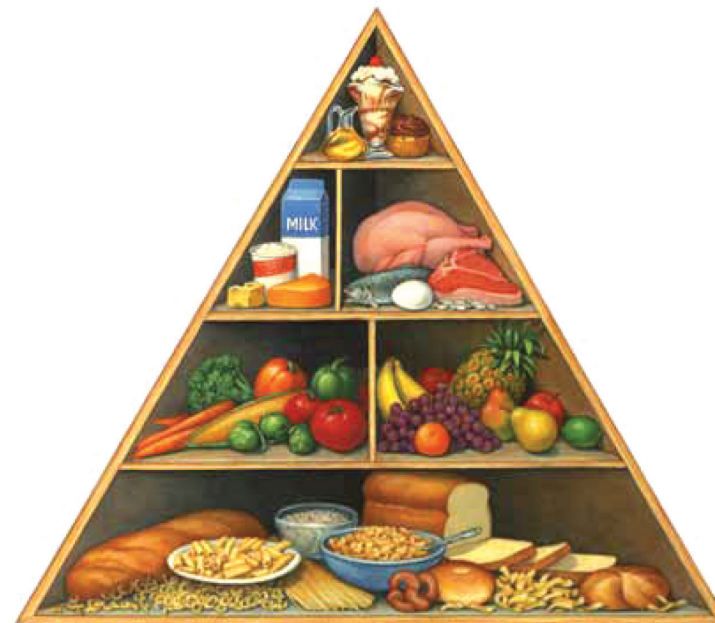
7. План питания должен учитывать индивидуальные особенности пожилого человека: состояние отдельных органов и систем, обмен веществ, сопутствующие заболевания, а также его личные долгие привычки в питании.

Например, при язвенной болезни в диете как источники животного белка предпочтительны нежирные молочные продукты, рыба и белки яиц в связи с некоторым снижением в старости пе-

реваривающей способности пищеварительной системы. Желтки яиц ограничивают в диете до 3–4 в неделю, увеличивают за счет снижения сливочного масла рафинированные растительные масла, которые вводят в рыбные, овощные блюда, нежирный кефир (5 г на стакан).

При наличии у пожилого пациента ожирения для достижения снижения веса суточную калорийность надо рассчитывать с дефицитом 500–1000 ккал в день, учитывая степень ожирения и сопутствующую патологию. При сахарном диабете 2 типа с ожирением необходимо редуцировать суточную калорийность за счет ограничения легко усваиваемых углеводов и насыщенных жиров. Если пациент с сахарным диабетом получает инсулин, необходимо подсчитывать количество углеводов и соблюдать режим питания с учетом инсулинотерапии.

Принципы здорового питания, которые применимы для любого возраста, можно представить в виде пищевой пирамиды:



Пирамида здорового питания

Помощь подопечному в приготовлении пищи на дому

Перед тем, как начать готовить, попросите ознакомить вас с кухней. Если никто не может этого сделать, сделайте это самостоятельно. Каждый человек оборудует кухню по собственному вкусу. Узнайте, где хранятся кастрюли, сковородки, посуда и столовые приборы, чтобы суметь приготовить пищу или расставить чистую посуду. Перед тем, как вы начнете готовить, составьте план и подготовьте все продукты и кухонную утварь, которые могут вам понадобиться. Эти первые шаги предотвратят нежелательную для вас возможность обнаружить в процессе приготовления пищи, что вы что-то забыли. Если вы готовите несколько горячих блюд, убедитесь, что все, что должно быть подано в горячем виде, будет готово в одно и то же время. Например, подавая пирог с мясной начинкой, который готовится в течение часа, и овощи на пару, готовящиеся в течение 10 мин, начните готовить пирог с мясной начинкой в 17 ч, а овощи в 17 ч 50 мин, так, чтобы все было готово к 18 ч. Тщательно готовьте пищу, чтобы уничтожить вредные микробы, сохранить вкус и питательные вещества. Используйте основные технологии приготовления пищи: выпечку, запекание, приготовление пищи на пару, варку. Многие из этих технологий могут быть использованы для микроволновой печи. Следуйте инструкциям производителей для правильного использования микроволновой печи.

Чтобы сэкономить время, готовьте пищу на несколько дней. Используйте то, что остается, для приготовления других блюд. Не забывайте пометать емкости с пищей и ставить пищу в холодильник. Вы также можете положить некоторые остатки продуктов в морозильную камеру, чтобы сохранить их на несколько дней.

Вас могут попросить приготовить обед для подопечного в то время, когда вы находитесь у него, а также приготовить кое-что на ужин и поставить в холодильник, чтобы можно было позже разогреть. Вы должны быть уверены, что на ужин не будет подана та же пища, которую вы подавали в обед, потому что человек нуждается в разнообразной пище с достаточным количеством питательных веществ. Если человеку надоело то, что он ест, он не съе-

дает достаточное количество пищи и недополучает питательные вещества, в которых нуждается.

Тщательно готовьте пищу. Когда вы готовите еду для себя или для другого человека, необходимо:

- прежде всего, вымыть руки;
- перед тем как открывать консервные банки, сполоснуть верхнюю часть поверхности;
- мыть фрукты и овощи перед употреблением;
- соблюдать правила приготовления пищи: тщательно термически обрабатывать (проваривать или прожаривать) мясо, курицу, рыбу;
- мыть посуду и кухонные принадлежности после каждого их использования;
- при обработке кур, свинины или другого мяса тщательно мыть разделочные доски горячей водой сразу же после использования; овощи, которые употребляются в пищу сырыми, следует резать на отдельных досках.

Подача еды на стол

Обычно человек ожидает время приема пищи, но еда может не очень привлекать того, кто болен. Вы можете помочь сделать время еды более приятным, используя некоторые советы:

- Составьте дневное расписание приема пищи и следуйте ему так, чтобы ваш подопечный не расстраивался из-за перемен в нем. Однако, если ваш подопечный не голоден ко времени, когда по расписанию он должен принимать пищу, и хочет есть в другое время, по возможности, пойдите ему навстречу.
- Красиво накройте на стол, чтобы пища выглядела привлекательной и аппетитной. Планируйте блюда, которые сочетают продукты различных цветов.
- Всегда пользуйтесь чистой посудой и свежими салфетками.
- Убедитесь, что пациенту удобно и что он моет руки до и после еды.

- Если ваш подопечный должен есть в постели, но не имеет специального стола для кровати, можно приспособить, например, специально вырезанную картонную коробку.
- Перед использованием готового стола в постели расправьте и натяните одеяло, чтобы подопечный мог легко разместить ноги под столом.
- Предохраняйте одежду подопечного от загрязнения с помощью салфетки или полотенца.
- Для облегчения самостоятельного приема пищи старым человеком есть специальные столовые приборы, накладные бортики для тарелок и т. п.
- Подавайте горячую пищу горячей, а холодную пищу – холодной.
- Не торопите подопечного, когда он ест.
- В том случае, если человек не в состоянии есть самостоятельно, необходимо его кормить. Кормить лучше всего с ложки, маленькими порциями, не торопясь, давать время для того, чтобы пациент хорошо прожевал пищу. При этом нужно пользоваться большой салфеткой или полотенцем. Упавшие на кровать или столик кусочки пищи сразу убирать с помощью салфетки, рот пациента чаще вытирать, если он не очень аккуратно ест.
- Человека, который не может самостоятельно взять стакан с жидкостью и попить, необходимо поить с помощью поильника или трубочки, вставленной в стакан. При наличии у пожилого человека тремора надо использовать максимально тяжелый стакан, наполненный жидкостью наполовину или специальный поильник – стакан с крышкой, имеющей небольшой носик. Нельзя поить пациента, у которого запрокинута голова – он может поперхнуться.
- При плохом уходе за полостью рта, когда во рту у больного развиваются гнилостные процессы, а слизистая оболочка языка покрыта толстым налетом и желание принимать пищу исчезает, необходимо тщательно обрабатывать полость рта после еды (2%-м содовым раствором). При сти-

хании воспалительного процесса желание есть и пить восстанавливается.

- В состоянии старческой деменции, когда старый человек отказывается есть, надо в мягкой форме настоять на своем и накормить или напоить его. Здесь важно не идти напролом, а постараться отвлечь или «обмануть» пациента, т. е. вспомнить тактику кормления маленьких детей («за маму» – «за папу»).
- После еды вытрите стол и уберите тарелку, когда подопечный закончил есть. Не слишком торопитесь убирать. Вымойте руки и, если нужно, лицо подопечного, уложите его удобно. Уберите и проветрите комнату.

Производственно-практическое издание

**ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
И ПОМОЩЬ ПОДОПЕЧНОМУ
В ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ**

В помощь волонтеру

Подписано в печать 11.11.2014. Формат 60x84/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 0,7. Уч.-изд. 1,15 л. Тираж 200 экз. Заказ 1539.

Унитарное предприятие «Издательский Дом «Проф-Пресс».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/186 от 17.02.2014.
Пр. Победителей, 21, 220126, г. Минск. Тел. (017)203-45-46.

Унитарное предприятие «Типография ФПБ».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 2/18 от 26.11.2013.
Пл. Свободы, 23, 220030, г. Минск. Тел. (017)327-50-92, 327-03-00.