

老人更易出现营养问题

健康时报记者 李益萌

5月15日~21日是第九届全民营养周。营养不良是我国老人容易出现健康问题,需要予以足够的重视,并合理应对。中国营养学会副理事长、北京协和医院临床营养科主任于康做客《人民名医》直播间,给出相关健康提示。 扫码回看直播



专家提醒 每两个老年人就有一个营养不良

我国65岁以上老年人55%存在营养风险/营养不良的问题。中国营养学会副理事长、北京协和医院临床营养科主任于康表示,如果不加以关注、合理干预纠正,比例还可能进一步升高。

与其他人群相比,老

年人更易出现营养问题。老年人吃饭有更多挑战,比如咀嚼困难(牙齿脱落等)、吞咽障碍(稀软食物也可能引起老人呛咳)、胃肠动力不足(如胃食管反流、便秘腹泻)等。此外,老年人可能因各类基础疾病(尤其消耗类疾病)在不知

觉中流失能量、营养素,心情、生活环境、经济状况等也会对老年人营养状况产生影响。

“应该对老年人营养状况给予足够关注,包括但不限于住院、社区、养老院、家庭中的老人,通过合理干预助力健康。”于康说。

健康误区 千金难买老来“瘦肉”更正确

于康表示,“千金难买老来瘦”初衷是好的,但也有不少老年人因此形成了误区,长期不合理饮食,导致营养受损。

体重过轻的老年人往往肌肉、骨量偏少,抵抗力偏弱。经常乏力,身体

发软,容易感冒,怕冷,掉头发,注意力不集中,记忆力下降,感染或伤口不愈合等一系列表现,都提示抵抗力减弱。一旦遇到“风吹雨打”,身体没有足够的储备,健康状况会很快受到影响。

与其说千金难买老来瘦,不如说千金难买老来“瘦肉”。这个“肉”字代表肌肉,代表蛋白质构成的身体重要组成部分,在抵抗疾病、维持骨健康、肌肉健康等方面,可以起到非常大的作用。

自测方法 三方面判断老年人营养状况

于康介绍,老年人通过三个简单方法可以自我判断营养状况。若已有初期表现,需要及早干预。

近3个月体重改变 从现在倒推3个月,如果体重下降超过5%(如通常体重为60千克,其5%是3千

克)就要引起注意,是否营养不足、吃饭量减少了;如果体重丢失超过10%,更要去医院就诊。3~4天或一周量一次体重就可以。

近两周进食量 如果最近进食量减少50%(如此前可以吃一碗饭,现在只能

吃半碗)或更多,持续两周以上,需就医明确原因。

吃饭前后或过程中不适 最近是否有恶心、腹胀、呕吐、反酸烧心、腹泻、便秘等问题,或情况有所加重影响了食欲,需要对营养状况多加关注。

保健提示 不是多多益善,要均衡适度

“苹果再好,也不能替代牛奶、鸡蛋、瘦肉等。”于康提示,有些老人非常偏爱吃某一种食物,营养过于单调,容易营养不良;还可能导致某种营养素过剩,如大量吃蛋白质食品反而增加肾脏负荷。

饮食需要多样、均衡、适度,如膳食指南建议的每天摄入12种以上、每周25种以上食物。但对老年人来说,通过自然饮食达到这种丰富程度是个挑战。

在自然饮食的基础上,可由医生或营养师指

导使用适合自己身体、疾病情况的特医食品,相比于自己将多种食物打碎再食用,配比更合理规范,符合身体所需,对消化吸收能力的要求不那么苛刻,为老年人获得营养多提供了一种手段。

相关阅读

老人记住“一二三四五五七”

河南大学第一附属医院营养科

赵亮 高祎萱 马德成 董森 赵怡琳

老人吃饭不妨记住一个顺口溜:一袋牛奶二两米,三份蛋白四言句。五百克菜五克盐,七杯开水喝到底。

一袋牛奶:每天一袋牛奶或豆浆,可以补充钙,也有助于减少冠心病、动脉硬化等疾病的发生。

二两米:每餐二两,每日六两至一斤主食,主食是老年人必不可少的,但要注意控制食量。

三份蛋白:每餐各吃一份高质量的蛋白质食品,如一两瘦肉、一个鸡蛋、半两黄豆、二两鱼。

四言句:粗粮细粮搭配吃,口味要清淡,少食多餐最适宜,吃饭宜饱不宜撑。

五百克菜:每天吃500克蔬果(400克蔬菜、100克水果为好),能补充维生素、微量元素等。

五克盐:每天摄盐量为5克,老年人要控制摄盐量,特别是北方地区,以防高血压等疾病。

七杯开水:每天喝7杯温开水(每杯200毫升),能提高新陈代谢,促进血液循环,维持健康状态。

提高抵抗力试试三道食疗

北京中医药大学东方医院营养科 刘芳 魏帽

通过养生食疗来补养脾肾、调和气血,可以帮助身体增强抵抗力,减少生病的风险。

补虚正气粥:黄芪益气固表,党参健脾补气,粳米补养脾胃,三者煮粥可以健脾和胃、养气补虚,对于平素身体虚弱或年老体弱的人群有补益作用。忌同服萝卜、茶叶;热证、实证人群忌服。

补肾八宝饭:取板栗、枸杞、核桃、桂圆、莲子、白扁豆、薏苡仁、糯米,一同蒸制成饭,可以起到补益脾肾、补脑安神、益气补血等作用。适合脾肾虚弱、腰膝酸软的人群。八宝饭偏甜偏腻,脾胃虚弱、脘腹胀满的人群不宜食用。

归芪蒸鸡:黄芪益气,当归养血,鸡肉益精补血,三者搭配料酒、胡椒粉、盐、葱、姜等蒸制食用,能够补气养血,适合贫血等血虚气弱的人群。内有湿热、急性病期间不宜服用。

两个动作减少肌肉流失

广东省中医院骨科主任医师 林定坤

在补充营养的基础上进行锻炼,可以有效减少肌肉流失,增加骨骼肌,改善四肢功能。对中老年人来说,需要降低锻炼的强度和难度。

推掌握拳锻炼上肢:双手握拳收于腰间,掌心向上,缓缓吸气至满,而后缓缓呼气变为立掌,缓慢向前推出,旋转手臂至指尖朝上,至最大幅度变为握拳,用力握拳1~2秒,缓缓吸气将双拳收回腰间,早晚各练30次。平常比较瘦弱的人群,可通过此方法强筋健骨,减少疾病发生。

勾脚蹬腿锻炼下肢:平卧并拢双腿,勾起脚背,吸气的同时左右交替蹬腿,每次蹬腿需要最大程度伸直膝关节,结束后缓缓放下,双腿与床面接触不发出声音为准,早晚各练100次,熟练后可逐渐加量,如早晚各练200~300次,量力而行。