



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

# التغذية في الشيخوخة

الدكتور: سرحان محمد

---

الأكاديمية العربية الدولية - منصة أعد



## حقائق سريعة...

- يجب على البالغين تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة للبقاء في صحة جيدة.
- الكالسيوم والألياف والحديد والبروتينات والفيتامينات أ ، ب 12 ، ج ، والفولات في النظام الغذائي أو في شكل مكمل تصبح أكثر أهمية مع تقدم الناس في السن.
- لتقليل السعرات الحرارية ، اختر الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية.
- يجب اختيار الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر والصوديوم بشكل أقل تكراراً وبكميات صغيرة

## الشيخوخة

- تحدث التغيرات الفسيولوجية ببطء بمرور الوقت في جميع أجهزة الجسم.
- تتأثر هذه التغيرات بأحداث الحياة والأمراض والصفات الوراثية والعوامل الاجتماعية والاقتصادية.



## التغيرات الحسية

- تشمل التغيرات الحسية انخفاض البصر والرؤية المحيطية والسمع والشم والتذوق. الخسائر ليست كاملة ولا سريعة ، لكنها تؤثر على المدخل الغذائي والحالة الصحية.



## التغيرات الحسية

- قد يؤدي فقدان حدة البصر إلى نشاط أقل أو الخوف من الطهي ، خاصة باستخدام الموقف. قد يؤثر عدم القدرة على قراءة أسعار المواد الغذائية أو ملصقات التغذية أو الوصفات على شراء البقالة وإعداد الطعام وتناوله. هذا يمكن أن يكون له تأثير سلبي على الحالة التغذوية.





## التغيرات الحسية

- قد يؤدي فقدان السمع إلى تقليل تناول الطعام بالخارج أو عدم طرح أسئلة على النادل أو كاتب المترج.



## التغيرات الحسية

- يمكن أن تؤثر التغيرات في الرائحة والمذاق على تفضيلات الطعام. إذا لم يكن طعم الطعام فاتح للشهية أو رائحته جذابة ، فمن المحتمل ألا يؤكل. التغيرات الموصي بها في النظام الغذائي ، مثل الحد من تناول الملح أو السكر أو الدهون ، يمكن أن تؤدي أيضاً إلى انخفاض تناول الطعام.



## التغيرات الهيكلية والوظيفية

- مع تقدم الناس في السن ، تفقد كتلة الجسم النحيل. تشمل الكتلة العضلية المنخفضة العضلات الهيكلية والعضلات الملساء والعضلات التي تؤثر على وظائف الأعضاء الحيوية ، وربما يكون فقدان عضلة القلب هو الأهم.



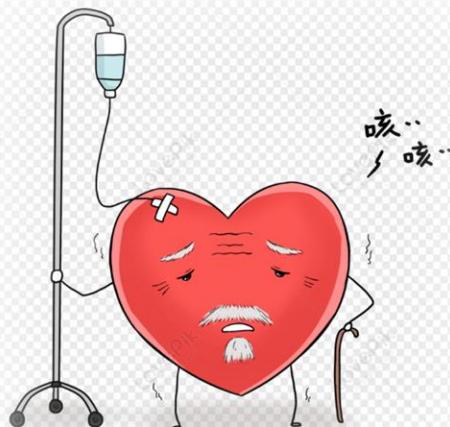
## التغيرات الهيكلية والوظيفية

- يمكن أن تنخفض قدرة القلب وتضعف وظيفة القلب بسبب الأمراض المزمنة مثل تصلب الشرايين (تصلب الشرايين) أو ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري.



## التغيرات في التمثيل الغذائي

- قد تكون النتيجة الأكثر أهمية لفقدان كتلة الجسم النحيلة هي انخفاض التمثيل الغذائي للطاقة القاعدية.
- ينخفض معدل الأيض بشكل متناسب مع الانخفاض في الأنسجة البروتينية الكلية. في الوقت نفسه ، تزداد نسبة الدهون الكلية في الجسم عادةً مع تقدم العمر. يمكن تفسير ذلك غالباً من خلال انخفاض معدل الأيض بالإضافة إلى الكثير من السعرات الحرارية.



## التغيرات في التمثيل الغذائي

- مع تقدم الناس في السن ، تميل الدهون إلى التركيز في الجزء وكترسبات دهنية حول الأعضاء الحيوية. ومع ذلك ، في السنوات الأكثر تقدماً ، غالباً ما ينخفض الوزن. لتجنب زيادة الوزن ، يجب تقليل تناول السعرات الحرارية وزيادة مقدار النشاط البدني. الهدف هو توازن الطاقة.

## التغييرات في كثافة العظام

- مع تقدم الناس في السن ، تفقد كثافة العظام. بعد انقطاع الطمث ، تميل النساء إلى فقدان كتلة العظام بمعدل متسارع ، مما قد يؤدي إلى هشاشة العظام. هشاشة العظام الشديدة منهكة وخطيرة. من المؤكد أن الكسور والأمراض المرتبطة بها والوفيات هي مصدر قلق. أيضًا ، يمكن أن تؤدي كسور ضغط العمود الفقري إلى تغيير تكوين الصدر. وهذا بدوره يمكن أن يؤثر على التنفس وانتفاخ الأمعاء وازاحة الأعضاء الداخلية.



## التغيرات في الهضم

□ يمكن أن تكون التغذية عاملًا في جميع التغيرات المذكورة أعلاه. ومع ذلك ، فإن إبطاء العمل الطبيعي للجهاز الهضمي بالإضافة إلى التغيرات العامة لهما تأثير مباشر على التغذية.



## التغييرات في الهضم



- تتضاعل إفرازات الجهاز الهضمي بشكل ملحوظ ، على الرغم من بقاء الإنزيمات كافية. بالإضافة إلى ذلك ، يكون كبار السن أكثر عرضة للإصابة بالإمساك من البالغين الأصغر سنًا.
- يمكن أن تساعد الألياف الغذائية الكافية والنشاط البدني وتناول السوائل الكافية في الحفاظ على وظيفة الوعاء بانتظام وهضم العناصر الغذائية وامتصاصها.

## التغيرات في الهضم

- تحدث تغيرات أيضاً في الكلى والرئتين والكبد ، وفي قدرتنا على إنتاج أنسجة بروتينية جديدة. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن للشيخوخة إبطاء استجابة الجهاز المناعي في تكوين الأجسام المضادة.



## اقتراحات للتعامل مع - التغييرات الحسية

- يؤثر فقدان الشم والذوق على المدخل الغذائي وحالة العديد من كبار السن.
- إذا لم يكن الطعام رائحة أو طعم فاتح للشهية ، فلن يُؤكل.





## اقتراحات للتعامل مع - التغييرات الحسية

### □ اقتراحات:

- أضف نكهة إلى الأطعمة مع التوابل. جرب التوابل منخفضة الصوديوم مثل عصير الليمون والفلفل المطحون ومسحوق الكاري والأعشاب الطازجة أو المجففة من جميع الأنواع مثل الزعتر وإكليل الجبل أو الريحان



## اقتراحات للتعامل مع - التغييرات الحسية

### □ اقتراحات:

- تجنب طهي الخضار حتى تصبح طرية. جرب تحميص الخضار الطازجة أو تشويفها حتى تصبح طرية قليلاً ثم تقلبها بزيت الزيتون والثوم.



## اقتراحات للتعامل مع - التغييرات الحسية

### □ اقتراحات:

- أضف مجموعة متنوعة إلى وجبات الطعام عن طريق اختيار الأطعمة ذات القوام والألوان المختلفة. ضع دقيق الشوفان مع المكسرات المقطعة والتوت البري المجفف.
- أضف بذور عباد الشمس والحمص والخضروات المقرمشة إلى السلطات.



## اقتراحات للتعامل مع - التغيرات الحسية

- اقتراحات:
- شراء المنتجات في الموسم للحصول على أفضل نكهة وحلوة. على سبيل المثال ، التفاح في الخريف والحمضيات في الشتاء والتوت في الصيف.
  - تناول وجبات أصغر في كثير من الأحيان على مدار اليوم ، بدلاً من مجرد 3 وجبات أكبر. يمكن أن يساعد ذلك في زيادة الشهية وتنشيط الحواس.

## شاشة العظام

- تساعد تمارين حمل الأثقال والنظام الغذائي الغني بالكلسيوم في الحماية من هشاشة العظام.
- تشمل العلاجات الحالية استبدال الأستروجين والتمارين الرياضية ومكملات الكلسيوم.



## شاشة العظام - اقتراحات

- امشِ أو ارفع الأثقال أو اسبح أو اشترك في مجموعة لياقة بدنية أو فصل أيروبيك مائي.
- تمرن ثلث مرات على الأقل في الأسبوع واستمتع بوقتك!
- قم بتضمين حصتين إلى أربع حصص يومية من منتجات الألبان مثل الحليب أو الزبادي أو الجبن.



## شاشة العظام - اقتراحات

- إذا كان هضم الحليب يمثل مشكلة ، فقد يكون من الأفضل تحمل منتجات الألبان المزروعة مثل الزبادي أو اللبن.
- خيار آخر هو فيتامين د وحليب الصويا أو اللوز أو الأرز المدعم بالكالسيوم.
- قد تحتاج النساء بعد انقطاع الطمث إلى مكممات الكالسيوم و / أو فيتامين (د) إذا لم يستطعن الحصول على ما يكفي من خلال النظام الغذائي وحده.
- تحدث إلى طبيب أو اختصاصي تغذية مسجل.

## الجفاف والإمساك

- يمكن أن تؤثر التغييرات في وظائف الكلى على الإحساس بالعطش ، وبالتالي تقليل تناول السوائل مع احتمال الإصابة بالجفاف.
- بالإضافة إلى عدم كفاية تناول السوائل ، لا يستهلك العديد من كبار السن الألياف الكافية. يمكن أن يؤدي تناول كمية كافية من السوائل والألياف إلى جانب زيادة الخمول البدني إلى الإمساك.

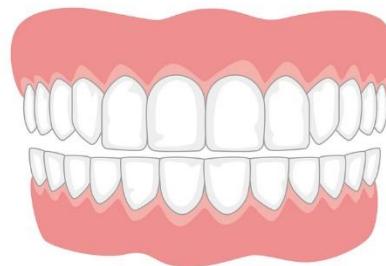


## الجفاف والإمساك - اقتراحات

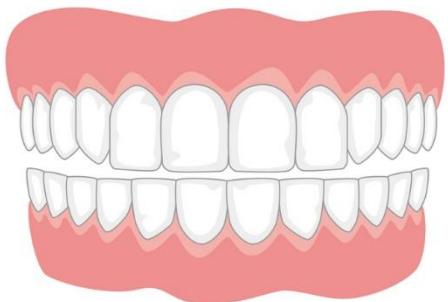
- استهدف استهلاك 8 أكواب (للنساء) أو 13 كوبًا (لرجال)  
يومياً من السوائل من المشروبات و / أو الأطعمة التي  
تحتوي على الماء.
- اختر مجموعة متنوعة من الفاكهة والخضروات والحبوب  
الكافية لتضمينها في نظامك الغذائي.

## فقدان الأسنان

- قد تغير أطقم الأسنان الملائمة بشكل غير صحيح أنماط الأكل دون وعي بسبب صعوبة المضغ.
- قد ينتج عن ذلك اتباع نظام غذائي طري قليل الألياف بدون فواكه وخضروات طازجة مهمة.



## فقدان الأسنان



### □ اقتراحات:

- ضبط أطقم الأسنان غير الملائمة.
- تقطيع الأطعمة القاسية أو القاسية أو بخارها أو طبخها أو طحنها لتسهيل مضغها دون التضحيه بقيمتها الغذائية. جرب بشر الجزر أو البروكلي أو برام بروكسل لعمل سلطة.

## الاحتياجات الغذائية

### □ سعرات حرارية

- تحتاج السعرات الحرارية إلى التغيير بسبب زيادة دهون الجسم وتقليل العضلات الهزيلة. قلة النشاط يمكن أن تقلل من احتياجات السعرات الحرارية.



## الاحتياجات الغذائية

### □ سعرات حرارية

- التحدي الذي يواجه كبار السن هو تلبية الاحتياجات الغذائية نفسها التي كانوا عليها عندما كانوا أصغر سنًا ، مع استهلاك سعرات حرارية أقل.
- سيساعد اختيار الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية - الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية بالنسبة إلى السعرات الحرارية - في تقليل السعرات الحرارية.
- على سبيل المثال ، الحليب قليل الدسم أكثر كثافة من المغذيات من الحليب العادي محتواه الغذائي هو نفسه ، لكنه يحتوي على سعرات حرارية أقل لأنه يحتوي على دهون أقل.

## الاحتياجات الغذائية

### □ بروتين

- عادة لا تتغير احتياجات البروتين لكتار السن ، على الرغم من أن الدراسات البحثية ليست نهائية.  
يمكن أن تختلف متطلبات البروتين بسبب الأمراض المزمنة.



## الاحتياجات الغذائية

### □ بروتين

- تمثل الموازنة بين الاحتياجات والقيود تحدياً ، لا سيما في مرافق الرعاية الصحية.
- قد ينخفض امتصاص البروتين مع تقدم الأفراد في العمر ، وقد ينتج الجسم بروتيناً أقل.
- ومع ذلك ، هذا لا يعني أنه يجب زيادة تناول البروتين بشكل روتيني ، بسبب التدهور العام في وظائف الكلى.
- يمكن أن يؤدي البروتين الزائد إلى إجهاد الكلى دون داعٍ.

## الاحتياجات الغذائية

### □ الدهون

- يعد تقليل محتوى الدهون الكلية في النظام الغذائي أمراً معقولاً وقد يكون أسهل طريقة لخفض السعرات الحرارية وتقليل الوزن.
- غالباً ما يكون تناول كميات أقل من الدهون ضروريًا أيضًا بسبب الأمراض المزمنة



## الاحتياجات الغذائية

### □ الكربوهيدرات والألياف

- يجب أن يأتي حوالي 60 بالمائة من السعرات الحرارية من الكربوهيدرات ، مع التركيز على الكربوهيدرات المعقدة.
- قد ينخفض تحمل الجلوكوز مع التقدم في السن ، وتوضع الكربوهيدرات المعقدة ضغطًا أقل على جلوكوز الدم المنتشر مقارنة بالكربوهيدرات المكررة.

## الاحتياجات الغذائية

### □ الكربوهيدرات والألياف

- مثل هذا النظام يعزز أيضاً تناول الألياف الغذائية.
- تساعد الألياف الكافية ، جنباً إلى جنب مع السوائل الكافية ، في الحفاظ على وظيفة الأمعاء الطبيعية.
- يعتقد أيضاً أن الألياف تقلل من خطر الإصابة بالتهاب الأمعاء.
- الخضروات والفواكه ومنتجات الحبوب والحبوب والبذور والبقوليات والمكسرات كلها مصادر للألياف

الغذائية



## الاحتياجات الغذائية

### ماء

- من بين جميع العناصر الغذائية ، الماء هو الأهم ، حيث يخدم العديد من الوظائف الأساسية.



## الاحتياجات الغذائية

### ماء

- يقلل تناول الماء الكافي من الضغط على وظائف الكلى ، والتي تميل إلى الانخفاض مع تقدم العمر.  
كما أن تناول السوائل بالقدر الكافي يخفف من الإمساك.



## الاحتياجات الغذائية

### ماء

- مع تقدم العمر تقل القدرة على اكتشاف العطش ، لذلك لا ينصح بالانتظار لشرب الماء حتى يشعر بالعطش.
- يجب أن يتأكد الأفراد من شرب الكثير من الماء والعصير والحليب والقهوة أو الشاي للبقاء رطباً بشكل صحيح. يجب تناول ما يعادل تسعة (للنساء) أو 13 (للرجال) من السوائل يومياً.
- قد يكون من المفيد للأشخاص استخدام كوب أو زجاجة ماء تحتوي على قياسات معايرة ، من أجل تتبع مقدار ما يشربونه على مدار اليوم.

## الاحتياجات الغذائية

### □ الفيتامينات و المعادن

- قد لا يكون نقص الفيتامينات واضحًا لدى جميع كبار السن. ومع ذلك ، فإن أي مرض يجهد الجسم وقد يكون كافياً لاستهلاك أي مخزون موجود و يجعل الشخص يعاني من نقص الفيتامينات.  
تتدخل الأدوية أيضًا مع العديد من الفيتامينات.
- عندما يتم النظر في تاريخ الأدوية ، تظهر حالات نقص في المغذيات.
- يصبح تناول الأطعمة الغنية بالمغذيات أمراً مهماً بشكل متزايد عندما تنخفض احتياجات السعرات الحرارية ولكن تظل احتياجات الفيتامينات والمعادن مرتفعة



## الاحتياجات الغذائية

### □ فيتامين د

- يمكن للجسم تخزين الفيتامينات التي تذوب في الدهون وعادة ما يكون كبار السن أقل عرضة للإصابة بنقص الفيتامينات التي تذوب في الدهون. ومع ذلك ، يوصى بالحليب المدعم بفيتامين (د) للمقيمين في المنزل ، وسكن دار رعاية المسنين ، وأي شخص لا يتعرض بشكل كافٍ لأشعة الشمس.

## الاحتياجات الغذائية

### □ الحديد والكالسيوم

- يبدو أحياناً أن تناول الحديد والكالسيوم يكون منخفضاً لدى العديد من كبار السن. لتحسين امتصاص الحديد ، تناول الفواكه والخضروات الغنية بفيتامين سي مع هذه الأطعمة.
- على سبيل المثال ، تناول العصير أو الفاكهة المقطعة مع الحبوب ، أو البطاطس المخبوزة مع اللحم البقري المشوي ، أو الخضار مع السمك ، أو الفاكهة مع الدجاج. لزيادة تناول الكالسيوم ، تناول شرائح الطماطم في شطيرة الجبن أو الصلصة مع بوريتو الفاصولياء.

## الاحتياجات الغذائية

### □ الزنك

- يمكن أن يرتبط الزنك بأمراض معينة لدى كبار السن. يمكن أن يكون أيضًا عاملًا مع فيتامين ك في التئام الجروح. يحسن الزنك حدة التذوق لدى الأشخاص حيث تكون المتأجر منخفضة.
- لا يوصى بالاستخدام المعتاد لأكثر من 15 مجم يوميًّا من مكملات الزنك ، بالإضافة إلى المدخل الغذائي دون إشراف طبي.

## الاحتياجات الغذائية

### □ الزنك

- إذا كنت تأكل اللحوم والبيض والمأكولات البحرية ، فيجب أن يكون تناول الزنك كافياً.
- هذا يؤكد أهمية تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة.
- قد يساعد الزنك والفيتامينات C و E والمواد الكيميائية النباتية اللوتين والزياكسانثين والبيتا كاروتين في منع أو إبطاء ظهور التنسك البقعي المرتبط بالعمر

## الاحتياجات الغذائية

### □ الزنك

- أفضل طريقة للحصول على هذه العناصر الغذائية هي تناول ما لا يقل عن خمس حصص من الفاكهة والخضروات ، خاصة الخضراء الداكنة والبرتقالية والصفراء.
- تشمل الخيارات الجيدة اللفت والسبانخ والبروكلي والبازلاء والبرتقال والشمام.
- استشر طبيبك لمعرفة ما إذا كان المكمل قد يكون ضروريًا أيضًا.

## الاحتياجات الغذائية

### □ فيتامين هـ

- قد يكون لفيتامين هـ دور محتمل في الوقاية من مرض الزهايمر. أظهرت الأبحاث أن تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين هـ ، مثل الحبوب الكاملة والفول السوداني والمكسرات والزيوت النباتية والبذور ، قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بمرض الزهايمر.
- ومع ذلك ، فإن الفوائد نفسها لا تنطبق على فيتامين (هـ) من المكمّلات.

## الاحتياجات الغذائية

### □ فيتامين ب 12

- ارتبطت المستويات المنخفضة من فيتامين ب 12 بفقدان الذاكرة وربطت بفقدان السمع المرتبط بالعمر لدى كبار السن.
- حمض الفوليك ، المرتبط بعملية التمثيل الغذائي لفيتامين ب 12 في الجسم ، قد يحسن السمع بالفعل. ومع ذلك ، إذا كانت مستويات B12 غير كافية ، فقد يكون ارتفاع مستويات حمض الفوليك مصدر قلق على الصحة.
- مع تقدمنا في العمر ، تقل كمية المادة الكيميائية في الجسم اللازمة لامتصاص فيتامين ب 12.

## الاحتياجات الغذائية

### □ فيتامين ب 12

- لتجنب النقص ، ينصح كبار السن بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين ب 12 بانتظام ، بما في ذلك اللحوم والدواجن والأسماك والبيض ومنتجات الألبان.
- استشر طبيبك لمعرفة ما إذا كان مكملاً فيتامين ب 12 قد يكون ضروريًا أيضًا.

## الاحتياجات الغذائية

### □ فيتامين ب 12

- يمكن للأدوية المستخدمة للسيطرة على أمراض مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أن تغير الحاجة إلى الإلكتروليتات والصوديوم والبوتاسيوم. على الرغم من أن امتصاص واستخدام بعض الفيتامينات والمعادن يصبح أقل فاعلية مع تقدم العمر ، لا يبدو أن تناول كميات أكبر من الأدوية أمر ضروري.
- بالنسبة لأي فئة عمرية ، من المهم الاستمتاع بمجموعة متنوعة من الأطعمة.
- أيضاً ، يجب على الأفراد الذين يتناولون مكمّلات عشبية أو غذائية التأكد من إخبار طبّيهم ، لأن هذه المكمّلات قد تتفاعل مع أدوية أو مغذيات أخرى في النظام الغذائي



## الاحتياجات الغذائية

### □ مجموعة متنوعة من الأطعمة

- يحتاج الأشخاص من جميع الأعمار إلى أكثر من 40 عنصراً غذائياً للبقاء في صحة جيدة.
- مع تقدم العمر ، تزداد أهمية احتواء الوجبات الغذائية على ما يكفي من الكالسيوم والأليف والحديد والبروتين والفيتامينات A و B12 و C و D.

## الاحتياجات الغذائية

### □ مجموعة متنوعة من الأطعمة

- يجب على كبار السن تقليل السعرات الحرارية واختيار الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية والاستمتاع بأجزاء أصغر من الأطعمة الغنية بالدهون والسكر والصوديوم.
- نظراً لأنه لا يوجد طعام أو حبة واحدة توفر جميع العناصر الغذائية ، فيجب عليهم تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة للحصول على الطيف الكامل من العناصر الغذائية.

## الاحتياجات الغذائية

- يمكن أن يمثل استهلاك مجموعة متنوعة من الأطعمة تحدياً لبار السن ، الذين غالباً ما يأكلون نفس الأطعمة مراراً وتكراراً.
- فيما يلي بعض الاقتراحات لإضافة مجموعة متنوعة إلى النظام الغذائي:
  - ✓ اختر مجموعة متنوعة من الألوان في الفواكه والخضروات ، مع تبديل الخيارات خلال الوجبات.
  - ✓ مصادر البروتين المتنوعة. اختر اللحوم والأسماك والمكسرات الكاملة وزبدة المكسرات والفاصلوليا.

## الاحتياجات الغذائية

- زيادة تنوع الملمس في وجبات الطعام
- بدل بين الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والحبوب والمعكرونة والأرز.
- احصل على السوائل من مصادر مختلفة ، بما في ذلك الماء أو الحليب أو العصير أو الشاي أو الحساء.
- تختلف طرق التحضير للأطعمة المختلفة. تحميص الخضار أو تحميرها بالبخار أو سوتها. اللحوم المخبوزة أو المشوية أو المطهية.
- بناء نظامك الغذائي كما توصي **MyPlate**.