



Dieta DASH – kluczem do zdrowia seniorów

Szukasz diety poprawiającej stan zdrowia, zapewniającej Ci długotrwałe dobrą kondycję i łatwej w zastosowaniu? Wybierz taką, którą możesz stosować całą rodziną lub podzielić się przepisami z wnukami

Często niesłusznie uważamy, że nasze złe samopoczucie jest efektem nieuniknionego starzenia się, podczas gdy może to być skutek tego, w jaki sposób się odżywiamy. Dlatego tak ważna jest dieta, która zapewni odpowiednią ilość i jakość składników odżywczych.

Czego brakuje organizmowi seniora?

Problemy zdrowotne mogą wynikać z niedoboru składników istotnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu lub ich niewłaściwej proporcji:

- spadek masy mięśniowej może być konsekwencją niedoboru białka
- podatność na złamania oraz pogorszenie odporności mogą wynikać z niedoboru witaminy D
- osłabienie organizmu i zwiększenie ryzyka infekcji to niedostateczna ilość witaminy C
- zwiększone ryzyko osteoporozy, próchnicy zębów czy skurcze mięśni to niewystarczające ilości wapnia
- zaburzenia rytmu serca, zmęczenie, skurcze oraz wysokie ciśnieniem tętnicze to niedobór magnezu.

W diecie osób starszych szczególnie ważna jest ilość i jakość makroskładników tj. białka, tłuszczu, węglowodanów oraz mikroskładników: witamin A, D, C, B6, B12, kwasu foliowego oraz składników mineralnych: wapnia, magnezu, żelaza, cynku oraz jodu.

Dlatego codzienna dieta seniora musi uwzględniać:

- warzywa i owoce (źródło witamin, składników mineralnych i antyutleniaczy, błonnika)
- produkty zbożowe (w miarę możliwości pełnoziarniste)
- niskotłuszczowe mleko i produkty mleczne
- tłuszcze pochodzenia roślinnego w postaci olejów i oliwy
- orzechy i nasiona oraz awokado.

Wybieraj białko w postaci ryb, jaj, chudego białego mięsa i nasion roślin strączkowych, a ograniczaj czerwone mięso oraz przetworzone produkty mięsne np. wędliny.

Ważną kwestią jest również sposób przygotowania potraw. Najlepsze metody to: gotowanie (różne formy), duszenie (bez obsmażania, wyjątkowo – z bardzo krótkotrwałym obsmażeniem na małej ilości tłuszczu), pieczenie (bez dodatku tłuszczu, w folii, w pergaminie, naczyniach żaroodpornych).

Pamiętaj, aby redukować ilość soli dodawanej do potraw oraz produkty z nadmierną jej zawartością. Zastąp sól ziołami – świeże i suszone doskonale urozmaicą smak potraw.

Uwaga! Osoby starsze są szczególnie narażone na odwodnienie organizmu, dlatego powinny spożywać co najmniej 2 litry płynów na dobę.

Jaką dietę wybrać?

W potrzeby żywieniowe seniora wpisuje się idealnie dieta DASH (ang. Dietary Approches to Stop Hypertension), czyli dieta stosowana/rekomendowana w leczeniu i zapobieganiu nadciśnieniu tętnicze. Jej założenia są uniwersalne i proste do stosowania, a produkty łatwo dostępne.

Dieta DASH opiera się na produktach o jak najmniejszym stopniu przetworzenia. W codziennym menu jest dużo warzyw i owoców, pełnoziarniste produkty zbożowe (jeśli senior może je jeść) oraz niskotłuszczowe produkty nabiałowe, tłuszcze pochodzenia roślinnego tj. oleje roślinne, awokado, orzechy, nasiona i pestki. Należy jeść więcej ryb, będących dobrym źródłem kwasów tłuszczowych omega 3 oraz witaminy D. Ważnym składnikiem DASH są rośliny strączkowe, które stanowią doskonały zamiennik mięsa i jego przetworów. Tak dobrane produkty gwarantują jedzenie bogate m.in. w błonnik, wapń, potas, magnez, witaminy z grupy B, antyoksydanty oraz jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Ograniczenie spożycia czerwonego mięsa oraz drobiu, słodczy i napojów zawierających cukier, wysoko przetworzonych produktów (tj. np. dania typu instant), słodkich i słonych przekąsek – to mniejsza ilość nasyconych kwasów tłuszczowych, izomerów trans, tłuszczu ogółem, cholesterolu oraz soli i cukrów prostych.

DASH wpływa też na zmniejszenie poziomu glikemii i stężenie insuliny na czczo we krwi, co może prowadzić do poprawy wrażliwości na insulinę, niezależnie od redukcji masy ciała. Co więcej, jest zalecana także młodszym osobom, od nastolatków począwszy, bo pomaga zachować kondycję i dobrą figurę. To dieta, w której przepisami możesz dzielić się z wnukami lub po prostu przejść na nią całą rodziną.

Jak skorzystać z diety?

Nie musisz samodzielnie komponować diety. Skorzystaj z darmowej pomocy specjalistów, którzy przygotowali dla Ciebie zestaw gotowych jadłospisów opartych o zasady diety DASH:

- wejdź na portal [Narodowego Funduszu Zdrowia z dietami](#)
- zarejestruj się (podaj swój mail i hasło, które łatwo Ci będzie zapamiętać)
- podaj swoją wagę, wzrost, wiek oraz aktywność fizyczną
- kliknij „Sprawdź”

Na kolejnej stronie możesz wybrać jeden z przykładowych jadłospisów DASH Senior. Znajdziesz szereg dań, które urozmaicą Twoje dotychczasowe menu.

Bibliografia

Normy żywienia dla populacji Polski. Jarosz M. i wsp., Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2017

[Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym](#), Jarosz M., Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2019

[Dieta DASH !\[\]\(6059a5aa8b4ca7bb793408023d6c6e42_img.jpg\) – gwiiazda wśród diet, Cichocka A., Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2018](#)

[Ranking diet 2019 – trzy królowe, Cichocka A., Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2019](#)