pacjent.gov.pl

# Dieta DASH – kluczem do zdrowia seniorów

Data aktualizacji
2024-10-07

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 nadciśnienia tętniczego. 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, słodyczy 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 – gwiazda wśród diet, Cichocka A., Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2018**

**Ranking diet 2019 – trzy królowe, Cichocka A., Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2019**