Co powinny jeść osoby starsze

Data aktualizacji
2025-10-01

Zapotrzebowanie na określone składniki odżywcze zmienia się wraz z wiekiem. To, co sprawdza się w diecie nastolatka czy osoby dorosłej, niekoniecznie będzie odpowiadało seniorowi. Trzeba pamiętać, że osoby starsze często chorują przewlekle (np. na cukrzycę, nadciśnienie, osteoporozę). Ponadto ich układ pokarmowy może gorzej wchłaniać i trawić niektóre składniki odżywcze.

Potrzeby żywieniowe seniora

W organizmie osoby starszej zachodzą procesy, które mogą wpływać na jej dotychczasowe potrzeby żywieniowe i kulinarne przyzwyczajenia. Dlatego przygotowując posiłki dla seniora weź pod uwagę:

- zmniejszony apetyt
- słabsze odczuwanie smaku
- niedożywienie
- utratę masy i siły mięśni
- zaburzenia mikroflory jelitowej
- trudności z żuciem i połykaniem.

Zasady komponowania posiłków dla osób starszych

Planując jadłospis dla osoby starszej, postaraj się uwzględnić:

- 3-5 posiłków, w regularnych odstępach w ciągu dnia
- urozmaicenie produktów na talerzu
- spokojną atmosferę przy jedzeniu
- estetykę podawanych potraw
- odpowiednią konsystencję – dla osób z trudnościami w żuciu lepsze będą miękkie potrawy (zupy krem, gotowane warzywa, puree).

Aby zaspokoić potrzeby żywieniowe seniora, należy:

- uwzględniać w potrawach większe ilości błonnika, witamin i składników mineralnych
- zapewniać odpowiednio dużo białka w posiłkach
- pamiętać o nawodnieniu
- ograniczać cukry proste i sól.

Przy komponowaniu posiłków pomocny może być **Talerz Zdrowego Żywienia**. Możesz się z niego dowiedzieć, w jakich proporcjach uwzględniać produkty na talerzu.

> **Pamiętaj, że osoby z chorobami współistniejącymi mogą wymagać specjalnych modyfikacji diety. Warto wtedy skorzystać z pomocy lekarza i dietetyka.**

Składniki diety seniora

Jadłospis seniora powinien być zbilansowany. Potrawy należy podawać w przystępnej formie, aby osoby starsze nie miały problemu z ich zjedzeniem i strawieniem. Jednocześnie dania powinny być pełne smaku i bogate w niezbędne składniki odżywcze. Co należy uwzględniać w codziennej diecie osoby starszej?

Warzywa i owoce

Dodawaj je do każdego posiłku. Seniorzy mogą mieć jednak problem ze zjedzeniem zalecanej ilości (400 g warzyw i owoców dziennie) ze względu np. na problemy z uzębieniem. Wtedy warto wykorzystywać techniki kulinarne zalecane w diecie lekkostrawnej.

Źródła białka

Osoby starsze potrzebują więcej białka niż zdrowi dorośli. Dlatego w codziennej diecie uwzględniaj produkty białkowe (ryby, jaja, chude mięso, nasiona roślin strączkowych, mleko i jego przetwory).

Produkty zbożowe

W każdym głównym posiłku seniora powinny znaleźć się produkty zbożowe (kasza, ryż, pieczywo, makaron, naturalne płatki zbożowe). Staraj się, aby były to produkty pełnoziarniste. Są one źródłem węglowodanów złożonych, witamin z grupy B, składników mineralnych oraz błonnika. Produkty zbożowe możesz wprowadzać do posiłków na różne sposoby.

- Uwzględniaj różne rodzaje pieczywa (graham, razowe). Możesz podawać je z pastami, które zmiękczą pieczywo i ułatwią jedzenie.
- Podawaj owsianki z naturalnych płatków gotowanych na mleku z dodatkiem owoców.
- Kasze (jaglana, gryczana, jęczmienna) gotuj na miękko. Dodawaj je do potraw takich jak: zapiekanki, kotlety, placki
- W koktajlach uwzględniaj zbożowy dodatek np. łyżka płatków owsianych.

Unikaj bardzo twardych i ziarnistych wypieków, które mogą być trudne do pogryzienia.

Zdrowe tłuszcze

Używaj tłuszczów roślinnych jako dodatku do potraw. Dzięki temu dania będą bardziej kaloryczne, co jest istotne w przypadku osób starszych z niedowagą. Tłuszcze wpływają również na smak posiłków, co może pomóc osobom ze zmniejszonym apetytem. Jak je wykorzystywać w codziennej diecie?

- Oliwę i olej lniany dodawaj na zimno do sałatek i pieczywa.
- Używaj kremów orzechowych do kanapek, owsianek i koktajli, a także jako składników past.
- Awokado rozgniataj i wykorzystuj jako pastę kanapkową lub dodawaj pokrojone do dania.
- Jeśli senior je ryby, wybieraj ich tłuste gatunki (np. łosoś, makrela).

> **Ważne! Ogranicz tłuszcze zwierzęce (np. masło, tłuste mięso i wędliny, smalec), aby chronić układ krwionośny seniora.**

Jak przyrządzać potrawy dla osób starszych

Na zdrową dietę, składa się nie tylko to, co zjadamy. Ważny jest także sposób przyrządzania potraw, gdyż ma on wpływ na jakość składników odżywczych oraz ich przyswajanie. Jest to szczególnie ważne w diecie seniora.

Jak podawać warzywa?

- Gotuj je na parze, dzięki temu zachowają najwięcej witamin.
- Duś z aromatycznymi ziołami.
- Podawaj w formie rozdrobnionej np. zupy kremu.
- Rozdrabniaj i zagęszczaj nimi sosy, np. startą marchewkę dodaj do sosu do spaghetti.
- Piecz np. w postaci frytek z marchewki i buraka.
- Podawaj dodatkowo w formie soków lub przecierów.

> **Unikaj surowych, twardych owoców i warzyw oraz tych z dużą ilością pestek i grubą skórką, jeśli senior źle je toleruje.**

Jak przygotowywać produkty zawierające źródła białka?

- Zamiast smażenia mięsa, gotuj je, duś lub piecz w folii.
- Podawaj mielone mięso z kurczaka lub indyka w postaci łatwej do pogryzienia (np. pulpeciki w sosie warzywnym).
- Podawaj naturalne jogurty, kefiry, maślanki w postaci koktajli, dodatków do sałatek, zabielaj nimi potrawy.
- Z serów twarogowych przygotowuj pasty kanapkowe i farsz do naleśników.
- Ryby podawaj w formie zmielonej.
- Rośliny strączkowe gotuj do miękkości i miksuj na pasty (np. hummus).
- Zrezygnuj z przetworzonego mięsa (wędlin, kiełbas, parówek).

Niezbędne nawodnienie

Pamiętaj, że senior powinien pić ok. 2 l. wody dziennie, najlepiej małymi porcjami przez cały dzień. W przeciwnym razie może to doprowadzić do odwodnienia, a co za tym idzie do bóli głowy, problemów z koncentracją lub do zaburzeń rytmu serca. Do zapewnienia odpowiedniego nawodnienia najlepsza jest woda. Poza nią możesz uwzględnić:

- napoje mleczne
- soki owocowe i warzywne
- koktajle
- napary herbaciane i owocowe.

Sprawdzone przepisy

Codzienne gotowanie dla seniora nie musi być trudne ani czasochłonne. Istnieje wiele prostych i zdrowych pomysłów na dania, które idealnie sprawdzą się w diecie osób starszych. Na portalu

Diety NFZ znajdziesz gotowy plan żywieniowy **DASH Senior** Dieta DASH (ang. Dietary Approches to

Stop Hypertension), to dieta stosowana w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia tętniczego. Znajdziesz tam przepisy na posiłki bogate w składniki odżywcze, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu seniora.

Przeczytaj także

Bądź aktywnym seniorem

Wiek senioralny to czas, który może być pełen energii, radości i satysfakcji z życia. Kluczem do sukcesu jest świadome podejście do własnego zdrowia

Woda dla seniora

Po 60 roku życia trzeba dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Opiekunowie osób starszych również powinni na to zwracać uwagę, bo odwodnienie szkodzi zdrowiu

Seniorzy przeciw pneumokokom

Są cztery filary dobrego zdrowia u osób starszych: właściwa dieta, odpowiednia aktywność fizyczna, wykonywanie badań profilaktycznych, szczepienia ochronne – w tym szczepienia przeciw pneumokokom