

어르신 영양관리

한림대성심병원

영양과 김 덕희

노년기의 생리적 변화

- ∅ 대사기능이 저하되어 기초대사량 감소
- ∅ 근육 감소
- ∅ 미각, 후각, 청각, 시각 등 감각 기능 감소
- ∅ 소화기능 저하
- ∅ 타액분비 저하 ,치아의 부재
- ∅ 위산과 펩신의 분비 저하
- ∅ 소화효소와 담즙산의 분비 감소

노년기의 영양장애 요인

- ∅ 식욕부진
- ∅ 저작장애
- ∅ 소화 • 흡수장애
- ∅ 알콜중독
- ∅ 무시당함, 소외감, 정신장애
- ∅ 경제적 어려움
- ∅ 약물 복용의 증가

노년기 영양관리

- ∅ 열 량: 알맞게 섭취
- ∅ 단백질: 양질의 단백질을 적절히 섭취
- ∅ 지방: 과도한 지방 섭취 제한(포화지방산 및 콜레스테롤은 제한하되 적당한 필수지방산은 섭취)
- ∅ 무기질 및 비타민: 충분히 섭취(칼슘과 비타민D 섭취)

노년의 식사요령



치아 및 구강상태에 문제가 있을때

∅ 음식을 다지거나 갈아서 먹는 방법을 이용 합니다.

∅ 자극적이지 않게 조리합니다.

∅ 입안이 건조 할 때는 무설탕 껌이나 사탕을 이용합니다.

소화능력이 감소 되었을때

- ∅ 소량씩 자주 먹습니다.
- ∅ 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.
- ∅ 부드러운 음식을 선택하여 먹습니다.
- ∅ 술, 담배 등은 삼가는 것이 좋습니다.

식욕이 저하 되었을 때

∅ 소량씩 자주 식사를 합니다.

∅ 식사를 잘 못할 때는 평소 즐기던 간식으로 열량을 보충 합니다.

변비가 있을때(1)

∅ 섬유소를 충분히 섭취 합니다.

<섬유소가 많은 식품>

- 현미, 보리와 같은 잡곡류
- 콩류
- 신선한채소, 해조류, 과일류

흰밥 - > 잡곡밥

흰빵 - > 통밀빵, 보리빵

흰떡 - > 쑥떡, 콩떡

변비가 있을때(2)

- ∅ 하루 6~8컵의 물을 마십니다.
- ∅ 규칙적인 식사 및 배변습관을 갖습니다.
- ∅ 매일 적절한 운동을 합니다

빈혈이 있을때

∅ 철분을 충분히 섭취합니다

<철분이 많은 식품>

간, 육류, 생선, 계란노른자, 굴, 조개류,
녹황색 채소 등

∅ 비타민C를 충분히 섭취합니다.

∅ 단백질(고기,생선,두부,계란,등)을 충분히 섭취합니다.

∅ 편식을 피하고 음식을 골고루 먹도록 합니다

∅ 식사중이나 직후에 커피와 차를 마시지 않습니다.(철분의 흡수를 방해합니다.)

골다공증을 예방하기 위해서는(1)

∅ 칼슘을 충분히 섭취 합니다.

<칼슘이 많은 식품>

우유, 요쿠르트, 치즈 같은 유제품

멸치, 방어포

미역, 다시마

두부와 같은 콩제품



골다공증을 예방하기 위해서는(2)

- ∅ 우유, 요구르트 등 유제품을 하루 한번은 먹도록 합니다.
- ∅ 흰우유의 비린맛이 싫으시면 딸기나 초코 우유를 이용합니다.
- ∅ 콩이나 두부요리를(두부조림, 순두부 찌게, 비지찌게) 이용합니다.
- ∅ 색이 진한 녹색채소와 해조류(무청, 고춧잎, 시금치, 미역, 다시마)를 이용합니다.

어르신을 위한 식생활 실천 지침

- ∅ 채소, 고기나 생선, 콩제품 반찬을 골고루 먹습니다.
- ∅ 우유 제품과 과일을 매일 먹습니다.
- ∅ 짠 음식은 피하고, 싱겁게 먹습니다.
- ∅ 활동량을 늘려 식욕과 적당한 체중을 유지 합니다.
- ∅ 술을 절제하고 물을 충분히 마십니다.

어르신을 위한 식생활 실천 지침

- ∅ 세끼규칙적인식사와 간식을 먹습니다.
- ∅ 음식은 먹을 만큼 준비하고, 오래 된 것은 먹지 않습니다.
- ∅ 위액분비와 연동작용이 약하므로 소화, 흡수가 잘 되는 식품선택과 조리법을 선택합니다.
- ∅ 정상적인 체중을 유지 합니다.

어르신을 위한 식생활 실천 지침

- ∅ 여성의 경우 골다공증에 관하여 관심을 가지고 의사와 상담을 합니다.
- ∅ 흡연을 피합니다.
- ∅ 유행식품이나 잘못된 식품정보에 현혹되거나 불필요한 보충제를 섭취하는 것보다 세끼식사를 통해 적절한 영양상태를 유지하도록 합니다.

약물과 영양

- ∅ 많은 약물들은 일차적 또는 이차적으로 영양소의 흡수불량을 일으킬 수 있습니다
- ∅ 약물의 종류에 따라 복용시간과 식사시간에 따라서 약물 흡수율이 달라지기도 합니다
- ∅ 약은 처방내에서만 복용하고, 복용시간과 지시사항을 잘 지키도록 합니다.

노년기와 운동

- ∅ 운동을 하면 체지방이 감소되고 당질대사 기능이 향상됩니다.
- ∅ 지속적인 운동은 노년기에 저하된 능력을 향상 시키고 당뇨병, 고혈압, 심장질환 등과 같은 질병의 발병률을 감소시킬 수 있습니다.

고른 영양섭취는 건강의 기초다



1. 채소, 고기나생선, 콩 제품 반찬 골고루 먹자.
2. 우유(미지근하게) 제품과 과일을 매일 먹자.
3. 짠음식 피하고 싱겁게 먹자.
4. 많이 움직여서 식욕과 적절한 체중 유지

고른 영양섭취는 건강의 기초다



5. 술을 절제하고 끓인물을 충분히 마시자
6. 세끼 식사와 간식을 꼭 먹자.
7. 음식은 먹을 만큼 준비하고 오래 된것은 먹지 말자.

항상 밝은

건강하고 행복하세요.

