



## Útmutató 65 év feletti egészséges étrendjéhez

### Egészséges táplálkozás 65 év felett

- ✓ Étkezzon naponta többször, kis adagokat.
- ✓ Ételei minél többféle nyersanyagból változatos módon készüljenek.
- ✓ A szag- és ízérzékelés csökkenése miatt érdemes a változatos fűszerezésre figyelni. Elsősorban szárított, zöld fűszernövényeket javasolt használni. A túlzott sózást és cukrozást érdemes kerülni.
- ✓ Rágási, nyelési nehezítettség esetén szükség lehet az étel állagának megváltoztatására.
- ✓ Zöldségek, főzelékfélék és gyümölcsök magas rost-, vitamin- és ásványi anyag tartalmuk miatt naponta többször (3-5 alkalommal) szerepeljenek az étrendben.
- ✓ Az emésztés lassul, gyakran lépnek fel emésztőrendszeri problémák. Emiatt érdemes a nehezen emészthető ételeket, szárazhüvelyeseket kerülni az étrendben.
- ✓ Naponta egyszer szerepeljen a menüben teljes kiőrlésű kenyér, pékáru.
- ✓ Minden nap szerepeljen az étrendben zsírszegény tej és/vagy tejtermék (joghurt, kefir, sajt, túró).
- ✓ A tejtermékek mellett a húsok, halak és a tojás is megfelelő fehérjeforrás, így minden nap szerepeljen az étrendben az alábbi nyersanyagok valamelyike a változatosság jegyében.
- ✓ Javasolt halat fogyasztani legalább hetente egyszer.
- ✓ Érdemes az állati eredetű zsiradékok mennyiségét csökkenteni. Ét elkészítéshez különféle növényi eredetű olajokat használjon.
- ✓ A szomjúságérzet csökkenése miatt kifejezetten fontos figyelni a folyadékbevitelre. Elsősorban víz fogyasztása javasolt.
- ✓ Időskorban gyakori a kettes típusú cukorbetegség kialakulása. Ilyen esetben a cukor- és édességfogyasztást teljesen mellőzni kell. Gyakori, kis mennyiségű étkezés és a napi szénhidrátbevitel megfelelő elosztása szükséges. Kenyerek, pékáruk közül a teljes kiőrlésű változatot érdemes választani.

Köszönettel: Kosztován Attila