

YAŞLILIK VE BESLENME

YAŞLILIK

- ❖ YAŞLANMA: Ayrıcalıksız her canlıda görülen, tüm işlevlerde azalmaya neden olan süregen ve evrensel bir süreçtir. Zamana bağlı olarak, hastalık söz konusu olmaksızın ortaya çıkan anatomik yapı ve fizyolojik işlev değişiklikleridir.
- ❖ Dünya Sağlık Örgütü(DSÖ)'nün yaptığı bir sınıflandırmaya göre;
 - 60-74 yaş arası yaşlılık,
 - 75-89 yaş arası ileri yaşlılık,
 - 90 ve üstü ise ihtiyarlık kategorisine alınmıştır.
- ❖ 2050 yılına gelindiğinde, yaşlı küresel nüfusun (60 yaş ve üzeri) 841 milyondan (2013) 2 milyara çıkacağı ön görülüyor.

Yaşlılık fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları ile değerlendirilmesi gereken bir süreçtir.

Fizyolojik boyutuyla yaşlılık, kronolojik yaşla birlikte görülen değişimleri ifade ederken; psikolojik boyutuyla yaşlılık, algı, öğrenme, psikomotor, problem çözme ve kişilik özellikleri açı- sından insanın uyum sağlama kapasitesinin kronolojik yaş ilerledikçe değişimini ifade etmektedir.

Yaşlanmayla Birlikte Gelen Yaşam Tarzı Değişiklikleri

- ❖ Yalnız yaşama
- ❖ Eşini kaybetme
- ❖ Aileden ya da arkadaşlardan ayrılma
- ❖ İşten ya da evden ayrılma
- ❖ Fiziksel engel, hareket güçlüğü
- ❖ Yardımcı kişi ve kurumların olmaması

- ❖ Gelir yetersizliđi
- ❖ Bağımlılık
- ❖ Sosyal izolasyon
- ❖ Ruhsal problemler (Depresyon veya bunama)
- ❖ İlaç kullanımı

FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER

- ❖ Vücut ağırlığı azalmaya başlar.
- ❖ Özellikle 80 yaştan sonra ağırlık kaybı daha belirginleşir
- ❖ Yağsız doku miktarında azalma, yağ dokusunda artış olur.

- ❖ Kemiklerdeki kalsiyum miktarı azalır.
- ❖ Bu değişikliğe bağlı olarak düşme ve kırık riski artar.
- ❖ Eklem esnekliğinde azalma ve eklem hareketlerinde kısıtlılık nedeni ile hareketlilik azalır.
- ❖ Vücuttaki su yüzdesi azalarak % 60'dan % 50'ye düşer.

ORGAN FONKSİYONLARINDAKİ DEĞİŞİKLİKLER

- ❖ Tat ve koku duyusu azalır.
- ❖ Tükürük salgısı azalır.
- ❖ Ağız ve diş problemleri ortaya çıkar.
- ❖ Yutma güçleşir.
- ❖ Mide fonksiyonları azalır.
- ❖ Karaciğer ve safra fonksiyonları azalır.
- ❖ Barsak fonksiyonları azalır.
- ❖ Bağışıklık sistemi fonksiyonları azalır.
- ❖ Sinir sistemi fonksiyonları azalır.
- ❖ Bazal metabolizma hızı yavaşlar.

Yaşlılıkta Beslenme

- Yaşlılıkta beslenme, toplumda pek üstünde durulmayan ancak dünya üzerinde sağlık imkanlarına ulaşımın kolaylaşması ve artmasıyla gelişen teknolojinin de katkısıyla yaşam süresindeki artışla önemi anlaşılmış bir kavramdır.
- Kronik hastalıklar kullanılan ilaçlar fiziksel durum, psikolojik durum, sosyal ve ekonomik durum bireyin beslenme durumunu etkiler.

Beslenme yetersizlikleri, bozulmuş fonksiyonel durum, kas disfonksiyonu, azalan kemik kütlesi, immün disfonksiyon, anemi, kognitif fonksiyon bozuklukları, yara iyileşmesinde ve cerrahi müdahalelerde iyileşmenin gecikmesi, hospitalizasyonda ve ölüm oranlarında artış ile yakından ilişkilidir.

Yaşlılarda besin alımı kaybı tat değişimleri, tat algısı zayıflığı ve diş kaybı gibi birçok faktöre bağlı olarak azalış gösterir.

Enerji

Yaşlılıkta bazal metabolizmanın azalması, kas-iskelet hastalıkları, çeşitli ruhsal hastalıklar(depresyon gibi) gibi durumlardan dolayı enerji gereksinmesi azalır. Yaşlıların günlük enerji ihtiyaçlarını karşılayabilmesi her açıdan olduğu gibi fiziksel hareketlerinin yerine getirilmesi, kas hareketliliğinin verimliliği, iş yapabilme gücü ve vücut dokularının ihtiyacını karşılayabilmesi açısından oldukça önemlidir.

PROTEİN

Enfeksiyon, ameliyat, yaralanma ve kırık gibi sağlık problemleri protein gereksinimini artırır.

Ayrıca yaşla birlikte azalan bağışıklık sistemi fonksiyonları da göz önüne alındığında, beden ağırlığının kilosu başına 1 gram protein günlük gereksinimi karşılayabilir.

KARBONHİDRAT

Günlük alınan enerjinin yaklaşık % 60'ı karbonhidratlardan karşılanmalıdır.

Karbonhidratlar yetersiz alındığında proteinler enerji kaynağı olarak kullanılacağı için günlük karbonhidrat gereksiniminin eksiksiz olarak karşılanması önemlidir. Ancak gereksinimden fazla alınan karbonhidrat yağa çevrilerek şişmanlığa neden olur.

Karbonhidrat

Karbonhidrat gereksinimi tahıllar, kepeği ayrılmamış tahıl unları, sebze ve meyvelerden karşılanmalıdır.

Posanın Yaşlılıktaki Önemi

Barsak hareketlerinin artırılması ve kabızlığın önlenmesi kan şekeri seviyesinin düzenlenmesi, kan kolesterolünün düşürülmesi ve buna bağlı olarak kalp- damar hastalıklarının önlenmesi, şişmanlığın önlenmesi, barsak kanserinden koruma açısından önemli rol oynar.

Yağ

Yaşlı diyetinde doymuş yağ miktarı azaltılmalıdır. Diyetteki toplam kolesterolün düşmesi, kalp-damar hastalıkları riski açısından önemlidir. Günlük diyet enerjisine yağların katkısı %25-30 olarak gösterilebilir.

Mineraller

Yaş ilerledikçe kemiklerde kalsiyum çekimi artar, emilimi ve kemik mineral kütlesi azalır. Osteoporozun önlenmesi açısından diyetteki kalsiyum alımının artırılması gereklidir.

Beslenmeye dikkat etmeyen yaşlılarda anemi görülebilir. İlaç kullanımı, mide asit salgısının azalması gibi durumlardan dolayı demir emilimi azalmaktadır. Bu yüzden diyetle demir alımına da dikkat edilmelidir.

Vitaminler

D vitamini, kalsiyum emilimini artırmak için gereklidir. Kalsiyum emilimini artırmak için yaşlılar güneş ışığından yararlanmalıdırlar.

Yaşlılarda mide işlevindeki değişikliğe ve ince bağırsaktaki villusların kısalmasına bağlı olarak da emilimin azalmasıyla B12 vitaminine gereksinim artar.

Yaşlılıkta bağışıklık sistemini artırıcı antioksidan vitaminlerinin (E ve C vit.) ve bilişsel fonksiyonların işlevlerinde yer alan folatın da diyetle artırılması yarar sağlar.

Su tüketimi

Su yaşam için zorunlu bir ögedir. Yetişkinlik döneminde vücudun %60'ı su iken, yaşlılıkta bu oran %50'ye düşer. Normalde vücuttan su kaybının artması ile susama duygusu gelişir ve kaybedilen su geri alınır.

Ancak yaşlılık döneminde susama duygusunun azalması su alınmamasına neden olarak ciddi sağlık riskleri oluşturabilir. Yaşlılık döneminde günde en az 8-10 bardak (1500 ml) su tüketilmelidir.

Beslenme önerileri

- Uygun vücut ağırlığı korunarak, şişmanlıktan kaçınılmalı,
- Her öğünde dengeli olarak dört besin (sebze-meyve, tahıllar, et, süt ve ürünleri) grubundan tüketilmeli
- Uygun vücut ağırlığı korunarak, şişmanlıktan kaçınılmalı,
- Yağ tüketimi sınırlandırılmalı, omega-3 kaynağı olan balık ve deniz ürünleri, fındık, ceviz, keten tohum yağı gibi besinler tercih edilmelidir

Beslenme önerileri

- Yemekler az tuzlu ya da tuzsuz pişirilmeli,
- Her gün 3-5 porsiyon meyve sebze tüketilmeli,
- Haftada 2-3 kez kurubaklagil tüketilmeli
- Kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olan tam tahıllı ve kepekli ürünler tüketilmeli,
- Süt ve süt ürünleri en az 2 su bardağı tüketilmeli,
- Günde en az 8-10 bardak su tüketilmelidir.