**Питание в пожилом возрасте**

Уже после 40–50 лет органы пищеварения претерпевают функциональные изменения. Это - и слабость жевательной мускулатуры, и уменьшение активности слюнных желез, и ухудшение интенсивности и качества пищеварения: происходит неполное переваривание белков, жиров, углеводов.

Об основных принципах питания пожилых рассказывает диетолог Оренбургского областного центра медицинской профилактики Галина Джорова:

1.Энергоемкость пищи должна снижаться в силу уменьшения основного обмена и траты энергии на физическую активность. Обращаем внимание: речь идет не об объеме, а о калорийности пищи.

2. Лечебно-профилактическая направленность питания. Большинство пожилых людей имеет два или больше диагнозов, чаще атеросклеротического происхождения. Поэтому коррекция питания у пожилых будет способствовать стабилизации прогрессирования этих заболеваний.

3. Белков нужно потреблять не более 1 гр. на 1 кг массы тела. При этом количество животных белков должно быть несколько больше – для предупреждения дефицита аминокислот, не содержащихся в растительной пище.

4. Углеводная составляющая должна содержать преимущественно сложные углеводы и трудноперевариваемую клетчатку и пектины (грубый хлеб, отруби, яблоки, капуста, морская капуста), и составлять около 60% общей калорийности.

5. Не целесообразно полностью переходить на растительный рацион. Лучшим вариантом будет молочно-растительная диета.

6. Кишечная флора в старости имеет тенденцию к перерождению с преобладанием гнилостной, выделяющей токсины. Для борьбы с этим явлением следует чаще использовать кисломолочные продукты, употреблять пищевые волокна (капуста, отруби, зерновой хлеб, каши).

7. Кратность питания - 4-5 раз в сутки, с преобладанием в первой половине дня.

8. Категоричное «нет» в рационе пожилых людей:

* Все полуфабрикаты, колбасы, газировки и фастфуд должны быть строго исключены из рациона.
* Свести к минимуму употребление поваренной соли
* Чтобы избежать лишней нагрузки на желудочно-кишечный тракт в пожилом возрасте, не рекомендуется переедать, употреблять соленую, острую и копченую пищу.
* Откажитесь от кондитерских изделий, выпечки, сахара - это «пустые калории». Лучше заменить их свежими ягодами, медом, фруктами. Также, нежелательно есть хлеб из муки мелкого помола и шлифованные крупы.