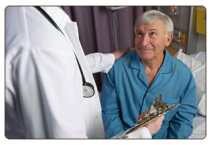
Автор: Administrator
31.07.2008 14:47 - Обновлено 31.07.2008 14:48



Внезапная потеря аппетита в пожилом возрасте часто предвещает опасность.

«Имеется много свидетельств того, - говорит геронтолог из университета в Сан-Луисе доктор Джон Морли, - что потеря аппетита пожилым человеком резко повышает для него вероятность смерти в последующие 6 месяцев». Вопреки распространенному представлению, значительная потеря веса вовсе не является нормальным спутником старения организма. Это скорее следствие недоедания, характерного для пожилых, у которых желудок опорожняется медленнее, а вкусовые и обонятельные ощущения, раньше стимулировавшие аппетит, с возрастом ослабевают.

Проблема иногда дополнительно осложняется ограничительными диетами и старческим слабоумием, когда люди просто забывают, как делать покупки или готовить пищу. В результате до 50% стариков, поступающих в дома престарелых, страдают от недоедания, и восстановить их здоровье довольно сложно. Самое главное, считает диетолог Сью Мурес из Сен-Пола, штат Миннесота – это обеспечить стариков достаточно калорийным питанием, чтобы они больше не теряли веса. Помимо калорийности, пища должна содержать весь набор витаминов и микроэлементов, необходимых для функционирования организма, в частности, иммунной системы, и для заживления кожных покровов, очень уязвимых у пожилых людей.

Типичную нехватку кальция американские диетологи рекомендуют компенсировать добавкой ложки порошкового молока в супы и каши. Это умягчает пищу и облегчает проглатывание. Старики часто предпочитают другим фруктам бананы, которые легко чистить, жевать и переваривать. В бананах, однако, нет многих важных элементов, так что диетологи рекомендуют пожилым еще потреблять шпинат, зеленый горошек и различные бобы, богатые витаминами и клетчаткой.

Чрезмерно упрощенная однообразная диета, характерная для одиноких пожилых людей, может привести к анемии. Чтобы вовремя предупредить болезнь, диетологи рекомендуют регулярно делать анализы крови.