**Главный гериатр региона рассказала об особенностях питания пожилых людей**

С возрастом потребности организма меняются, и правильное питание становится особенно важным для поддержания здоровья, энергии и качества жизни. Об особенностях рациона пожилых людей рассказала главный внештатный специалист-гериатр министерства здравоохранения Кировской области, главный врач КОГБУЗ «Центр медицинской реабилитации» Пересторонина Анна Владимировна.

**— Анна Владимировна, как с возрастом меняется потребность в питательных веществах?**

— У людей пожилого возраста есть определенные особенности усвоения питательных веществ. В соотношении белков, жиров и углеводов акцент нужно делать в сторону белковой пищи из расчета 1–1,5 грамм в сутки на килограмм массы тела. Исключением является наличие определенных заболеваний, например, почек, печени, где может быть другая, зачастую сниженная норма. Продукты с повышенным содержанием углеводов и жиров в пожилом возрасте необходимо ограничивать.

**— Расскажите подробнее, какие продукты должны быть в рационе пожилых людей для поддержания здоровья, а какие следует ограничить?**

— Прежде всего хочу сказать о том, что суточная норма для пожилых людей составляет в среднем 1800 килокалорий. Как я уже говорила, в питании следует делать акцент на продуктах, богатых белком: нежирные говядина и телятина, индейка и курица, бобовые культуры и орехи. Последние очень калорийны, поэтому употреблять их желательно в небольшом количестве — примерно горсточку в день. Кроме того, полезна рыба. В красной много витамина D3 и полиненасыщенных жирных кислот, особенно Омега-3. Белая также является отличным источником белка.

А вот от продуктов, содержащих быстрые углеводы: сахар, конфеты, пирожные, выпечка — следует отказаться. Помимо этого, не стоит увлекаться жирными сортами мяса и жареной пищей. Полуфабрикаты и колбасы необходимо исключить из рациона, потому что в них присутствует большое количество скрытой соли, а она, в свою очередь, может вызывать отеки и подъем артериального давления.

**— Существуют ли какие-то рекомендации по времени и количеству приемов пищи, и размеру порций для пожилых людей?**

— В пожилом возрасте рекомендуется питаться часто — пять раз в день, куда входят три основных приема пищи: завтрак, обед и ужин, и два промежуточных — так называемые перекусы. Порции должны быть небольшие. На завтраке и обеде можно съесть немножко побольше. А вот ужин должен быть легким и не позднее, чем за три часа до сна, это очень важно. Также хочу обратить внимание, что необходимо принимать достаточное количество воды. По существующему нормативу это не менее 30 миллилитров воды на килограмм массы тела, однако людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы количество жидкости стоит ограничивать. Утро желательно начинать со стакана воды комнатной температуры. Это способствует нормализации кишечной перистальтики.

**— Анна Владимировна, влияют ли занятия физической активностью на питании пожилых людей?**

— Физическая активность — это прежде всего движение мышцы, для которого нужны питательные вещества. Для поддержания хорошей формы необходимо опять же достаточное потребление белка и трудноусвояемые углеводы — различные крупы. Прежде всего это овсянка, так как она придает силы и очень полезна при различных видах нагрузок, будь то силовые тренировки, скандинавская ходьба или просто прогулка на свежем воздухе. Греча, в свою очередь, обладает низким гликемическим индексом, небольшой калорийностью и содержит много полезных веществ. Также стоит обратить внимание на булгур и киноа. А вот такие крупы, как манная или белый рис я бы не рекомендовала в пожилом возрасте из-за большой калорийности. Еще раз отмечу, что физическая активность должна обязательно сочетаться с правильным питанием.

Всем людям «серебряного возраста» я желаю правильно питаться, каждое утро делать гимнастику, быть активными и позитивными. Будьте здоровы и счастливы!