

# Savjeti za pravilnu prehranu

1. Hranu rasporedite u 3 glavna obroka i 2-3 međuobroka.
2. Nakon obroka, osobe koje imaju višak kilograma trebale bi biti aktivne dok osobe koje su pothranjene bi trebale odmoriti.
3. U obroke ponekad uvrstite integralne proizvode.
4. Što češće jedite voće i povrće u svježem obliku (ako ne odgovara svježe onda jedite kuhano i pasirano).
5. Jedite grahorice 2-3 puta tjedno (pasirane će manje nadimati).
6. Jedite ribu 2-3 puta tjedno.
7. Svakodnevno jedite mlijeko i mliječne proizvode!
8. Za pripremu jela koristite maslinovo ulje.
9. Umjesto soli koristite začinsko bilje.
10. Pripazite na pripremu hrane. Prednost dajte kuhanom i pirjanom.
11. Pijte dovoljno tekućine!


**Budite tjelesno aktivni u skladu s Vašim mogućnostima!**



## Za upit i savjet možete se obratiti:

Savjetovalište za prehranu  
052 529 022 / 099 3804545  
savjetovalište@zzjiz.hr



 Savjetovalište za prehranu - Zavod za javno zdravstvo IŽ



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKJE ŽUPANIJE  
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA  
Nazorova 23, 52100 Pula  
[www.zzjiz.hr](http://www.zzjiz.hr)

# Pravilna prehrana za očuvanje zdravlja u trećoj životnoj dobi



*Pravilna prehrana ima važnu ulogu u očuvanju zdravlja i smanjenju rizika od razvoja nekih kroničnih bolesti u podmakloj životnoj dobi.*

*Vodeći zdravstveni problemi starijih osoba koji se dovode u vezu s načinom prehrane su kardiovaskularne bolesti, osteopenija i prijelomi kostiju, imunološki poremećaji, poremećaji bubrežne funkcije, neoplazme, depresija i poremećaji raspoloženja, kognitivni poremećaji, artritis, poremećaji vida i općenito poremećaj stanja uhranjenosti i tjelesne sposobnosti.*

## Nutritivne potrebe

Fiziološke promjene vezane uz starenje utječu na potrebe za nutrijentima. Energetske potrebe i potrebe za makronutrijentima se smanjuju, međutim potrebe za mikronutrijentima jednake su ili veće nego tijekom zrelije dobi.

Dnevna energetska potrošnja u dobi od 70 godina je 20% manja u odnosu na potrošnju u dobi od 30 godina.

Energetske potrebe se kreću između 1500 i 2500 kcal.

Unos bjelančevina 0,8-1,5 g/kg tjelesne mase podržati će stvaranje mišićne mase.

Unos ulja i masti treba biti umjeren, nije preporučena potpuna restrikcija.

Potrebe za vitaminima i mineralnim tvarima su veće ili jednake kao i u mlađoj dobi.

Važno je paziti na unos tekućine i prehrambenih vlakana.

## Koliko tekućine treba popiti dnevno?

Vodu bi trebali piti što češće.

Prvu čašu vode se preporuča popiti odmah nakon ustajanja i zatim kroz dan još nekoliko čaša između obroka.

Žed je signal koji kasni, zato bi trebali piti kad god je moguće i kad nismo žedni (naravno bez pretjerivanja u količini).

Boja urina je dobar pokazatelj hidriranosti tijela. Promotrite je!

Adekvatna hidracija

Adekvatna hidracija

Adekvatna hidracija

Dehidracija

Dehidracija

Dehidracija

Teška dehidracija

Teška dehidracija

Slika: Povezanost boje urina i stupnja hidracije



## Najčešći manjak vitamina i mineralnih tvari

Kalcij

Vitamin D

Vitamin B9

Vitamin B12

Vitamin A

Vitamin B1

Vitamin B6

Vitamin C

Vitamin E

Selen

Željezo

Cink

Magnezij

Planiranje obroka važan je dio nutritivne njege osoba starije dobi, a vrlo važni mogu biti i dodaci prehrani, te oralni nutritivni dodaci (enteralni pripravci) koji se propisuju kod dijagnosticirane ili prijetee malnutricije.

## Četiri kritična nutrijenta

Naziv	Najbolji izvori	Glavna svojstva	Deficit
<b>Kalcij</b>	Mlijeko i mliječni proizvodi, zeleno lisnato povrće, mahunarke, orašasto voće, sjemenke, suho voće, riba, začini (origano, cimet, klinčići, papar, paprika...)	Mineralizacija kostiju i zubi, prijenos staničnog signala, kontrakcija i relaksacija mišića, prijenos živčanog impulsa, uloga u imunološkom sustavu	Osteomalacija, osteoporoza
<b>Vitamin D (Kolekalciferol, kalcitriol)</b>	Izlaganje suncu; riblje ulje, riba, jaja, gljive	Sudjeluje u metabolizmu kalcija, uloga u imunološkom sustavu	Spazmički napadi i trzaji mišića osteopenija i osteoporoza, hipokalcemija, učestalo lomljenje kostiju
<b>Vitamin B9 (folat, folna kiselina)</b>	Iznutrice, cjelovite žitarice, zeleno lisnato povrće, šparoge, kvasac	Sudjeluje u sintezi eritrocita, metabolizmu aminokiselina	Megaloblastična anemija, nesanicija, depresija, gubitak pigmenta kose
<b>Vitamin B12 (cijanokobalamin)</b>	Meso, iznutrice, riba, mlijeko i mliječni proizvodi, jaja	Važan za normalno funkcioniranje svih stanica, važan za metabolizam bjelančevina i masti te prijenos živčanog impulsa	Slabi refleksi, poteškoće u govoru i hodu, bolovi u mišićima, mentalni i živčani poremećaji, natečen i crven jezik, megaloblastična anemija