

KHẮC PHỤC CHỨNG “**BIỂNG ĂN**”

Ở NGƯỜI GIÀ



SKV - DO NHIỀU NGUYÊN NHÂN, NGƯỜI CAO TUỔI THƯỜNG PHẢI ĐỐI MẶT VỚI NGUY CƠ BỊ SUY DINH DƯỠNG. NẾU ĐỂ KÉO DÀI ĐỂ DẪN ĐẾN TÌNH TRẠNG SUY KIỆT. VÌ VẬY, ĐỂ BẢO VỆ SỨC KHỎE, NGƯỜI CAO TUỔI CẦN ĐƯỢC CHĂM SÓC VỀ DINH DƯỠNG THẬT TỐT.

NGUYÊN NHÂN GÂY SUY DINH DƯỠNG Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Có nhiều nguyên nhân gây suy dinh dưỡng ở người cao tuổi, trong đó chủ yếu do tuổi cao khiến các cơ quan trong cơ thể bị thoái hóa, đặc biệt là hệ tiêu hóa hoạt động kém hiệu quả. Ruột, dạ dày bị suy yếu. Đó là một trong những nguyên nhân chính khiến người cao tuổi hay bị rối loạn tiêu hóa với triệu chứng: ăn không ngon, đầy bụng chướng hơi, tiêu chảy, táo bón...

Bên cạnh đó, do người cao tuổi thường mắc các bệnh mạn tính, bệnh lý dạ dày, ung thư... nên thường xuyên mệt mỏi, ăn không ngon miệng dẫn tới biếng ăn.

Khả năng nhai nuốt, răng yếu đi ảnh hưởng đến vị giác khiến cho người cao tuổi bị giảm cảm giác thèm ăn, ăn uống kém đi. Chức năng tiết các dịch tiêu hóa như nước bọt, dịch vị, dịch ruột, lượng máu tới các cơ quan này bị giảm sút nên khả năng tiêu hóa thức ăn bị kém, khó hấp thu các chất dinh dưỡng.

Nếu để tình trạng biếng ăn, suy dinh dưỡng kéo dài, người cao tuổi sẽ ngày một gầy yếu, các bệnh đang có trầm trọng hơn dẫn tới suy kiệt sức khỏe.

CHĂM SÓC DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI CAO TUỔI

Để phòng ngừa suy dinh dưỡng, người cao tuổi cần được chăm sóc tốt về chế độ ăn uống và cần có một đời sống tinh thần khỏe mạnh.

Người thân trong gia đình, đặc biệt là con cái nên thường xuyên quan tâm, hỏi thăm, động viên cha mẹ, tránh để người cao tuổi cảm thấy cô đơn dẫn

đến biếng ăn, ăn không ngon miệng. CÓ CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG PHÙ HỢP

Ăn thức ăn mềm, dễ tiêu

Cần có chế độ dinh dưỡng phù hợp cho người cao tuổi. Chú trọng những thức ăn chế biến mềm, giàu dinh dưỡng, dễ tiêu. Không nên ăn nhiều các loại thịt đỏ khó tiêu như thịt bò, thịt trâu. Ăn thêm những loại đạm dễ tiêu như tôm cá, thịt lợn và chất béo như dầu thực vật. Nên ăn thêm nhiều rau và các loại quả chín tươi như đu đủ, chuối, cam; ngũ cốc, vừng, lạc...

Ăn ngay khi chế biến

Thức ăn cho người cao tuổi nên chế biến kỹ, đảm bảo vệ sinh và phù hợp với hệ tiêu hóa của người cao tuổi. Ăn ngay sau khi chế biến khi còn nóng, ấm sẽ giúp cho quá trình tiêu hóa và hấp thu được dễ dàng.

Ăn đúng giờ

Chú ý ăn đúng giờ, không bỏ bữa. Đối với người già yếu, đang điều trị bệnh, khó ăn uống, nên chia nhỏ bữa ăn trong ngày để đảm bảo số lượng và đủ chất dinh dưỡng.

Thực phẩm cần tránh

Khi chế biến thức ăn cho người cao tuổi nên lựa chọn thực phẩm tươi sạch, an toàn, chế biến tại gia đình. Không nên ăn thức ăn chế biến sẵn, đồ ăn nhanh, thức ăn chế biến dưới dạng tái, gỏi... Bởi vì những loại thức ăn này rất dễ gây chướng bụng đầy hơi, rối loạn tiêu hóa. Không uống rượu bia hoặc các chất uống có cồn khác.

Ngoài chế độ dinh dưỡng tốt, người cao tuổi nên rèn luyện sức khỏe bằng các bài tập thể dục phù hợp. Việc tập luyện, dù chỉ tập nhẹ nhàng cũng giúp nâng cao sức khỏe, kích thích sự ngon miệng và tiêu hóa, hấp thu tốt dinh dưỡng. ■

NGUYỄN HIẾU