

## Чем питаться, чтобы быть здоровым?

Автор: Исполнитель  
23.10.2025 07:30 -

---

Есть правильную пищу важно в любом возрасте. Но есть нюанс: вы привыкли к определенному рациону, придерживаетесь его на протяжении жизни... а жизнь идет. И вот уже привычное питание не вполне вам подходит: нужна корректировка. Главный внештатный диетолог Минздрава Свердловской области **Ирина Бородина** рассказала об особенностях питания людей пожилого возраста.



**— Ирина Эдуардовна, расскажите про особенности питания людей старшего поколения: как следует корректировать свое питание по достижении определенных лет?**

— Особенности питания пожилых людей имеют множество нюансов. Во-первых, к пожилому возрасту люди зачастую накапливают определенный набор болезней: со стороны сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легочной, мочеполовой систем. Соответственно, изменения могут касаться сопутствующих болезней, но не только: речь идет о физиологических изменениях – атрофии слизистых, изменении состояния зубов. Чтобы грамотно скорректировать питание, на приеме у врача-специалиста важно оценить состояние здоровья пожилого человека, совокупность его болезней.

Но есть и общие правила. Питание должно быть сбалансированным. Доказано, что увеличению продолжительности жизни способствует умеренность в питании за счет существенного уменьшения потребления сладкого, насыщенных жиров (жирных сортов

## Чем питаться, чтобы быть здоровым?

Автор: Исполнитель  
23.10.2025 07:30 -

---

мяса, кисломолочной продукции с высоким процентом жирности, сыров), трансжиров, которые скрываются на этикетках продуктов за терминами «маргарин», «гидрогенизированный жир», «частично гидрогенизированный жир».

Среди способов приготовления пищи предпочтительны тушение, запекание, приготовление на пару. Следует ограничить жареные продукты, особенно во фритюре. Важно увеличить потребление сырых овощей и фруктов, преимущественно местного производства: кабачков, патиссонов, капусты, моркови, свеклы, редьки, репы, яблок, огурцов, томатов, лука, чеснока, листовой зелени. В день нужно съесть не менее 3-5 порций овощей и фруктов (порция – примерно кулак).

Сахар следует ограничить, норма добавленного сахара (в составе конфет, кондитерских изделий) – не более 30-50 г в сутки. Обратите внимание, что даже йогурт может содержать добавленный сахар.

Обязательно нужно ограничить потребление соли до 5 г в день: недосаливаем пищу, смотрим количество натрия, указанное на этикетках продуктов, ведь мы иногда не подозреваем, сколько соли содержится в хлебе, сыре, в колбасных изделиях (продукты переработки мяса вообще нужно ограничить).

Для пожилых людей очень важно хотя бы два раза в неделю есть жирную рыбу, которая содержит достаточное количество омега-3 жирных кислот. Если такой возможности нет, можно заменить рыбу на льняное масло: продукты на основе льна тоже содержат омега-3 жирные кислоты. Обязательно употребление в пищу отрубей, бобовых, круп, содержащих не только большое количество клетчатки, но и витамины группы В. Не забываем о морской капусте – это отличный источник йода и клетчатки (но только обращаем внимание на этикетку: сколько там содержится соли).

В возрасте наблюдается повышенная хрупкость костей, и отличная профилактика остеопороза – ежедневное потребление витамина D и как минимум трех порций кисломолочных продуктов в день (но с ограничением по жирности: не слишком жирных, 0,5% – оптимально).

— Кстати, давайте уточним: какой возраст считается пожилым?□

## **Чем питаться, чтобы быть здоровым?**

Автор: Исполнитель  
23.10.2025 07:30 -

---

– По классификации Всемирной организации здравоохранения возраст от 60 до 74 лет является пожилым, от 75 до 90 лет – старческим, старше 90 лет – долгожители.

**— Основная проблема людей старшего поколения – гипертония. Естественно, основа терапии – лекарства, но все же можно ли в какой-то мере скорректировать свое состояние питанием?□**

– Первое – это ограничение соли: доказано, что пациенты с гипертонической болезнью должны ограничивать соль до 5 г в сутки. Нужно профилактировать осложнения гипертонической болезни – инфаркты, инсульты: ограничивать насыщенные жиры, есть больше клетчатки, омега-3 жирных кислот.

**— Другая распространенная проблема – хрупкость костей. Можно ли питанием скорректировать (или хотя бы поддержать) «исчезающий» кальций?□**

– Профилактика – потребление кисломолочных продуктов (2-3 порции в сутки), прием витамина D. Если уже диагностирована остеопения или остеопороз, то одним питанием, увы, не обойтись, предполагается прием определенных доз кальция, витамина D, особых препаратов.

**— Как человек может понять, чего ему не хватает? Что должен заметить в своем самочувствии и какие анализы сдать?□**

– Питание, безусловно, влияет на состояние здоровья. Обращаем внимание на немотивированную слабость (если недостаточно белка, гемового железа в рационе питания – того же мяса). Нужно сдать общий анализ крови, общий биохимический анализ крови, в частности общий белок – чтобы понять состояние организма. Если пожилой человек испытывает выраженную слабость, сонливость, отечность, нужно проверять гормоны щитовидной железы (ТТГ). Я призываю не заниматься самолечением, а обратиться к специалисту.

**— Нужно ли с возрастом менять режим питания, например, есть чаще, но меньше? А**

## Чем питаться, чтобы быть здоровым?

Автор: Исполнитель  
23.10.2025 07:30 -

---

### если нужно, то чем это обусловлено?□

– С возрастом меняется энергетическая потребность в рационе: у пожилых пациентов снижается бытовая активность, ежедневная активность, уменьшается количество мышечной ткани в организме, поэтому снижается и килокалорийность. Питание корректируется в соответствии с индивидуальными потребностями пациентов: кто-то привык к классическому трехразовому питанию с одним перекусом, кто-то привык питаться часто (каждые 2,5-3 часа), но по чуть-чуть.

— **Дайте, пожалуйста, профессиональное напутствие пациентам, которые считают, что жизнь прожита и менять что-либо бесполезно.□**

– Известно такое заболевание, как возрастная депрессия («Жизнь прожита, менять что-либо бесполезно»), но человек должен понимать, что все равно должна быть мотивация – для чего нужно жить дальше, и у каждого она своя: для кого-то это скандинавская ходьба (которая очень полезна), для кого-то – новые рецепты из полезных продуктов, для кого-то – общение с близкими, родными, внуками, детьми, подругами, для кого-то – чтение книг, журналов. Вполне можно найти увлечение, которое будет по душе, которое будет убирать негативные мысли. В любом возрасте жизнь прекрасна, и не стоит списывать себя со счетов. У многих в пожилом возрасте жизнь только начинается. Следите за собой, любите себя, ухаживайте за собой, придумывайте себе развлечения – все должно быть в позитивном ключе.