

Żywnienie osób starszych

Poradnik dla opiekunów

Drodzy Opiekunowie,

prawidłowe żywnienie seniora to proces wymagający obserwacji, elastyczności i wiedzy. Odpowiednio dobrana dieta może znacząco poprawić stan zdrowia, przyspieszyć rekonwalescencję oraz zwiększyć samodzielność osoby starszej. Kluczową rolę odgrywasz tu Ty - Opiekun. Ten poradnik pokazuje, jak poprzez codzienne wspieranie żywienia możesz realnie wpływać na długość i jakość życia podopiecznego.

Spis treści:

Dlaczego wspieranie seniora w żywieniu jest tak ważne?	2
Gęstość odżywcza – klucz do diety seniora	4
Białko – najważniejszy składnik diety seniora	5
Produkty zbożowe są nie tylko źródłem węglowodanów	7
Warzywa i owoce	7
Przygotowanie posiłków dla osoby leżącej	8
Szybka karta kontrolna opiekuna	10
Nestlé SINLAC – łatwy sposób na wartościowy posiłek dla seniora	11

1 Dlaczego wspieranie seniora w żywieniu jest tak ważne?

Wiele osób starszych doświadcza chorób przewlekłych oraz trudności w codziennych czynnościach takich jak przygotowanie lub spożywanie posiłków. Niedożywienie, osłabienie, niedowład czy drżenie rąk mogą towarzyszyć licznym schorzeniom. Dlatego część seniorów wymaga stałej opieki oraz wsparcia w jedzeniu.

Niedożywienie u osób starszych

Jednym z najczęstszych problemów zdrowotnych w podeszłym wieku jest niedożywienie. To stan niedoboru, nadmiaru lub zaburzenie równowagi składników odżywczych diety, które wpływają na stan zdrowia.

Wynika ono nie tylko ze zbyt **małej ilości jedzenia**, ale także ze **zmian fizjologicznych związanych z wiekiem, chorób przewlekłych, przyjmowanych leków** oraz **problemów z gryzieniem lub połykaniem**.

Niepokojące sygnały wymagające reakcji opiekuna:

- utrata >5% masy ciała w miesiąc lub >10% w pół roku,
- BMI poniżej 21 kg/m²,
- brak apetytu,
- apatia, osłabienie,
- trudności z połykaniem,
- pozostawianie większości posiłków.

Czego najczęściej brakuje w diecie seniora?

U osób w wieku podeszłym obserwuje się przede wszystkim **niedobory energii oraz białka** w diecie. Dodatkowo zmiany zachodzące w organizmie wraz z wiekiem przyczyniają się także do **niedoborów witamin (m.in. D, z grupy B) i składników mineralnych (m.in. wapnia, żelaza, cynku)**, które nie są już tak dobrze wchłaniane i wykorzystywane przez organizm, a często również niedoborowe w diecie.

Efekty niedoborów składników odżywczych

Składnik pokarmowy	Możliwe objawy niedoboru
Białko	wypadanie włosów, słabe paznokcie, zaburzenia pracy wątroby, utrata mięśni
Witamina A	utrata jędrności skóry, przebarwienia skórne, ślepotą zmierzchowa, zaburzenie odczuwania smaku
Witamina D	bóle stawów, utrata mięśni, osteoporoza, zaburzenia odporności
Cynk	nadmierne rogowacenie naskórka, zapalenie skóry, wypadanie włosów, ślepotą zmierzchowa, zaburzenia smaku i węchu
Witaminy z grupy B	krwawienie z dziąseł, zapalenie języka, niedokrwistość, tkliwość mięśni, demencja, zaburzenia koordynacji ruchowej, drętwienie i mrowienie rąk i nóg

Źródło: Ahmed T, Haboubi N. Assessment and management of nutrition in older people and its importance to health. Clin Interv Aging. 2010;5:207-216; Selhub J i wsp. B vitamins, homocysteine, and neurocognitive function in the elderly, The American Journal of Clinical Nutrition, 71, 2, 2000, 614-620

Nieprawidłowy stan odżywienia może prowadzić także do:

- osłabienia mięśni i szybkiego męczenia się, zaburzeń równowagi i większego ryzyka upadków,
- problemów trawiennych i zaburzeń wchłaniania,
- pogorszenia funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego i układu oddechowego,
- większego ryzyka odwodnienia,
- podatności na infekcje i odleżyny,
- wolniejszego gojenia ran,
- zaburzeń nastroju i koncentracji,
- wydłużonej rekonwalescencji.

Wszystkie powyżej wymienione zaburzenia często utrudniają samodzielne funkcjonowanie seniora. Dodatkowo wydłużają czas leczenia i przyczyniają się do dłuższego pobytu seniora w szpitalu. Pogarszają rokowanie i zwiększają ryzyko różnych powikłań. Dlatego tak ważne jest, aby zapobiegać niedożywieniu osób w wieku podeszłym.

2 Gęstość odżywcza – klucz do diety seniora

Jak już wspomniano, dieta seniora jest często niedoborowa m.in. w białko, wybrane witaminy i składniki mineralne. Obecne są w niej natomiast w nadmiarze produkty bogate w tłuszcze i cukry. Dlatego należy dążyć do tego, by w codziennym menu osoby starszej znalazły się produkty o wysokiej gęstości odżywczej.

W praktyce oznacza to wybieranie produktów bogatych w: białko, witaminy, składniki mineralne i tłuszcze nienasycone – np. jajka, ryby, nabiał, rośliny strączkowe, warzywa i owoce (zwłaszcza zielone i kolorowe), pełnoziarniste produkty zbożowe, olej rzepakowy, oliwa z oliwek.



Gęstość odżywcza oznacza ilość składników odżywczych w stosunku do ilości kalorii w produkcie. Im więcej wartości odżywczych w porcji o tej samej kaloryczności, tym produkt jest korzystniejszy dla seniora.

3 Białko – najważniejszy składnik diety seniora

Zgodnie z informacjami przedstawionymi wcześniej, w diecie seniorów często obserwuje się zbyt niskie spożycie białka. Osoby starsze zwykle potrzebują więcej tego składnika niż młodszy dorośli - **zalecane spożycie wynosi w tym okresie ok. 1-1,2 g/kg masy ciała dziennie**, a w niektórych chorobach przewlekłych zapotrzebowanie wzrasta **nawet do 1,5 g/kg**. Wyjątek stanowi przewlekła choroba nerek – w jej przypadku ilość białka należy ustalać indywidualnie z lekarzem.

Jakie białko wybrać?

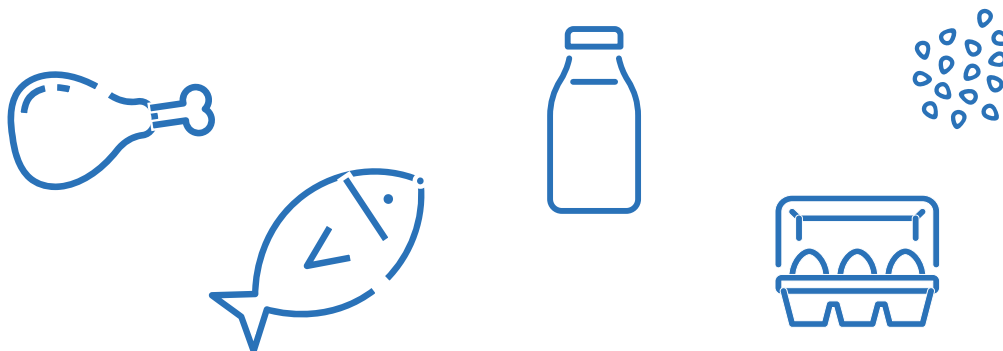
Najwyższą wartość biologiczną mają produkty zawierające komplet aminokwasów egzogennych, czyli głównie te pochodzenia zwierzęcego. Białka roślinne również są jednak wartościowe i korzystnie wpływają m.in. na zdrowie układu krążenia.

Produkt	Średnia zawartość białka
100 g ugotowanego fileta z kurczaka	26 g
1 kubek skyru	18 g
1 jajo kurze	6 g
1 kubek jogurtu	5 g
1 plaster szynki	4 g

Źródło: etykiety produktów; Kunachowicz i wsp. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, 2017; <https://fdc.nal.usda.gov/>

Warto uwzględnić w diecie seniora:

chude mięso (np. kurczak, indyk), tłuste ryby (łosoś, pstrąg),
jaja, mleko i produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych.



Praktyczne wskazówki, by zwiększyć ilość białka w diecie seniora

1. Płatki owsiane przygotuj na mleku lub jogurcie, a nie na wodzie.
2. Produkty z białej mąki (np. kajzerki) zastąp pełnoziarnistymi (np. grahamki).
3. Wybieraj serki twarogowe, jogurty i inne przetwory mleczne o wyższej zawartości białka (np. z oznaczeniem „high protein”/„protein”).
4. Do deserów stosuj jogurt lub serek homogenizowany zamiast śmietany.
5. Do zup dodawaj mięso, jajko i/lub nasiona roślin strączkowych, np. cieciorkę.
6. Sosy zagęszczaj zmiksowaną soczewicą zamiast zasmażką.
7. Skonsultuj z lekarzem stosowanie specjalistycznej żywności lub produktów specjalnego przeznaczenia medycznego.

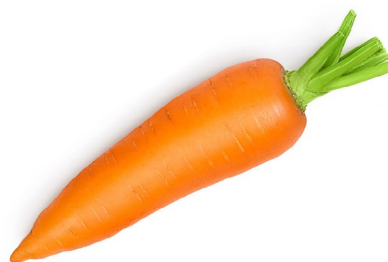


Warto rozważyć wprowadzenie do diety seniora Nestlé Sinlac z białkiem chleba świętojańskiego. Powstał z myślą o niemowlętach i małych dzieciach, jednak jego skład, łatwość przygotowania i gładka konsystencja sprawiają, że sprawdzi się także w diecie osób starszych.

4 Produkty zbożowe są nie tylko źródłem węglowodanów

Senior powinien otrzymywać energię z różnych źródeł, dostosowanych do jego stanu zdrowia i tolerancji pokarmowej. Produkty zbożowe są dobrym źródłem energii oraz składników mineralnych i witamin z grupy B, które są ważne w diecie osób starszych. Te przygotowane z pełnego ziarna zawierają więcej białka, błonnika i mikroelementów niż te z białej mąki, więc warto uwzględnić je w diecie seniora. Dobrym źródłem węglowodanów są także ziemniaki.

5 Warzywa i owoce



Warzywa i owoce to skoncentrowane źródło witamin, składników mineralnych, różnych związków prozdrowotnych oraz błonnika. Z tego względu powinny znajdować się w każdym posiłku seniora. U osób z problemami z gryzieniem można je podawać w formie tartej, gotowanej, miksowanej lub jako koktajle.



6 Przygotowanie posiłków dla osoby leżącej

Jeśli opiekujesz się osobą starszą wymagającą karmienia, Twoja cierpliwość i zrozumienie są bardzo ważne. Bacznie obserwuj zachowanie seniora podczas spożywania posiłku - pozwoli to uniknąć problemów z gryzieniem czy przetykaniem pokarmu.

Nie karm chorego w pozycji leżącej

Chorego leżącego zawsze należy ułożyć do karmienia w pozycji siedzącej - zmniejsza to ryzyko zadławienia. Jeśli pacjent jest w stanie samodzielnie zjeść posiłek, należy mu to umożliwić.

Podawaj posiłki regularnie

Chory leżący powinien spożywać posiłki o regularnych porach dnia, najlepiej 5 razy na dobę. Planując godziny posiłków, należy pamiętać o możliwych interakcjach leków z żywnością, dlatego czas spożywania pokarmów należy dostosować do podawania leków. Nie wszystkie farmaceutyki mogą być przyjmowane wraz z żywnością - warto poszukać tej informacji na ulotce konkretnego produktu.

Postaw na produkty gotowane

Z diety seniora warto wykluczyć produkty smażone oraz pikantne, słone potrawy. Zalecane jest gotowanie w wodzie lub na parze, a także duszenie bez obsmażania.

Zwróć uwagę na konsystencję

Teksturę i konsystencję posiłków należy dostosować do możliwości chorego. Najlepiej sprawdzają się posiłki miękkie, ugotowane. Warzywa i owoce można drobno pokroić, poszatkować lub zetrzeć na tarce. Z mięsa lub ryby warto przygotować klopsy, pulpety lub sos. Twarogi i jajka sprawdzają się jako składniki past do pieczywa. Pokarmy można też blendować lub przecierać przez sito.

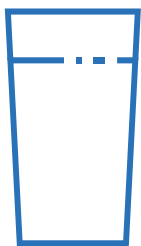
W przypadku seniora, który ma szczególne problemy z gryzieniem pokarmu, dobrze sprawdzą się budynie mięsne, a także zupy kremy, koktajle, serki homogenizowane oraz mleczne napoje fermentowane, takie jak jogurt czy kefir.

Pamiętaj o nawodnieniu

U osób starszych uczucie pragnienia bywa osłabione, dlatego należy regularnie proponować płyny. Zapotrzebowanie wynosi ok. 30 ml/kg masy ciała na dobę (jeśli lekarz nie zaleci inaczej).

Niedobór płynów może prowadzić do:

- zaparcí,
- spadków ciśnienia,
- dezorientacji,
- infekcji dróg moczowych.



Jak wspierać picie płynów?

- Podawaj napoje małymi porcjami, ale często
- Oferuj zupy, koktajle i herbaty ziołowe
- Ustaw napoje w zasięgu wzroku seniora
- Stosuj kubki z uchwytyami lub słomką

7 Szybka karta kontrolna opiekuna

Codziennie sprawdź, czy senior:

zjadł minimum 3 posiłki

wypił odpowiednią ilość płynów

zjadł warzywa lub owoce

spożył źródło białka w co najmniej 3 posiłkach

nie wykazuje trudności z połykaniem

Dodatkowo raz z tygodniu należy zważyć seniora, by upewnić się, że jego masa ciała nie zmniejszyła się.

Skontaktuj się z lekarzem i/lub dietetykiem, jeśli senior:

- je mniej niż połowę porcji przez ponad 2 dni,
- szybko traci masę ciała,
- krztusi się podczas jedzenia lub picia,
- odmawia jedzenia,
- ma objawy odwodnienia,
- nagle jest apatyczny lub splątany.

Nestlé SINLAC – łatwy sposób na wartościowy posiłek dla seniora

Samodzielne przygotowywanie przez osobę starszą lub jej opiekuna zbilansowanego, dopasowanego do potrzeb seniora jadłospisu nie zawsze jest łatwe. Pomóc może w tym Nestlé SINLAC - bezglutenowy produkt zbożowy na specjalne potrzeby.



Dlaczego Nestlé SINLAC świetnie sprawdzi się w diecie osób starszych?

1

Prostota przygotowania – wystarczy połączyć go z wodą, by w ciągu minuty otrzymać wartościowy posiłek dla seniora.

2

Gładka konsystencja, która może być szczególnie istotna w przypadku problemów z połykaniem czy braków w uzębieniu.

3

Wartość odżywcza – każda porcja to:

- **ponad 200 kcal**,
- **minimum 6,9 g białka**, które jest składnikiem ważnym w przypadku osób starszych¹,
- **aż 11 kluczowych witamin i składników mineralnych**, w tym te często niedoborowe w dietach seniorów², jak witamina C (46% zalecanego dziennego spożycia^{**} w porcji*), B12 (min. 16%) czy żelazo (min. 29%).

4

Niewielka objętość - gotowa porcja to tylko 200 g po przygotowaniu*, więc zjedzenie jej w całości nie powinno stanowić problemu nawet dla seniorów, dla których spożywanie większych ilości pokarmów często jest wyzwaniem.

5

Brak składników często źle tolerowanych przez osoby starsze, jak mleko krowie i laktoza³.

6

Kilka wariantów smakowych (Nestlé SINLAC, Nestlé SINLAC bez dodatku cukru[^] i Nestlé SINLAC bez dodatku cukru[^] Banan), by każdy mógł znaleźć opcję, którą polubi.

Jak można wykorzystać Nestlé SINLAC w diecie seniora?

Już 1 porcja* dziennie może pomóc uzupełnić dietę seniora w ważne składniki i dostarczyć energii. Produkt może być podawany samodzielnie (bez dodatków) lub w połączeniu, np. z owocami. Sprawdza się jako element śniadania czy kolacji lub rozwiązanie na II śniadanie lub podwieczorek. Może być także wykorzystywany jako baza do przygotowania dań obiadowych, np. placków lub kotletów oraz zagęszczania zup czy sosów. Wykorzystując Nestlé SINLAC można przygotować również ciekawe desery, które pomogą urozmaicić dietę. To rozwiązanie na dłużej lub czasowo – np. w czasie, gdy senior je mniej.

* 1 porcja = 50 g Nestlé Sinlac + 150 ml wody

** DRWS – Dzienna referencyjna wartość spożycia witamin i składników mineralnych (dla osób dorosłych)

[^] Zawiera naturalnie występujące cukry

Źródła:

1. ESPEN: Malnutrition in older persons. Online: <https://www.espen.org/images/files/ESPEN-Fact-Sheets/ESPEN-Fact-Sheet-Malnutrition-in-older-Patients.pdf>, dostęp 09.01.2026
2. Bogucka E.: Żywność osób starszych w praktyce lekarza rodzinnego. Lekarz POZ, 2018, 6: 511-517
3. Azzolino D., Verdi L., Perna S., Baldassari I., Cesari M., Lucchi T.: Food allergies in older people: An emerging health problem. World Allergy Organization Journal (2024) 17:100967. <https://doi.org/10.1016/j.waojou.2024.100967>