

## ВОЗМОЖНОСТИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ В КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

### POSSIBILITY OF RATIONAL NUTRITION IN HEALTH CORRECTION OF THE ELDERLY

Л. Г. Бибик  
L. G. Bibik

*Кафе здорового питания "Амтека", Запорожье*

Даже при физиологической старости неизбежно происходят прогрессирующие сдвиги обмена веществ, определяющих функциональное состояния органов и систем, а в целом — качество и продолжительность жизни. Питание остается самым естественным методом воздействия на метаболизм, адаптационные и компенсаторные возможности организма, влияя на темп и направленность процессов старения. С целью доступного решения в практической реализации данной проблемы нами проведен сравнительный анализ динамики состояния 25 добровольных пациентов в возрасте от 62 до 76 лет на фоне специального рациона, разработанного в 2013–2015 гг. в кафе здорового питания "Амтека" (табл. 1).

В пожилом возрасте увеличивается риск развития ишемических заболеваний сердца, которые диагностированы у 21 (84 %), и сахарного диабета у 15 (60 %) пациентов, участвующих в эксперименте. На фоне медикаментозной терапии основного заболевания все пациенты в течение 3 месяцев в кафе "Амтека" получали 1–2-разовое питание (завтрак и обед), в котором определяющими были:

- режим питания (завтрак 900–1000, обед 1500–1600),
- разнообразный ассортимент доступных пищевых продуктов,
- оптимальный возрастной среднесуточный расчет калорийности, белков, жиров и углеводов.

*Таблица 1*

**Распределение обследуемых по возрасту, полу и сопутствующей патологии**

Пол	Возраст, лет		Патология	
	62–69	70–76	Сердечно-сосудистая система	Сахарный диабет
Женщины	8	7	12	9
Мужчины	6	4	9	6
Всего	14	11	21	15

Проведенные исследования показали, что подавляющее большинство пожилых людей обладают хорошим и умеренным аппетитом, плохой аппетит отмечали у 6 (24 %) обследованных. Ассортимент исходных продуктов в рационе людей старшего возраста должен быть достаточно разнообразным, что делает питание более полноценным, предоставляет возможность его адекватной коррекции с учетом сформировавшихся пищевых традиций, соматического здоровья и проблем зубочелюстной системы. При решении проблемы оптимизации возрастного питания особое значение приобретает качественно-количественный состав пищи. С этой целью в предлагаемом рационе приоритет отдавался безглютеновой диете, соевым и кисломолочным продуктам, блюдам их овощей с ограничением белков и жиров животного происхождения.

В объективной оценке эффективности проводимой диеты за основу брались динамика самочувствия, массы тела, частоты пульса (ЧСС), систолического артериального давления (САД), а также уровень сахара крови, которые контролировались каждые 2 недели наблюдения (табл. 2).

Режим и характер питания являются важными условиями поддержания нормального состояния стареющего организма, оказывают влияние не только на пищеварительную систему, но и на организм в целом. На фоне проводимой диетотерапии в динамике наблюдения все обследованные с 7–10 дня субъективно отмечали улучшение самочувствия, качества сна и настроения. Постепенно со второй недели констатировалось транзиторное снижение частоты сердечных сокращений, артериального давления и сахара крови со стойкой положительной динамикой этих критериев к концу третьей недели наблюдения.

Таблица 2

Динамика самочувствия, массы тела, ЧСС, САД, а также уровень сахара крови у обследуемых после 3 месяцев питания в кафе "Амтека"

Пол/возраст	Самочувствие (+ –)	Масса тела, кг (–)	ЧСС, мин <sup>-1</sup> (–)	САД, мм рт. ст. (–)	Сахар крови, моль/л
Женщины 62–69 лет	(+++)	4,6 ± 0,3	10 ± 2,4	20 ± 5,4	8,2 ± 1,4
Женщины 70–76 лет	(++)	2,8 ± 0,4	15 ± 2,3	15 ± 2,5	15,4 ± 2,6
Мужчины 62–69 лет	(+–)	6,3 ± 1,2	12 ± 2,5	20 ± 4,3	5,1 ± 2,4
Мужчины 70–76 лет	(+–)	1,4 ± 0,2	10 ± 2,5	15 ± 2,2	5,1 ± 2,4

**Выводы.** Рациональное питание в старости — важный фактор профилактики патологических наслоений на физиологически закономерное старение. Представленные основы геродиететики необходимо учитывать при организации питания пожилых и старых людей, в практике комплексного лечения основных заболеваний.