

### CN Nguyễn Thị Phước – Phó ng Điều u dinh

#### Lão hóa và dinh dưỡng: một thách thức toàn cầu đang gia tăng

Cơ sở lý luận và thực tiễn người già được xác định là từ 60 tuổi trở lên - đang gia tăng nhanh chóng các quốc gia và xu hướng trên toàn thế giới có thể sẽ tiếp tục không suy giảm. Năm 2002, ước tính có khoảng 605 triệu người già trên thế giới, gần 400 triệu người đang sống ở các nước thu nhập thấp. Hy Lạp và Ý có tỷ lệ người cao tuổi cao nhất (cả 24% vào năm 2000). Đến năm 2025, số người cao tuổi trên toàn thế giới dự kiến sẽ đạt hơn 1,2 tỷ, với khoảng 840 triệu người trong số này ở các nước thu nhập thấp [2].



## Dinh dưỡng cho người cao tuổi

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 18 Tháng 9 2019 19:25 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 18 Tháng 9 2019 19:32

---

Loãng xương và gãy xương liên quan là một nguyên nhân chính của bệnh tật, tàn tật và tử vong, và là một chi phí y tế rất lớn. Người ta ước tính rằng số lượng gãy xương hông hàng năm trên toàn thế giới sẽ tăng từ 1,7 triệu vào năm 1990 lên khoảng 6,3 triệu vào năm 2050. Phần lớn 80% gãy xương hông; nguy cơ sụt đổ và gãy xương do loãng xương ít nhất là 30% và có thể là gần 40%. Người cao tuổi, nguy cơ chập là 13% đổ và gãy xương [2].

Phần lớn có nguy cơ cao hơn vì mật độ xương tăng tốc sau khi mãn kinh. Có thể phòng ngừa bệnh loãng xương bằng pháp hormone khi mãn kinh. Các yếu tố liên quan, đặc biệt là chế độ ăn uống, hoạt động thể chất và hút thuốc cũng liên quan đến nguy cơ loãng xương. Mục đích chính là để ngăn ngừa gãy xương; điều này có thể đạt được bằng cách cung cấp lượng canxi đầy đủ và tăng cường hoạt động thể chất, đặc biệt là ở phụ nữ và thanh niên [2].

Người già đặc biệt dễ bị suy dinh dưỡng. Hơn nữa, những người lớn tuổi cũng cần cho họ đầy đủ dinh dưỡng giúp phòng ngừa và điều trị các bệnh. Đầu tiên, yêu cầu dinh dưỡng của họ không khác các nhóm khác. Vì chế độ ăn uống của họ thay đổi và tốc độ trao đổi chất của họ giảm theo tuổi tác, nên nhu cầu năng lượng của một người già trên mỗi kg trọng lượng cơ thể cũng giảm [2].

Nhiều bệnh do người già mắc phải là kết quả của các yếu tố chế độ ăn uống, một số trong đó đã hoạt động khi còn trẻ. Những yếu tố này sau đó được kết hợp bởi những thay đổi xảy ra tự nhiên với quá trình lão hóa [2].

Cholesterol trong chế độ ăn uống dinh dưỡng có liên quan đến ung thư ruột kết, tiểu đường và tiểu tim mạch. Các yếu tố nguy cơ gây bệnh như tăng huyết áp, lipid máu và không dung nạp glucose, tất cả đều liên quan đến chế độ ăn uống, đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển của bệnh tim mạch vành [2].

Các bệnh thoái hóa như bệnh tim mạch và mạch máu não, tiểu đường, loãng xương và ung thư, là một trong những bệnh phổ biến nhất ở người già, điều này liên quan đến chế độ ăn uống. Càng ngày trong cuộc tranh luận về chế độ ăn uống/bệnh tật, vai trò của các vi chất dinh dưỡng trong việc tăng cường sức khỏe và ngăn ngừa bệnh không truyền nhiễm đang được chú ý đáng kể. Sự thiếu hụt vi chất dinh dưỡng thông qua chế độ ăn uống của người cao tuổi do mật độ yếu tố như giảm lượng thức ăn và thiếu sự đa dạng trong thực phẩm họ ăn [2].



## Dinh dưỡng cho người cao tuổi

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 18 Tháng 9 2019 19:25 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 18 Tháng 9 2019 19:32

---

Vì chất béo, nên ăn cá dầu thực vật và mỡ động vật, tỷ lệ chất béo thực vật chỉ 35% tổng lượng chất béo. Dầu thực vật tốt vì người có tăng huyết áp, không có Cholesterol và ít Acid béo bão hòa (dầu 40%) hơn mỡ động vật [1].

Ngoài giấm cơm, người cao tuổi cần chú ý giấm thực, giấm mơ, giấm đường. Thụ tinh bình quân không vượt quá 1,5kg dầu người trong một tháng, mỡ/dầu 600g, đường 500g [1].

Ngoài ra, ăn hơn các thực phẩm có hàm lượng muối cao như các loại cà muối. Hạn chế nhúng đồ ăn, thực uống gây mất ngủ như: Cà phê, chè đặc. Hạn chế ăn mặn, lượng muối ăn 150g/người/tháng, vì ăn muối nhiều có liên quan đến bệnh tăng huyết áp [1].

### Ăn thêm đậu, rau, củ, quả và cá

Người có tuổi, tiêu hóa hấp thụ kém nên dễ xảy ra tình trạng thiếu chất đạm. Đậu, rau, củ, quả có nhiều chất đạm, ngoài ra chúng còn có nhiều chất giúp phòng bệnh và tìm mạch. Cho nên người cao tuổi nên ăn nhiều món ăn từ đậu, rau, củ, quả, súp, súp đậu nành [1].

Mọi gia đình nên có một lọ vừng lạc để bổ sung bữa ăn hàng ngày. Mọi tuần ăn 2-3 bữa cá. Nên ăn cá nhỏ, kho nhỏ hai lần để ăn để có thêm canxi để phòng bệnh xương khớp người cao tuổi. Đậu, rau, củ, quả có tác dụng phòng, chống các bệnh tim mạch; đậu phụ còn có tác dụng phòng chống ung thư [1].

### Ăn nhiều rau tươi, quả chín

Người có tuổi cần chú ý ăn nhiều rau tươi có chất xơ kích thích nhu động ruột, tránh táo bón. Các chất xơ trong rau quả còn có tác dụng như cái chổi quét hết các chất béo thừa ra theo phân, giúp cơ thể phòng chống bệnh xơ vữa động mạch. Rau tươi, quả chín còn cung cấp các chất dinh dưỡng rất quan trọng đối với người cao tuổi là các vitamin và chất khoáng [1].

## Dinh dưỡng cho người cao tuổi

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 18 Tháng 9 2019 19:25 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 18 Tháng 9 2019 19:32

---

Nhu cầu cholesterol 25g/ngày, đặc biệt là cholesterol hòa tan có tác dụng làm giảm Cholesterol và đường máu, nó tốt với người tiểu đường, tăng huyết áp. Người cao tuổi thường bị loãng xương và thiếu các vitamin, khoáng chất. Cần ăn các loại rau xanh hoa quả giàu vitamin và khoáng chất, mỗi ngày nên ăn 300g rau xanh và 100g hoa quả [1].

### Uống đủ nước theo nhu cầu

Người cao tuổi thường uống ít nước do sợ đi tiểu nhiều, mất ngủ. Nước giúp cho tiêu hóa tốt hơn và đào thải các chất cặn bã của cơ thể. Uống từ 1.5-2 lít nước/ mỗi ngày, cần chú ý uống nước không chỉ khát mới uống. Nên uống nước trà xanh tốt cho tim mạch và các loại thảo mộc có tác dụng an thần như hạt sen, chè ngó sen... [1].

### Chế độ sinh hoạt phù hợp

Người cao tuổi nên sinh hoạt đi bộ, ăn, ngủ đúng giờ. Để làm chậm quá trình lão hóa và duy trì cân bằng hợp lý bằng việc tập thể dục nhẹ nhàng hàng ngày. Mỗi buổi sáng dậy nên đi bộ 30 phút, trưa nên nghỉ ngơi 15 phút, tối nên đi bộ 30 phút giúp ngủ ngon hơn. Đi bộ là cách vận động tốt nhất, phù hợp với người cao tuổi và có thể phòng bệnh xương khớp, tăng cường tình trạng đầu óc minh mẫn [1].

Tóm lại, người cao tuổi nên có một chế độ dinh dưỡng hợp lý, tinh thần thoải mái, thực hiện chế độ vận động vừa sức, phù hợp với sức khỏe và tuổi tác của từng người để có tuổi thọ tốt hơn. Hiện tượng lão hóa không thể đảo ngược theo thời gian, nhưng nếu biết vận động thích hợp thì chúng ta có thể ngăn ngừa sức khỏe của người cao tuổi suy giảm và thậm chí còn làm quá trình lão hóa chậm hơn. Bên cạnh đó, mỗi gia đình tiếp tục phát huy truyền thống đạo đức dân tộc trong việc tôn trọng, chăm sóc người cao tuổi.

Nguồn:

1. Nguyễn Việt Tiến, Dinh dưỡng cho người cao tuổi luôn khỏe mạnh, Viện Dinh dưỡng Quốc gia (2018).

## Dinh dưỡng cho người cao tuổi

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 6, 18 Tháng 9 2019 19:25 - Lần cập nhật cuối Thứ 6, 18 Tháng 9 2019 19:32

---

2. Nutrition for older persons, <https://www.who.int/nutrition/topics/ageing/en/>