



## Produkty mleczarskie w planie żywieniowym seniora i poprawie jakości życia

Dorota Cais-Sokolińska

Katedra Mleczarstwa i Inżynierii Procesowej, Wydział Nauk o Żywności i Żywieniu,  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, ul. Wojska Polskiego 31, 60-624 Poznań

[dorota.cais-sokolinska@up.poznan.pl](mailto:dorota.cais-sokolinska@up.poznan.pl)

Wybory żywieniowe mają istotny wpływ na zdrowie i samopoczucie, a tym samym na ogólną jakość życia. Stanowią element planu odnowy biologicznej osób w starszym wieku. Prawidłowe nawyki żywieniowe można wdrożyć na każdym etapie i niezależnie od stylu życia. Prozdrowotne nawyki odgrywają ważną rolę w profilaktyce wielu chorób, wspomagają utrzymanie zdrowia fizycznego i psychicznego, dodają do życia radości i witalności.

Ważne jest, by dokonywać świadomych wyborów żywieniowych regularnie, a najlepiej każdego dnia. Wyrobienie na stałe prozdrowotnych nawyków żywieniowych jest tylko kwestią czasu i wewnętrznej dyscypliny.

Pierwszym krokiem jest ocena rodzaju i ilości żywności spożywanej na co dzień. Należy zwrócić uwagę na zasadnicze grupy żywności. Są nimi: warzywa i owoce, zboża, mleko i produkty mleczarskie, mięso oraz ich alternatywy.

- Owoców i warzyw powinno spożywać się nawet 7 porcji dziennie. Powinny one stanowić połowę spożywanych produktów. Jedna porcja to około jednej filiżanki lub pół kubka. Może być to pokrojony owoc, sałatka, poszatkowane gotowane warzywa. Najlepiej wybierać warzywa ciemnozielone (np. jarmuż, szpinak) oraz żółte i pomarańczowe owoce (brzoskwinie). Wiele warzyw i owoców oprócz witaminy C i beta-karotenu działających przeciwmiażdżycowo, zawiera związki polifenolowe, które charakteryzuje wysoka aktywność przeciwutleniająca, a co za tym idzie działanie przeciwzapalne, antywirusowe i przeciwnowotworowe.
- Zboża powinny być spożywane w ilości przynajmniej 3 porcji dziennie. Jedna porcja to jedna kromka chleba, pół bułki, pół kubka ugotowanego ryżu lub makaronu. Najlepiej wybierać chleb razowy, graham, bułki z pełnego przemiału, ryż brązowy, płatki owsiane, kaszę bulgur, kaszę gryczaną, makaron pełnoziarnisty. Zboża są źródłem węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego.
- Mleko i produkty mleczarskie powinny być spożywane w ilości 3 porcji dziennie. Jedna porcja to szklanka mleka, niecała szklanka jogurtu, trzy plastry sera. Produkty mleczarskie można spożywać bezpośrednio lub wykorzystać do przygotowania wielu atrakcyjnych posiłków spożywanych na zimno lub na ciepło. Produkty mleczarskie mogą być traktowane również jako smaczna przekąska. Z mleka, jogurtu, kefiru, maślanek i innych rodzajów mleka fermentowanego można przygotować koktajle mleczne. Wystarczy dodać owoce i/ lub warzywa, a następnie całość zmiksować. Im dłużej koktajle będą miksowane tym będą bardziej jednolite i łatwe do połykania. Będzie to miało znaczenie dla osób z brakami uzębienia, suchością jamy ustnej (kserostomią) lub chorobami przyzębia. Łącząc różne owoce i warzywa, surowe lub gotowane, o różnej barwie, można otrzymać smaczne koktajle zachęcające zapachem i kolorem.



Koktajle na bazie mleka lub mleka fermentowanego są doskonałym źródłem cennych składników odżywczych. Jednym z nich jest wapń, którego niedobory w organizmie mogą być przyczyną osteoporozy, próchnicy zębów, zaburzeń kurczliwości mięśni. Mleko i produkty mleczarskie są także źródłem: białka, które jest pełnowartościowe i dobrze przyswajalne; witaminy D poprawiającej odporność organizmu i zapobiegającej osteoporozie; witaminy B12, która poprawia pracę mózgu i układu nerwowego, jest składnikiem krwiotwórczym, bierze udział w przemianie homocysteiny przeciwdziałając tym samym zmianom miażdżycowym w naczyniach. Zaletą spożywania produktów mleczarskich fermentowanych takich jak np. jogurt, kefir, mleko acidofilne, śmietana jest obniżona zawartość laktozy, co jest ważne w przypadku osób z nietolerancją laktozy. Wiele z produktów mleczarskich ma także w składzie bakterie probiotyczne, które uzupełniają naturalny mikrobiom jelit, wspomagają działanie przewodu pokarmowego i stymulują rozwój reakcji odpornościowych organizmu.

- Mięso oraz ich alternatywy powinny być spożywane w ilości 2 porcji dziennie. Zamiennikami mięsa mogą być bogate w białko rośliny strączkowe (fasola, soczewica, groch, bób). Jedna porcja to kawałek mięsa wielkości kasy magnetofonowej, pół filiżanki orzechów, niecały kubek ugotowanych roślin strączkowych. Należy ograniczyć spożywanie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych (kiełbas, wędlin) i tłuszczów zwierzęcych. Natomiast zalecane jest spożywanie ryb, zwłaszcza morskich które są źródłem białka i nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 (dorsz, śledź, morszczuka, makreli, sardynki, łosoś) przynajmniej dwa razy w tygodniu.

Niezależnie od spożywanych porcji należy pamiętać o właściwym nawodnieniu organizmu. Wraz z wiekiem łaknienie słabnie, dlatego warto wyrobić sobie nawyk sięgania po wodę. Można mieć butelkę z wodą w widocznym miejscu, w każdym pomieszczeniu, w którym przebywa się lub trzymać przy sobie. Dzięki temu będzie można stale pamiętać o wypiciu kilku łyków i kontrolować ilość wypitej w ciągu dnia wody. Picie wody można uatrakcyjnić poprzez dodatek do niej owoców, np. plastra cytryny, kilku truskawek lub winogron. Zaleca się picie wody małymi łykami z większą częstotliwością. Dobrym rozwiązaniem są butelki z ustnikami lub picie wody przez słomkę. Konsekwencje odwodnienia u osób starszych mogą przybierać różne formy, począwszy od suchych i popękanych ust, poprzez rzadsze oddawanie moczu, aż po zmęczenie, zmiany tętna, ból głowy, dezorientację i wiele innych. Osoby z brakiem apetytu są bardziej narażone na odwodnienie. Jeżeli apetyt słabnie i spożywa się mniej żywności w ciągu dnia to jednocześnie dostarcza się mniej wody organizmowi. Woda jest składnikiem wielu produktów (np. w mleku jest jej ok. 87%) i posiłków (np. 91% w zupie jarzynowej). Dlatego, istotne jest także picie herbaty, naturalnych soków owocowych, mleka.

Kolejną ważną kwestią jest regularność spożywanych posiłków. Warto zastosować regułę 3x3. Oznacza to, że powinno się spożywać trzy główne posiłki (i zdrowe przekąski pomiędzy nimi) złożone co najmniej z trzech różnych grup żywności.

Posiłki powinny być planowane. Pozwala to na pełną kontrolę rodzaju i ilości spożywanej żywności. Planowanie przeciwdziała marnotrawieniu żywności, bo gotuje się tylko tyle ile faktycznie się potrzebuje. Dodatkowo nie wydaje się pieniędzy na zbędną lub nadmiar żywności. Plany posiłków najlepiej układać w systemie tygodniowym. Każdy powinien wypracować własną strategię zakupów począwszy od zrobienia listy produktów, wyboru sklepu, sposobu dotarcia do sklepu, dostępnych promocji i nowości, itp.



Jeżeli zdarzy się, że przygotuje się posiłek w większej ilości lub kupi produkt w dużym opakowaniu, to warto podzielić go na porcje i wstawić do lodówki lub zamrozić. Wówczas zostanie wykorzystany w kolejnym planie posiłków. Jeżeli nie ma się ochoty lub czasu na przygotowanie posiłku, wówczas warto mieć zawsze pod ręką zdrowe przekąski.

Zdrowe przekąski najlepiej przygotować samemu. Można tutaj wykazać się własną kreatywnością lub wykorzystać gotowe pomysły, np. z internetu, książek kucharskich. Wiele zdrowych przekąsek warto przygotowywać z sezonowo dostępnych owoców i warzyw, orzechów lub serów. Mogą to być przykładowo: pieczone jabłka z rodzynkami; ogórek z serem feta; jogurt z owocami, np. malinami, porzeczkami; twaróg z rzodkiewką; ser ricotta ze szpinakiem lub cukinią; seler naciowy lub inne warzywa pokrojone w słupki z twarożkiem.

Wykorzystywane surowce do przygotowania zdrowych przekąsek są źródłem cennych minerałów i witamin, a wiedzę o nich można wykorzystać do ukierunkowanego wspomagania funkcjonowania organizmu. Przykładowo, przy niedoborach błonnika warto spożywać np. jabłka, jeżyny, maliny, zielony groszek; przy niedoborach wapnia, np. produkty mleczarskie, brokuły, jarmuż; przy niedoborach żelaza, np. pestki dyni, natkę pietruszki, soczewicę; przy niedoborach magnezu, np. banany, fasolę, awokado; przy niedoborach potasu, np. pomidory, fasolę, dynię. Zdrowe przekąski charakteryzują się także małą kalorycznością, co jest wielką zaletą w walce z nadwagą i otyłością. Przykładowo, wartość energetyczna selera naciowego jest 25 razy mniejsza niż takiej samej ilości batonu czekoladowego. Przygotowując zdrowe przekąski można wykorzystywać niewielkie ilości olejów roślinnych, np. oliwy z oliwek, oleju lnianego do podprawienia smaku i konsystencji sałatki. Jednakże należy pamiętać o ograniczeniu dodawania soli i cukru.

Zdrową przekąskę można zapakować w zakręcany szklany słoik, pudełko na lunch lub woreczek śniadaniowy i zabrać ze sobą na spacer, żeby zjeść na świeżym powietrzu.

Posiłki powinny być spożywane powoli. Im wolniej są spożywane, tym większe są szanse na utrzymanie prawidłowej masy ciała. Jest to związane z czasem dotarcia do mózgu sygnału z żołądka o tym, że jesteśmy już nasyчени. Ważne dla dobrego trawienia jest dokładne gryzienie i przeżuwanie każdego kęsa. Zamiast smażenia i grillowania lepiej zastosować gotowanie na parze, duszenie, pieczenie.

Jedzenie posiłków powinno być łatwe. Przygotowywanie posiłków również musi być łatwe, żeby sprawiało przyjemność. Jednocześnie przygotowywanie posiłków pomaga ograniczyć siedzący tryb życia. Swoje ulubione przepisy kulinarne i pomysły na nowe posiłki lub przekąski warto zapisywać w notesiku. Później można porozmawiać o nich z innymi seniorami, np. w parku, na wycieczce lub w klubie i w ten sposób aktywizować się w grupie rówieśników. Spacer, gimnastyka, taniec to fundamenty zarządzania swoim zdrowiem fizycznym. Ćwiczenia fizyczne pomagają również obniżyć poziom lęku i ciśnienia krwi oraz poprawić jakość snu.

Podsumowując: Prawidłowe wybory żywieniowe i aktywność fizyczna są istotnymi elementami, które pomogą przywrócić lub zachować dobry stan zdrowia i radość życia.



## Literatura

- Alghamdi, M. M., Burrows, T., Barclay, B., Baines, S., Chojenta, C. (2023). Culinary nutrition education programs in community-dwelling older adults: A scoping review. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, 27(2), 142-158.
- Cano-García, L., Manrique-Arija, S., Domínguez-Quesada, C., Vacas-Pérez, J.C., Armenteros-Ortiz, P.J., Ruiz-Vilchez, D., Martín-Martín, J.M., Redondo-Rodríguez, R., García-Studer, A., Ortiz-Márquez, F., Mena-Vázquez, N., Fernández-Nebro, A. (2023). Sarcopenia and nutrition in elderly rheumatoid arthritis patients: A cross-sectional study to determine prevalence and risk factors. *Nutrients*. 15(11):2440.
- Chan, A. K. Y., Tsang, Y. C., Jiang, C. M., Leung, K. C. M., Lo, E. C. M., Chu, C. H. (2023). Diet, nutrition, and oral health in older adults: A review of the literature. *Dentistry Journal*, 11(9), 222.
- Dent, E., Wright, O. R., Woo, J., Hoogendijk, E. O. (2023). Malnutrition in older adults. *The Lancet*, 401(10380), 951-966.
- Ferreira, L. F., Scariot, E. L., da Rosa, L. H. T. (2023). The effect of different exercise programs on sarcopenia criteria in older people: A systematic review of systematic reviews with meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 105, 104868.
- <https://www.greatseniorliving.com/health-wellness/senior-nutrition>
- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-longevity>
- Puri, S., Shaheen, M., Grover, B. (2023). Nutrition and cognitive health: A life course approach. *Frontiers in Public Health*, 11, 1023907.
- Ziętańska, M., Małgorzewicz, S. (2024). Postępowanie żywieniowe u osób starszych w podstawowej opiece zdrowotnej. *Postępy Żywienia Klinicznego*, 19, 20-25.