



สุวัชชัย เขียวหวาน

โภชนาการกับผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุ

เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ จะเกิดความเปลี่ยนแปลงในของร่างกายไปในทางเสื่อม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของส่วนประกอบของร่างกาย การทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายเสื่อมลง สมรรถนะทางกายเสื่อมลง รวมทั้งการทำงานของสมองลดลง

ส่วนประกอบของร่างกายที่ เปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุได้แก่

- มวลเนื้อเยื่อ
- มวลกล้ามเนื้อ
- มวลเนื้อเยื่อของอวัยวะภายใน
- มวลกระดูก
- น้ำในร่างกายลดลง

ผลของมวลเนื้อเยื่อลดลง

การที่มีมวลเนื้อเยื่ออวัยวะภายในลดลงนั้น ทำให้การทำงานของอวัยวะภายในต่าง ๆ โดยเฉพาะ หัวใจ ปอด ไต ตับ และสมองลดลงด้วย การทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะระบบภูมิคุ้มกันก็เสื่อมถอยลง ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย และการฟื้นตัวจากโรคก็ยากขึ้น

ความต้องการ

สารอาหารในผู้สูงอายุ

พลังงาน

ผู้สูงอายุทั่วไป ต้องการพลังงานจากอาหารลดลง เนื่องจาก
การใช้พลังงานของร่างกายลดลง จากการทำมวลเนื้อเยื่อลดลง และ
เมตาบอลิซึมของเนื้อเยื่อลดลงเมื่ออายุมากขึ้น นอกจากนี้การมี
กิจกรรมลดลงก็ทำให้การใช้พลังงานลดลงด้วย หากรับประทาน
เท่าที่เคยทำเมื่อตอนหนุ่มสาว จะเกิดโรคอ้วนได้

โปรตีน

เป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน ความต้องการโปรตีนในผู้สูงอายุสูงขึ้นเล็กน้อย ในการรักษามวลของโปรตีนในร่างกาย แต่หากมีโรคประจำตัวอยู่ด้วย ความต้องการโปรตีนยิ่งสูงขึ้น อาหารจำพวกโปรตีนมีมากใน เนื้อสัตว์ทุกชนิด เช่นเนื้อวัว หมู ไก่ เป็ด ปลา นม และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ก็มีโปรตีนอยู่สูง และมีไขมันต่ำ

ผู้สูงอายุควรเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ปลา นมพร่องมันเนย หรือเต้าหู้ ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงไขมันส่วนเกินโดยที่จะได้รับโปรตีนเพียงพอ



คาร์โบไฮเดรต



เป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่อาหาร
กลุ่มข้าว แป้ง ก๋วยเตี๋ยว เผือก มัน และ
น้ำตาล ฯลฯ เรารับประทานคาร์โบไฮเดรต
เป็นอาหารหลัก ผู้สูงอายุควรรับประทาน

อาหารกลุ่มนี้ให้เพียงพอเพื่อจะรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่
เหมาะสม หากน้ำหนักตัวเกิน ควรรับประทานให้ลดลง แต่ถ้าน้ำหนัก
ตัวต่ำกว่ามาตรฐาน ก็สามารถรับประทานได้เพิ่มจากที่เคยรับประทาน
อยู่ควร

ไขมัน

เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูงมาก ความต้องการไขมันของร่างกาย เพียงเพื่อให้ได้รับกรดไขมันจำเป็นให้เพียงพอ และเพื่อให้ได้รับวิตามินที่ละลายในไขมันให้เพียงพอ ซึ่งหากต้องการเพียงแค่นี้ให้ได้รับกรดไขมันจำเป็นให้เพียงพอนั้น ผู้สูงอายุอาจต้องการเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ส่วนความต้องการไขมันเพื่อเป็นแหล่งพลังงานนั้นร่างกายได้รับพลังงานจากแหล่งอื่นโดยเฉพาะจากคาร์โบไฮเดรตมากพอแล้ว ดังนั้นผู้สูงอายุควรลดหรือจำกัดการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงเช่นมันจากสัตว์ เนย น้ำมันต่าง ๆ กะทิ เป็นต้น



วิตามิน

ความต้องการวิตามินหลายชนิดมักไม่แตกต่างกันกับคนหนุ่มสาว แต่ก็มีวิตามินหลายชนิดที่ร่างกายคนสูงอายุต้องการมากขึ้น ที่สำคัญได้แก่ วิตามินบี 6 โฟเลทและ บี 12 ซึ่งจะถูกลดซึมลดลงในคนสูงอายุ เนื่องจากกระเพาะสร้างกรดลดลงการขาด โฟเลทและวิตามินบี 12 จะทำให้เกิดโรคโลหิตจางได้ นอกจากนี้การขาดวิตามินบี 12 ยังทำให้ระบบประสาททำงานผิดปกติ เช่น ชา

แคลเซียม

ผู้สูงอายุต้องการแคลเซียมมากขึ้น เนื่องจากการดูดซึมแคลเซียมลดลงเมื่ออายุมากขึ้น หากได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอจะทำให้เกิดการสลายแคลเซียมออกจากกระดูก ทำให้กระดูกบางและหักง่าย ความต้องการแคลเซียมในผู้สูงอายุอาจสูงถึงวันละ 1500 มก. อาหารที่มีแคลเซียมสูงได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์นม (แต่ควรเลือกชนิดพร่องหรือขาดมันเนย) ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งฝอย กะปิ ไบโย ผักคะน้า เต้าหู้ ฯลฯ

เหล็ก

ผู้สูงอายุอาจขาดธาตุเหล็กได้ เนื่องจากอาจรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กได้ไม่เพียงพอ มีการดูดซึมเหล็กลดลงจากการที่มีกรดในกระเพาะลดลง หรือมีโรคของกระเพาะหรือลำไส้ ทำให้มีการสูญเสียเหล็กออกไป

อาหารที่มีธาตุเหล็กสูงได้แก่ เครื่องในสัตว์ เนื้อวัว สัตว์ปีก ปลา ถั่วต่าง ๆ ผักใบเขียว กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ

การขาดธาตุเหล็กทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง จะมีอาการเหนื่อย เพลีย วิงเวียนเป็นลม ในกรณีที่รุนแรงอาจมีอาการของหัวใจล้มเหลวด้วย ความต้องการธาตุเหล็กในผู้สูงอายุประมาณ วันละ 10 มก./วัน

สังกะสี

ความต้องการธาตุสังกะสีในผู้สูงอายุอาจจะน้อยกว่าในคนวัยหนุ่มสาว คือประมาณวันละ 7-10 มก./วัน แต่ความสามารถในการดูดซึมสังกะสีจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้นด้วย สังกะสีมีความสำคัญในเรื่องของการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย การหายของแผล การมองเห็น ผู้ที่ขาดธาตุสังกะสีจะมีอาการเบื่ออาหาร กินอาหารไม่รู้รส ตามองเห็นไม่ชัดในเวลากลางคืน ท้องเสีย แผลหายช้าและติดเชื้อง่าย

สังกะสีมีมากในเนื้อสัตว์ สัตว์ทะเล ไข่ ส่วนในธัญพืชและถั่วก็มีสังกะสีมากพอสมควรแต่อยู่ในรูปที่ดูดซึมยากกว่า

ใยอาหาร

ผู้สูงอายุต้องการใยอาหารเท่ากับคนหนุ่มสาว คือประมาณวันละ 25 กรัม ใยอาหารช่วยป้องกันท้องผูก ริดสีดวงทวาร ช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลและโคเลสเตอรอล ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในผู้ที่เป็นเบาหวานหรือมีไขมันในเลือดสูง จากการศึกษาพบว่าผู้ที่บริโภคอาหารที่มีใยอาหารสูงจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้และโรคหัวใจได้

อาหารที่มีใยอาหารได้แก่ผักใบ ถั่ว มะเขือ ข้าวกล้อง เป็นต้น ผู้สูงอายุอาจเคี้ยวอาหารที่มีใยสูงได้ยาก แต่เมื่อทำให้สุกหรือเปื่อยก็สามารถรับประทานได้ง่ายขึ้น โดยไม่สูญเสียความเป็นใยอาหารไป

น้ำ

ผู้สูงอายุมักได้รับน้ำไม่เพียงพอ หากอากาศร้อนหรือแห้งจะยิ่งขาดน้ำ หรือในภาวะเจ็บป่วยจะทำให้กินไม่ได้มาก อาจมีผลเสียกับไต มีของเสียคั่ง หรืออาจมีเกลือแร่ผิดปกติในเลือดได้ ทำให้มีอาการซึม เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ผู้สูงอายุควรได้รับน้ำอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 1.5-2 ลิตร (ยกเว้นในผู้ป่วยโรคหัวใจล้มเหลวหรือโรคไตวายที่ต้องจำกัดน้ำ) หากอากาศร้อน หรือมีเหงื่อออกมากก็ควรได้รับน้ำเพิ่มขึ้น

ทุโภชนาการในผู้สูงอายุ

การขาดอาหาร

ปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุขาดอาหาร

- การรับรู้กลิ่นและรสชาติของอาหารลดลง
- การหลั่งน้ำลายลดลง
- การกลืนอาจผิดปกติ
- การทำงานของกระเพาะอาหาร ลำไส้ ตับอ่อน และตับเสื่อมลง ทำให้การย่อยและการดูดซึมอาหารบางอย่างลดลง เช่น โปรตีน วิตามิน บี 12 และโฟเลท การสร้างโปรตีนในเลือดลดลง
- มีโรคอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง



โรคเบาหวาน

เป็นความผิดปกติของเมตาบอลิซึม

เกิดจากร่างกายมีฮอร์โมนอินซูลิน

ไม่เพียงพอกับความต้องการ หรือ

มีภาวะดื้อต่ออินซูลิน โรคเบาหวาน

ที่เกิดในผู้สูงอายุมักเป็นชนิดที่ 2

ผู้ที่ เป็นเบาหวานจะมีน้ำตาลในเลือด

สูงขึ้นเนื่องจากร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ดี มีการ

สลายไขมันออกมาจากแหล่งสะสม ทำให้มีระดับไขมัน

ในเลือดสูงขึ้น และมีการสลายโปรตีนมากกว่าปกติ ผู้ป่วย

ที่เป็นเบาหวานและไม่ได้ควบคุมจะมีปัสสาวะบ่อย หิวน้ำบ่อย



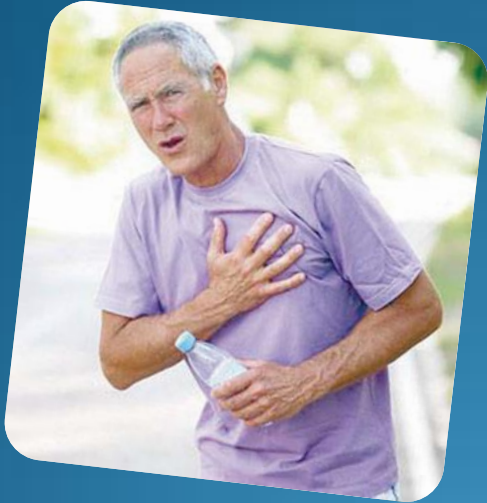
โรคอ้วน



เกิดจากร่างกายได้รับพลังงาน

จากอาหารมากกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ไป ผู้สูงอายุจะอ้วนได้ง่าย เนื่องจากการใช้พลังงานขณะพักลดลงตามอายุ และตามมวลกล้ามเนื้อที่ลดลง กิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ต้องใช้พลังงานก็ลดลงด้วย หากรับประทานเท่าเดิมก็จะอ้วนได้ง่าย การรักษาโรคอ้วนได้แก่การควบคุมอาหาร และการเพิ่มกิจกรรมในแต่ละวันเพื่อใช้พลังงานให้มากขึ้น

โรคหลอดเลือดหัวใจ



ผู้ที่มีโรคหลอดเลือดหัวใจ มักมี
ภาวะไขมันในเลือดสูงด้วย ดังนั้นจึงต้องควบคุมระดับ
ไขมันในเลือดโดยเฉพาะโคเลสเตอรอล และไตรกลี
เซอไรด์ ให้เหมาะสม โดยการควบคุมอาหารและการ
ออกกำลังกายที่เหมาะสม

โรคความดันโลหิตสูง



ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรควบคุม การบริโภคเกลือโซเดียม (เกลือแกง) ให้ลดลง โดยไม่เติม น้ำปลาหรือเกลือหรือซีอิ๊วเพิ่มเติมจากอาหารที่ปรุงแล้ว และควร บริโภคผักและผลไม้ให้มากขึ้นด้วยเนื่องจากมีโปแตสเซียมสูง การลดการบริโภคเกลือโซเดียมและเพิ่มการบริโภคอาหารที่มี โปแตสเซียมสูง ช่วยลดความดันโลหิตและช่วยลดการสูญเสีย แคลเซียมออกจากร่างกายได้

โรคกระดูกพรุน



เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะมีการสูญเสียมวลกระดูกมากขึ้นทั้งหญิงและชาย มีการสูญเสียแคลเซียมออกทางปัสสาวะมากขึ้น นอกจากนี้การดูดซึมแคลเซียมจากอาหารลดลง นอกจากนี้ผู้สูงอายุอาจได้รับวิตามินดีจากอาหารไม่เพียงพอ และถ้าไม่ได้รับแสงแดดเลย โดยเฉพาะผู้ที่อยู่แต่ในบ้านหรืออาคาร อาจขาดวิตามินดีได้ ปัจจัยเหล่านี้ส่งเสริมให้มวลกระดูกลดลง กระดูกแตกหักง่าย