



ปรับการกินผู้สูงอายุ ป้องกันภาวะทุพโภชนาการ

ผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการ คือ ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารหรือพลังงานในปริมาณที่ไม่เพียงพอหรือได้รับสารอาหารที่เพียงพอแต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารนั้นได้ เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทั้งระบบประสาทสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การรับรส และการบดเคี้ยวอาหารต่างๆ ที่มีประสิทธิภาพลดลง ทำให้ผู้สูงอายุอาจเกิดการเบื่ออาหารหรือความอยากอาหารลดลง ส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการต่ำ ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง เลือดออกตามไรฟันและกระดูกบางได้ ในขณะเดียวกัน หากผู้สูงอายุได้รับสารอาหารมากเกินไปจนเกิดความจำเป็นก็อาจก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง น้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนได้ ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการกินอาหารที่เหมาะสมตามวัยและมีโภชนาการที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งสามารถทำได้ดังนี้

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลายในปริมาณที่เพียงพอ โดยทั่วไปผู้สูงอายุต้องการพลังงานประมาณ 1,400 ถึง 1,800 กิโลแคลอรีต่อวัน
2. เพิ่มคุณค่าของอาหารในแต่ละมื้อที่รับประทาน เช่น เสริมสร้างกล้ามเนื้อโดยการเพิ่มสัดส่วนของโปรตีนด้วยการเติมไข่ขาว เต้าหู้ เพิ่มสัดส่วนของไขมันดี ด้วยการใช้น้ำมันมะกอกในการปรุงอาหาร หรือเพิ่มวิตามิน ด้วยการกินพืชผักและผลไม้ตามฤดูกาลให้มากเป็นประจำ เป็นต้น
3. ควรหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น อาหารหมักดอง อาหารแปรรูป หรือเครื่องดื่มจำพวก ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
4. หลีกเลี่ยงอาหาร ไขมันสูง อาหารหวานจัด เค็มจัด หรือลดการปรุงอาหารรสจัด โดยการเลือกใช้สมุนไพรเพื่อเพิ่มรสชาติแทนเครื่องปรุงรส
5. กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ เน้นการลวก ต้ม นึ่ง อบ เพื่อง่ายต่อการเคี้ยวและย่อยของผู้สูงอายุ หลีกเลี่ยงแกงกะทิและอาหารทอดเพื่อเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง ที่สำคัญควรหั่นอาหารเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้ง่ายต่อการกิน

ปัญหาภาวะทุพโภชนาการนอกจากจะส่งผลต่อสภาพร่างกายแล้ว ยังส่งผลถึงสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้มีปัญหาด้านการใช้ชีวิตในสังคม คุณภาพชีวิตลดลง จำเป็นต้องพึ่งพาคนดูแลมากขึ้น ดังนั้น การปรับพฤติกรรมการกินอาหารของผู้สูงอายุให้เหมาะสม ตามวิธีการข้างต้น จะช่วยสร้างโภชนาการที่ดีและป้องกันการเกิดภาวะทุพโภชนาการ เพื่อผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตเป็นปกติสุขต่อไปได้ อย่างยาวนานยิ่งขึ้น

แหล่งข้อมูล : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

มหาวิทยาลัยมหิดล, สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, กระทรวงสาธารณสุข