



노인 건강관리를 위한 식단

나이가 들면서 우리 신체 각 기관들은 노화가 진행된다. 노화에 따라 치아가 흔들리고 잇몸 질환으로 틀니를 해야 하며, 또 음식의 맛과 향에 둔해지게 된다. 이에 따라 음식을 잘 먹지 못하게 되고, 음식 맛도 떨어지며 식사량이 줄어들게 되어 영양적으로 균형이 깨지기 쉽다. 또한 입맛 감소 등으로 인해 균형 잡힌 식생활을 하기 어려우며 소화기 기능 감소, 만성퇴행성 질환으로 영양 상태는 더욱 나빠질 수 있다. 노년기에는 건강식이나 보양식 등으로 건강을 더욱 악화시킬 수 있으므로 정신적으로나 즐거운 환경 속에서 스트레스를 감소시키고, 여유 있고 즐거운 식사를 하는 것이 건강에 더 큰 도움이 된다.

노인의 영양 상태는 건강상태를 좌우하는 결정적

요인의 하나이지만 기초 대사량과 활동량이 감소하므로, 총 열량은 감소시키고 생선이나 살코기 등의 소화가 잘 되는 단백질을 선택하도록 한다. 규칙적인 운동으로 식욕 감퇴를 막고 적당한 체중을 유지하도록 한다. 잘못된 식습관에서 보다 나은 식습관으로 건강하고 활기찬 노년기를 보낼 수 있도록 식생활 지침에 대해 알아보자.



노인을 위한 식생활 지침

1. 적당한 체중을 유지하자

기초 대사량과 활동량이 감소하므로 열량 섭취를 감소시킨다. 격렬한 운동은 피하고 규칙적으로 걷기 등 가벼운 운동으로 적당한 체중을 유지한다.

2. 규칙적으로 식사를 하고 다양한 음식을 골고루 섭취하자

노년기에는 식품 섭취량이 줄어들고 다양한 음식을 먹기가 어려워져 비타민, 칼슘, 철분, 아연 등의 영양

소가 부족해지기 쉽다. 따라서 살코기, 콩류, 우유, 과일, 채소 등 음식을 골고루 먹어야 한다.

3. 단백질은 양질을 선택하여 알맞게 섭취하자

노인들의 단백질 필요량은 성인과 다르지 않으므로 적당한 양의 동물성 식품을 섭취하여 단백질 필요량을 충족시켜 주어야 한다. 하지만 지방이 많은 육류의 섭취는 줄이도록 한다.

4. 단순당질은 피하고 지방은 식물성 기름을 우선으로 섭취하자

과다한 당질과 열량 섭취는 혈액 중의 중성지방과 혈당을 올리기 쉽다. 혈청 콜레스테롤은 나이가 들에 따라 증가하며 폐경 이후 여자에 있어 더욱 증가한다. 육류와 버터에 많은 포화지방산보다 식물성 기름(팜유, 야자유 제외)이나 등푸른 생선에 함유된 기름의 섭취로 심혈관계 질환을 예방하자.

5. 칼슘을 충분히 섭취하자

노년기에는 소변으로 칼슘이 많이 빠져나가는 반면 흡수는 잘 안 된다. 칼슘은 우유, 치즈, 유제품, 멸치 등 뼈째 먹는 생선에 풍부하며 우유가 잘 받지 않는 경우는 찬우유는 피하고, 식후 바로 마시거나 요구르트, 치즈, 두유, 유당 가수분해 우유를 이용한다.

6. 짠 음식은 피하고, 싱겁게 먹자

노인은 미각의 감퇴 등으로 음식의 간을 더욱 많이 하게 된다. 과다한 소금 섭취는 고혈압, 위암의 원인이 될 수 있으므로 염장 식품의 섭취를 줄이고 음식의 간도 줄이며 다른 향신료나 조미료를 이용하여 맛을 돋운다.


7. 치아가 좋지 않으면 적절한 조리법을 활용해 섭취량을 증가시킨다

노인의 영양 불균형은 치아가 원인인 경우가 많다. 치아가 좋지 못하면 식사 섭취에 많은 제약을 받게 되므로 평소 치아 상태와 구강 위생을 건강하게 유지해야 한다. 치아 상태가 나빠졌을 때는 음식을 다져서 조리하거나 잘게 잘라서 먹으면 도움이 된다. 또 물김치나 동치미 등과 같은 식욕을 북돋워주는 식품을 먹는 것도 도움이 될 수 있다.

8. 적당한 운동과 휴식을 취하자

노년기에는 운동량 부족, 수분 섭취 부족, 소화기 운동 저하, 식사량 감소로 변비가 생기기 쉬우므로 신체 상태에 적합한 가벼운 운동과 휴양을 하도록 한다.

9. 술은 절제하고, 물을 충분히 마신다

과다한 음주는 식욕을 저하시키고 결식의 원인이 될 수 있다. 술을 마실 때는 그 양을 제한하도록 한다. 노년기엔 갈증을 잘 느끼지 못해 탈수가 자주 일어날 수 있으므로 하루 여섯 잔 이상 물을 마셔야 한다. 

식 단 표

구분	월	화	수	목	금	토	일
조식	차조밥, 우육무국 동태조림, 깻잎순 나물, 김부침, 포기김치	현미밥 쇠고기미역국 계란찜 오이생채, 포기김치	보리밥, 김치국 고등어구이, 감자볶음 무말랭이부침	차조밥 감자국, 두부조림 냉이부침, 동치미	흑미밥 팽이버섯된장국 이면수구이, 파래무침 포기김치	수수밥, 모시조개국 돼지고기부추 볶음 달래오이무침, 포기김치	현미밥, 버섯국 오징어볶음, 연근조림 포기김치
간식	두유	우유	두유	우유	두유	우유	두유
중식	현미밥 배추콩가루국 장조림, 느타리버섯 볶음, 포기김치	보리밥 냉이된장국, 불고기 상추쌈, 숙주무침 포기김치	현미밥 순두부찌개, 파리고추 멸치, 조림 콩나물무침, 포기김치	보리밥 콩나물국, 닭찜 브로콜리무침 포기김치	보리밥 동태찌개 쇠고기야채볶음 미역초무침, 포기김치	국수장국 북어찜, 호박전 오이꽃고추쌈장 포기김치	비빔밥 두부된장국 깍두기 물김치
간식	딸기 10개	토마토 1개	귤 1개	딸기 10개	토마토 1개	귤 1개	사과 1/2쪽
석식	흑미밥 시금치된장국 삼치구이 우영채조림, 포기김치	흑미밥 육개장, 갈치구이 마늘콩조림 포기김치	차조밥 갈비탕, 시금치무침 무생채 포기김치	흑미밥 북어채국, 조기구이 취나물무침 포기김치	현미밥 근대국, 순두부찜 가지볶음 포기김치	현미밥 아욱국, 가지미조림 미역줄기볶음 포기김치	흑미밥 청국장찌개, 대구조림 도라지생채 포기김치