

ОТМ



# ИСХРАНАТА И СТАРЕЕЊЕТО



Старењето е природен процес што не може да се запре со интервенција на некоја специфична исхрана – диета, но секако можно е со примена на правилна исхрана да се доживее една длабока и здрава старост.

Почитувајќи го намалениот природен интензитет на процесите на организмот при стареењето, науката за исхрана препорачува умерено ограничување на дневните количини на храна, и тоа, скоро по правило, за сите лица кои се наоѓаат во овој период на живот.

Хранењето (јадењето) и пиењето за многу луѓе треба да претставува значаен и пријатен момент во денот.

## Планирање на исхраната

За правилно планирање на исхраната на старите лица и тоа од 65 и повеќе години, се препорачуваат норми и стандарди во зависност од целокупната здравствена состојба, полот, возраста, тежината на работата, навиките и традицијата во исхраната, а сето тоа придружено со сложените дегенеративни процеси кои ги носи староста и низа болести, главно хронични, кои ги следат луѓето од оваа возраст.

Голем број стручњаци кои се занимаваат со проблемите на правилната исхрана на старите лица сметаат дека е многу тешко да се дадат општи – единствени норми и стандарди за исхрана, кога станува збор за исхрана на лица во поизминати години, и тоа особено над 70 год. Поради сите овие специфичности, предложените норми и стандарди се ориентациони и можат да се користат, односно коригираат, во зависност од индивидуалните потреби за храна, што се резултат на општата здравствена состојба на лицето.

## **ПРЕХРАНБЕН СТАНДАРД ЗА ПЛАНИРАЊЕ ИСХРАНА НА СТАРИ ЛИЦА - ДНЕВНИ ПОТРЕБИ**

ХРАНЛИВИ И ЗАШТИТНИ МАТЕРИИ	МАЖИ	ЖЕНИ
енергетска вредност, <i>kCal</i>	2000 - 2250	1800 - 2000
вкупни белковини, <i>g</i> од кои	75 - 83	66 - 75
од анимално потекло, <i>g</i>	38 - 42	33 - 38
вкупни масти, <i>g</i>	65 - 70	60 - 65
јаглени хидрати, <i>g</i>	265 - 307	236 - 265
целулоза, <i>g</i>	10 - 15	10 - 15
витамин "А", <i>ИЕ</i>	5000	5000

витамин "Б1", mg	1,4 - 1,7	1,3 - 1,5
витамин "Б2", mg	1,6 - 1,8	1,6 - 1,8
витамин "Ц", mg	75	75
калциум, mg	800	800
железо, mg	10	12

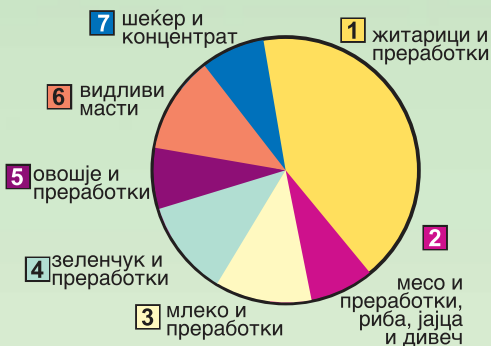
За да се обезбеди дадениот прехранбен стандард за мажи и жени, тој треба да се претвори во планирна исхрана на старите лица, и тоа дневно, односно неделно, а тоа значи составување листа на јадења дадена преку следниот пример.

## ЛИСТА НА ЈАДЕЊА ЗА 5 ДЕНА

ДЕНОВИ	ПОЈАДОК	I УЖИНА	РУЧЕК	II УЖИНА	ВЕЧЕРА
ПРВ	сирење, варено јајце, леб, млеко	бело кафе	пржена риба со пире и ориз, салата - цвекло, леб	овошје	телешка-пилешка чорба, салата корнишони, леб
ВТОР	пилешка паштета, маслинки, леб, чај	сок од домати	супа од коски, мусака од компири (праз, црн патлиџан), салата од зелка со морков, леб	сок (овошје)	гратинирани тестени, јогурт
ТРЕТ	маргарин, мармалад, леб, млеко	џус	тавче грав, жива туршија, овошје, леб	сутлијаш	пржена урда со јајца, компот, леб
ЧЕТВРТИ	салама, кашкавал, леб, чај	бело кафе	супа од коски со зеленчук, сарма од зелка, пиперка, леб	алва од гриз	баница со праз, јогурт
ПЕТИ	палента со сирење, јогурт	какао со млеко	супа од пилешко, пилешко месо со ориз, мешана салата, леб	овошје	ајвар, сирење, компот, леб

За да се задоволат потребите од калории, хранливи и заштитни материи, исхраната мора да биде правилно комбинирана со учество на што повеќе прехранбени производи. Ваквото планирање на исхраната се должи на фактот што **ниеден прехранбен производ не ги содржи сите хранливи и заштитни материи во потребните количини**. Заради тоа е многу важно исхраната

да се планира со што е можно повеќе прехранбени производи. При правилен избор на храна, од голема помош е **кругот на исхраната**. Тој ги дели производите на различни по големина групи, а дневната исхрана треба да биде составена од што е можно повеќе производи од сите 7 групи. Најдобро е овие производи да се планираат во 4–5 оброци, а помеѓу нив да се планираат напитки сиромашни со енергија или овошје.



### Групата млеко и млечни производи

се производи на квалитетни хранливи и заштитни материи, и тоа со полно вредни белковини и минерални материи и дел од витамини. Минералот калциум во најголеми коли-

чини е содржан во млекото и млечните производи. Калциумот е важен за да останат коските стабилни и неоштетени во староста. Оваа група производи има значајна и широка употреба во исхраната на возрасните.

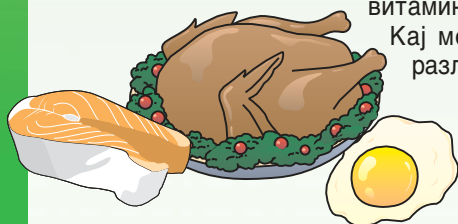
### Совет

Секојдневно да се конзумира млеко, јогурт и соодветна количина млечни производи (сирење, кашкавал, урда, павлака, топени сирења, млечни овошни напитки). Количината на млечните напитки е од 300 до 500 ml., а на млечните производи од 50 до 80 g, а може и повеќе, што ќе зависи од индивидуалната потреба на организмот. Секогаш треба да се дава предност на немасленото сирење, урдата и другите понемаслени млечни производи.



**Група месо, преработки од месо, риба, јајца и дивеч** – Сите производи од оваа група содржат биолошки вредни белковини, витамини и минерални материи.

Кај месото и рибите постојат различни видови кои се богати и сиромашни со масти. Најголемиот дел од масите се крие во месните производи (колбаси,



салами, конзерви и сл.). Затоа се препорачуваат немаслени меса (јунешко и пилешко), риба и дивеч.

### Совет

Се препорачува месо од млади животни и месо од питом зајак и дивеч. Посебно се корисни пилешкото месо и пресната риба. Количините месо како ориентациони норми, треба да се движат во супи – чорби од 25 до 50 g, по консумент, а во главните јадења – месото да се дозира од 80 до 100 g, пресна риба од 100 до 150 g. Треба да се избегнува солена и пушена риба. Пилешкото месо се препорачува од 120 до 130 g на јадење.

Старите лица имаат проблеми со џвакањето и затоа се препорачува меко, ситно исецкано месо, месо од пиле, дивеч и сл. Се препорачуваат 3–4 јајца неделно, и тоа: варено или омлет, во други јадења, како и во десерти, колачи и др.

**Групата масти - невидливи** – врзани масти во месото, месните производи, сирењето и др. и **видливи**: свинска маст, масло, путер, маргарин и др. Масстите и маслата имаат најголема енергетска вредност, содржат неопходни маслени киселини кои се важни за мозочните функции и за размената на масстите. Со нив мора да се биде претпазлив како во дозирањето така и со видот на масстите.

### Совет

Да се користат растителни масти, и тоа по можност нерафинирани кои се богати со лецитин. Дозирањето на маслото треба да биде од 5 до 10 g по порција, без запршка, односно директно да се става во јадењето, како што се прави во салатите. Путерот и маргаринот не треба да се загреваат – пржат.



**Групата зеленчук и преработки** е снабдена со хранливи материји со ниска енергетска вредност, но богати со минерални материји и витамини, јаглени хидрати и целулоза, како и белковини од растително потекло (грав, грашок, соја и сл.).

## Совет

Употреба на сурови и варени зеленчуци. Посебно се важни во вид на салати, предјадења исл. Генерална препорака е – старите лица да консумираат зеленчук секој ден, и тоа како во супи – чорби, варива, така и во салати. Овој вид прехранбени производи



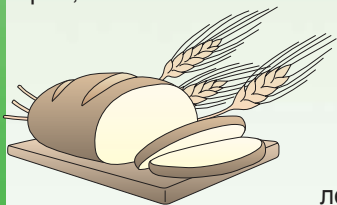
не смее да се замени со прехранбените производи од другите групи. Ограничување може да има по совет на лекар.

**Групата овошје и преработки** од овошје има огромно значење во исхраната на старите луѓе. Овошјето е богато со овошен шеќер, витамини растворливи во вода, биоелементи, пектини, органски киселини и етерични масла. Тоа е извор на моносахариди: фруктоза, гликоза, кои лесно се искористуваат од организмот. Претежно имаат алкално дејство. Конзервираните производи од овошје, исто така, се препорачливи во исхраната на старите, и тоа во вид на сокови, компоти, мармалади, џемови и сл.

## Совет

Овошјето треба секој ден да се консумира свежо и конзервирано, и тоа како меѓу оброк така и како десерт, што зависи од индивидуалните навики и потреби на секој консумент.

**Групата житни производи** е присутна во вид на леб, печива, ориз, тестенини и сл. кои се богати со јаглени хидрати, растителни белковини, витамини, минерали и целулоза.



## Совет

Се препорачува консумирање леб од полно зрно – црн или полу црн леб, печива од исто брашно, неполиран ориз, жито и сл. Добри комбинации се различните видови леб со пченично, пченкарно, р'жано, овесно брашно, кои се присутни на нашиот пазар.

**Шеќери и преработки од шеќери**, група во која спаѓаат обичен шеќер, мармалад, мед, џем и сл. Сите овие производи се омилен на старите лица. Тие се користат како додаток на

напитоците: кафе, чај, млеко и др., а како намази најчесто се употребуваат при појадниците, а поретко при вечерите.

### Совет

Потрошувачката на обичниот шеќер треба да се сведе на најмала количина или да се замени со мед, односно друг овошен, природен шеќер, сируп и сл.

**Напитоци** – Сите напитки добиени од овошје, зеленчукот, минералните води (препорака на лекар), можат да се користат без ограничување. Газираните напитки треба да се користат во ограничени количини. Чајот и кафето можат да се користат во ограничени количини, што е во зависност од индивидуалната навика и традиција на консументот. Алкохолот во вид на пијалак треба да биде ограничен, а не забранет.

Енергетската вредност на храната се добива од:

јаглени хидрати	1 g = 4,1 kCal
белковини	1 g = 4,1 kCal
масти	1 g = 9,3 kCal

(1 kCal = 4,18 кило џули)

## РЕЖИМ НА ИСХРАНА

Најрационален режим на исхрана на старите лица е растојанието на времето помеѓу две јадења да биде од 4 до 5 часа. Ваков режим се постигнува кога храната се конзумира четири пати дневно.

## ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ РАСПОРЕДЕНИ ПО ГРУПИ СПОРЕД ЗАСТАПЕНОСТА НА СОСТОЈКИТЕ

ГРУПИ	ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ	КАРАКТЕРИСТИКИ
I	млеко и преработки од млеко	носител на белковини, калциум, витамин Б2, содржи и други витамини и минерали помали количини
II	месо, преработки од месо, риби, изнутрици, јајца, грав, леќа, грашок, бадеми, кикиритки, лешници, ореви	носител на белковини, витамини од Б-група, железо и др.

III	житарици, брашно, тестенини, леб	носители на витамини од Б-група и јаглени хидрати
IV	путер, маргарин (збогатен со витамини А и Д), масло	содржат витамин А и Д, богати со калории, кои потекнуваат од масти
V	шеќер, мед, џем, мармалади	содржат јаглени хидрати во концентриран облик
VI	лимони, портокали, домати, зелка, пиперки, шипки, магдонос	содржи витамин Ц, а и други витамини и минерални соли
VII	карфиол, краставици, компир, пченка, кисела зелка, модар патлиџан, роткви, целер, цвекло, лук, банани, праски, смокви, грозје, јаболка, круши, сливи, дињи, јагодесто овошје, кајсии	озможуваат разновидност на исхраната, а содржат разни заштитни (витамини и минерали) и енергетски материји

## ТАБЕЛА

Состав и енергетска вредност на производите за исхрана (вредностите се однесуваат на 100 g нето – исчистени производи)

Вид производи	Вк. бел-ковини g	Масти g	Јаглени хидрати g	Целу-лоза g	kCal
---------------	---------------------	------------	----------------------	----------------	------

### Месо и месни производи

говедско месо	19,6	7,8	0,4	–	156
телешко месо	20,5	6,8	–	–	149
свинско месо	15,2	31,0	0,4	–	350
овчо месо	9,8	17,1	1,2	–	204
јагнешко месо	21,0	8,0	–	–	160
месо од зајак	21,6	8,6	–	–	166
месо од кокошка	19,3	9,3	0,4	–	168
јазик (говедски, телешки)	15,7	17,6	–	–	229
срце – телешко	17,6	10,1	0,3	–	167
дроб – телешки	19,9	3,7	3,3	–	130
бубрези	18,4	4,5	0,4	–	119
слезина	17,8	4,2	1,0	–	116
телешки дроб	15,2	2,5	0,6	–	88
телешки мозок	19,0	8,6	–	–	116
свинска глава и нозе	23,0	11,3	–	–	199
шунка	25,0	25,0	–	–	335
сланина (сува)	9,0	72,8	–	–	713
домашни колбаси	23,9	45,9	–	–	524
говедски колбаси	21,7	15,4	–	–	232



салама	27,8	48,4	–	–	564
кремвиршли	12,0	13,0	–	–	170
џириринки	13,4	71,2	–	–	713
риба (крап)	16,7	8,7	–	–	149
сардина (конзерва)	23,9	14,4	1,3	–	237
паштета	16,0	35,9	–	–	410

### Млеко и млечни производи

кравјо млеко	3,4	3,6	4,8	–	67
овчо млеко	3,6	3,9	4,7	–	70
козјо млеко	3,8	4,5	3,8	–	73
матеница	3,7	0,7	3,7	–	37
јогурт	3,3	3,1	2,7	–	53
кравјо сирење	17,0	1,2	4,0	–	98
зденка – сирење	26,4	26,9	1,6	–	355
овчо сирење	27,5	28,0	1,7	–	370
кашкавал	25,6	31,0	–	–	390
урда	19,0	0,8	1,5	–	91
кисело млеко	3,3	3,3	4,2	–	64
кајмак	2,0	20,0	–	–	204
млеко во прав	33,5	1,6	50,0	–	357
јајца од кокошка	5,6	5,3	0,3	–	74
белка – 15,5 g	3,8	–	0,2	–	16
жолчка – 29,5 g	2,5	4,9	0,1	–	58
јајце во прав	45,4	32,9	–	–	557

### Масти

свинска маст	0,3	99,5	0,1	–	925
масло–кравјо	0,1	97,0	0,1	–	903
говедски лој	0,5	98,5	–	–	915
овчи лој	0,5	97,2	–	–	906
маргарин	0,5	84,5	0,4	–	791
путер	0,6	77,0	–	–	716
зејтин	–	99,5	–	–	925

### Житарици и нивни преработки

ориз	7,5	1,6	75,9	0,7	357
овесни јатки	14,2	7,4	54,1	1,4	390
гриз	9,4	0,2	75,9	1,4	351
соино брашно	34,0	19,0	34,0	3,3	455
квасец	16,2	1,3	5,5	–	101
пченично брашно	12,5	6,0	62,0	0,4	361
'ржено брашно	8,0	1,5	74,0	1,5	350
брашно од ориз	7,4	0,7	79,0	0,4	360
брашно од компири	8,5	0,4	75,7	–	349

пудинг	8,8	0,4	71,6	0,6	345
полубел леб	7,4	0,4	49,0	1,0	235
мешан леб (од 'рж и пченица)	7,5	0,3	51,8	0,4	246
кекси	8,6	10,4	66,7	0,3	405
двопек	9,9	2,6	75,5	0,1	374
макарони, јуфки	12,9	0,7	76,5	0,3	373
тестенини со јајца	14,2	2,4	68,7	0,5	362
просо	10,5	4,3	68,0	3,2	362
каша од јачмен	11,0	1,8	63,9	3,4	332

## Зеленчук

леќа	25,0	1,0	54,9	1,7	337
грашок (зелен)	6,7	0,4	16,2	0,2	98
грашок (сув)	23,8	1,4	55,7	1,2	339
боранија	2,5	0,2	6,5	1,5	38
грав	23,7	1,7	47,3	4,3	307
компири	2,0	0,2	20,9	0,4	96
келераба	2,5	0,2	5,9	1,1	36
целер	1,3	0,2	3,7	0,9	22
цвекло	1,3	0,1	6,8	1,0	34
трупка	1,9	0,9	8,4	0,7	43
кромид	1,3	0,1	9,4	0,8	44
праз	2,8	0,3	6,5	1,2	41
спанаќ	2,3	0,3	1,8	0,7	20
карфиол	2,4	0,2	3,2	1,0	25
кељ	1,4	0,2	4,0	–	24
зелка	1,7	0,2	4,8	1,0	28
краставици	0,7	0,2	2,0	0,3	12
тиквички	1,2	0,3	5,6	0,7	31
пиперки зелени	1,2	0,2	4,4	1,4	25
пиперки црвени	1,2	0,2	4,1	1,5	28
кисела зелка	1,1	0,2	2,3	0,9	15
кисели краставици	0,7	0,2	1,5	0,5	11
кисели пиперки	1,2	0,2	4,4	1,4	25
домати	1,0	0,3	3,1	0,5	20
лук	3,9	0,9	9,1	1,5	61
рен	0,3	–	1,9	2,4	9
моркови	0,8	0,2	8,0	1,0	38
компири (суви)	9,3	1,5	61,4	–	304
суви пиперки	41,7	1,7	30,8	9,4	313

## Овошје

јаболка	0,3	0,4	12,9	1,0	58
круши	0,4	–	13,5	1,4	57
диња	0,8	0,1	6,4	0,3	30
дуњи	0,5	0,2	10,2	2,4	45

цреши	1,1	0,5	12,6	0,3	61
кајсии	1,0	0,1	16,2	0,6	51
свежи сливи	0,8	–	16,8	–	72
праски	0,5	0,1	12,0	0,6	56
суви сливи	2,3	0,6	61,7	–	268
грозје	0,7	0,4	13,5	0,5	62
бадеми (суви)	18,6	54,1	4,3	2,6	597
лубеници	0,5	0,2	5,8	0,3	28
боровинки	0,6	0,6	12,9	1,5	61
костени	2,7	1,5	24,8	6,8	168
ореви без лушпа	11,5	52,5	11,0	2,1	580
урми	2,2	0,6	65,7	2,3	284
лешници	12,0	56,5	6,0	3,0	599
портокали	0,9	0,2	9,8	0,5	45
лимони	0,9	0,6	5,5	0,4	32
капини	1,2	1,0	10,4	4,1	57
рибизли	1,4	0,4	11,8	2,4	58
јагоди	1,3	0,5	8,0	1,3	43
смокви (свежи)	1,4	–	17,5	1,2	77
смокви (суви)	3,3	–	58,8	5,6	254
кикиритки (печени)	26,9	44,2	23,6	8,1	559
ананас	0,4	0,2	13,7	0,5	52
суво грозје	1,6	1,2	66,2	0,9	289
банани	1,2	0,2	19,8	0,5	88
малини	1,4	0,6	6,8	3,0	33

### Шеќер и концентрати

шеќер	–	–	97,5	–	400
мармалад – џем	0,5	0,3	65,8	1,0	274
мед природен	–	–	81,0	–	332
овошни бонбони	0,3	0,1	96,9	–	398
чоколадни бонбони	3,0	15,0	73,0	0,7	451
чоколадо за готвење	6,5	27,3	61,5	1,8	534
чоколадо млечно	8,9	34,5	53,1	0,4	575
какао	8,0	23,8	9,4	4,3	293
еурокрем	7,5	24,2	38,2	–	451

### Почитувани потрошувачи!

Имајќи предвид дека исхраната на старите лицата е значајна и сложена, Организацијата на потрошувачите на Македонија ве повикува на заедничка соработка, разговори, сугестии и нови решенија кои ќе доведат до нејзино унапредување.

# Потрошувачи!

Во рамките на активностите на ОПМ се даваат и специјалистички совети од областа на исхраната, (секој четврток од 14 до 16 часот) од страна на експерти за соодветната област. Советувањата се одржуваат со претходно закажување на тел. 091 212-440 и се одржуваат во просториите на ОПМ во Скопје. По потреба советувањата можат да се закажат и во другите советодавни бироа.

*Организација на  
попрошувачите на  
Македонија- Централна  
ул. "Водњанска" б.б. 91000  
Скопје П.фах 150  
тел/фах. 113-265*

*Советодавно биро – Скопје  
ул. "Водњанска" б.б.  
91000 Скопје  
тел. 212-440*

*Советодавно биро – Штип  
ул. "Маршал Тито" бб  
92 000 Штип  
тел/фах 092 385-592*

*Советодавно биро – Бишопска  
ул. "Браќа Миндови" бр.5  
97000 Бишопска  
тел/фах 097 228-246*

*Советодавно биро – Охрид  
Ул. "Димитар Влахов" бр. 48  
96000 Охрид  
тел./фах 096 33-308  
(понеделник и четврток  
од 16, 00 - 18, 00 часот)*

Доколку сте оштетени од одредени производи или услуги, обратете ни се! Секој работен ден од 08 до 15 часот!  
Ке се обидеме да ви помогнеме.



Изданието го помогна **PHARE - LIEN** проектот  
„Утврдување на состојбата со исхрана на стари лица во  
Република Македонија и едукација на оваа социјална  
група во сферата на правилната исхрана“

## Подготвиле:

Калчо Митев, Лидија Ѓорѓиевска

## Консултант:

д-р Берислав Костов геронтолог

## Лектор:

Наталија Глинска-Ристова

## Издавач:

Организација на потрошувачите на Македонија

## Адреса:

ул. „Водњанска“ б. б. п. фах 150, 91000, Скопје,  
Тел./факс 113-265; тел. 212-440;