

Wstęp

Sytuacja demograficzna w Polsce i na świecie, ze szczególnym uwzględnieniem osób w wieku starszym

Sytuacja demograficzna na świecie
Sytuacja demograficzna w Polsce
Stulatkowie

Co rozumiemy przez starzenie się organizmu?

Teorie dotyczące przyczyn starzenia się człowieka
Zmiany zachodzące w organizmie związane z jego starzeniem się
Postrzeganie osób w wieku starszym

Przyczyny niedoboru makro- i mikro-składników u osób w wieku starszym

Konsekwencje nieprawidłowego żywienia i małej aktywności fizycznej u osób w wieku starszym

Nieprawidłowe żywienie
Mała aktywność fizyczna
Praktyczne wskazówki dotyczące samooceny odżywiania przez osoby w wieku starszym

Zalecenia żywieniowe dla osób w wieku starszym

Zapotrzebowanie na energię
Zapotrzebowanie na podstawowe składniki pokarmowe
Zapotrzebowanie na witaminy
Zapotrzebowanie na składniki mineralne

Praktyczne wskazówki do realizacji zaleceń żywieniowych dla osób w wieku starszym

Produkty wzbogacane
Woda
Produkty zbożowe
Warzywa i owoce
Mleko i jego przetwory
Produkty mięsne, jaja, rośliny strączkowe i orzechy
Tłuszcze
Cukier i słodyczne
Sól

Znaczenie wody u osób w wieku starszym i zalecenia dotyczące spożycia płynów

Rola wody w organizmie
Zapotrzebowanie na wodę
Skutki zdrowotne odwodnienia
Jak uzupełniać niedobór wody?

Zażywanie suplementów u osób w wieku starszym

Przykładowe jadłospisy dla osób w wieku starszym

Jadłospisy o wartości energetycznej 1600 kcal/dobę
Jadłospisy o wartości energetycznej 1900 kcal/dobę

Piśmiennictwo