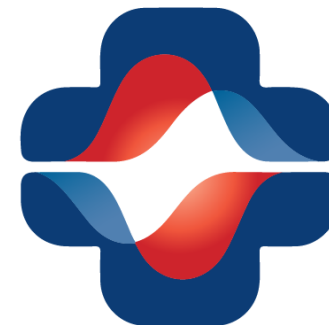


ESF projekt UP.03.3.1.04.0020  
REGIONALNI CENTAR KOMPETENTNOSTI MLINARSKA



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

Program usavršavanja vještina iz njege starijih i nemoćnih osoba nakon  
stečene kvalifikacije njegovatelj/negovateljica TES

## *Tema: Prehrana u starijoj dobi*

---

Marica Bakin Batnožić

Škola za medicinske sestre Mlinarska, Zagreb



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

## Ishodi učenja programa

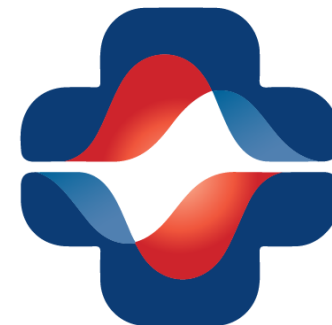


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

Po završetku programa sudionici moći će:

- Objasniti prehranu u starijoj dobi na preporukama piramide mediteranske prehrane.
- Nabrojiti zdrava prehrambena pravila za starije osobe.
- Opisati najčešće zdravstvene probleme vezane uz prehranu starije dobi.

# Sadržaj programa



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## Uvod

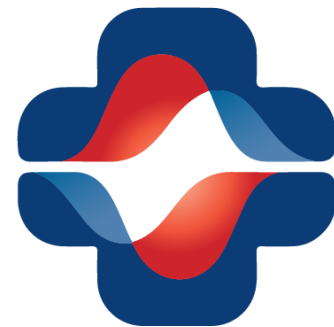
Promjene u probavnom sustavu starijih osoba

Piramida mediteranske prehrane

Prehrambena pravila starijih osoba

Negativni učinci debljine na zdravlje





Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## Uvod

Nabrojite vrste hranjivih  
tvari!

Koje hranjive tvari daju  
najviše energije?

O čemu ovisi broj i kalorijska  
vrijednost obroka?



# Probavni sustav

Probavni sustav počinje u usnoj šupljini, a završava debelim crijevom.

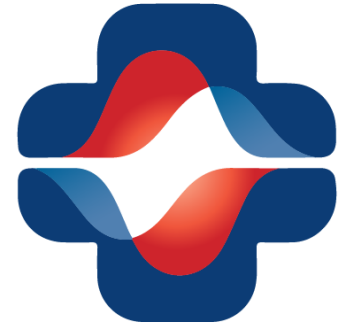
U probavnom sustavu odvija se razgradnja hranjivih tvari.

Probavom se oslobađa energija.

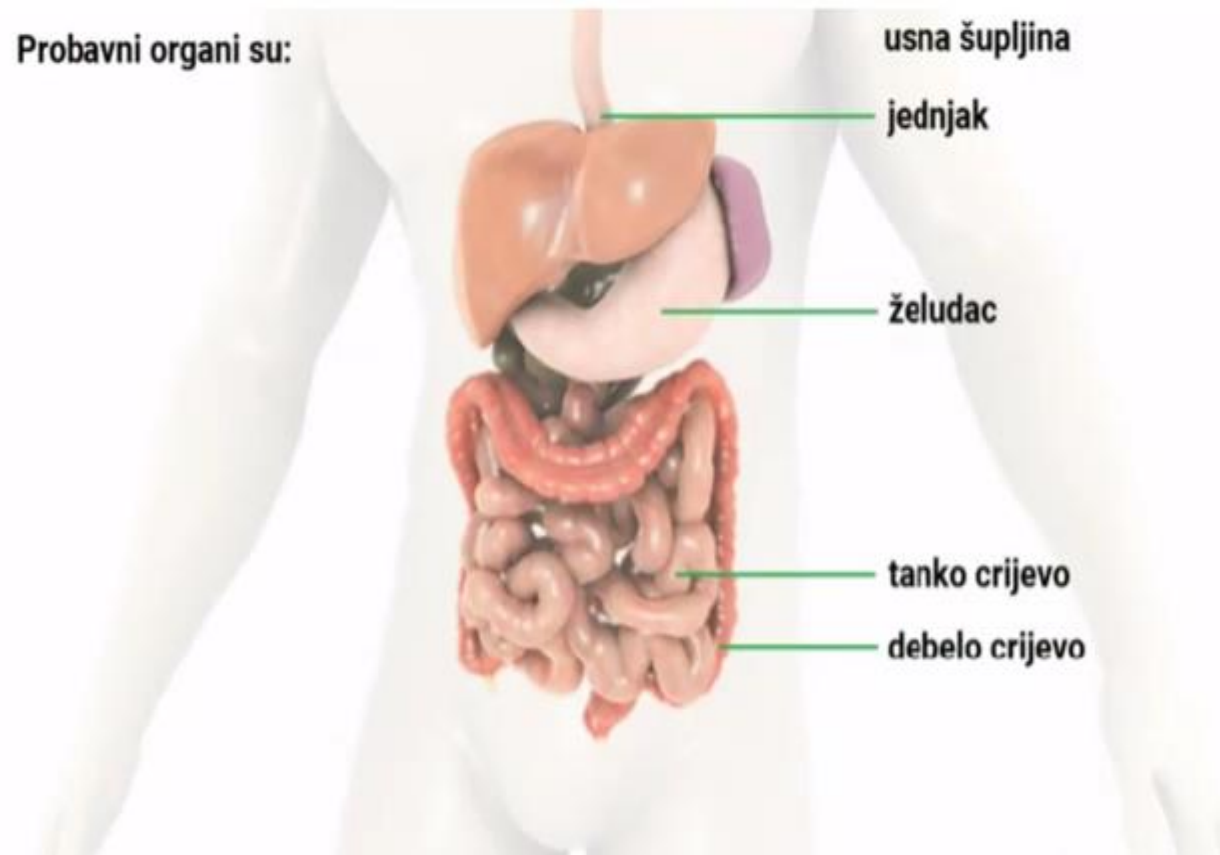


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Organi probavnog sustava



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# Promjene u probavnom sustavu starije osobe

- snaga i mišićni tonus želuca oslabe
- pH želučanog soka se povisi → javlja se žgaravica
- peristaltika je usporena → neredovita stolica, izostanci stolice
- dolazi do gubitka zubi → otežano žvakanje i usitnjavanje hrane
- slabije izlučivanje sline → teže formiranje zalogaja
- smanjen osjet okusa → promjene u navikama (slano, ljuto, slatko)



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

Što znači hraniti se  
zdravo?



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# Piramida mediteranske prehrane

- Prehrana starijih osoba mora biti usklađena s općim preporukama zdrave prehrane.
- U bazi piramide nalazi se preporučeni dnevni unos tekućine.
- U drugoj razini su žitarice i proizvodi od punog zrna žitarica.
- Treća razina je sezonsko voće i povrće.
- Četvrta razina - plava i bijela ribe, meso peradi i kunića te bezmasni mliječni proizvodi.
- Šećeri i masnoće su na samom vrhu piramide.



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

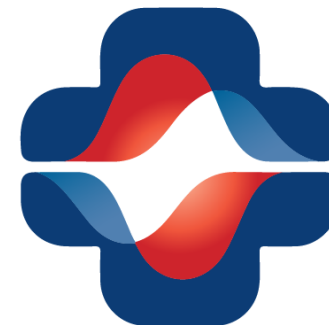
# PIRAMIDA TRADICIONALNE MEDITERANSKE PREHRANE

DNEVNE PREPORUKE  
ZA PICE:

6 ČAŠA VODE



VINO - UMJERENO



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Prehrambena pravila za starije osobe

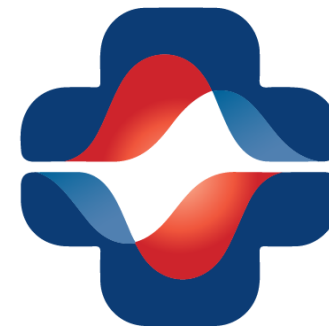


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

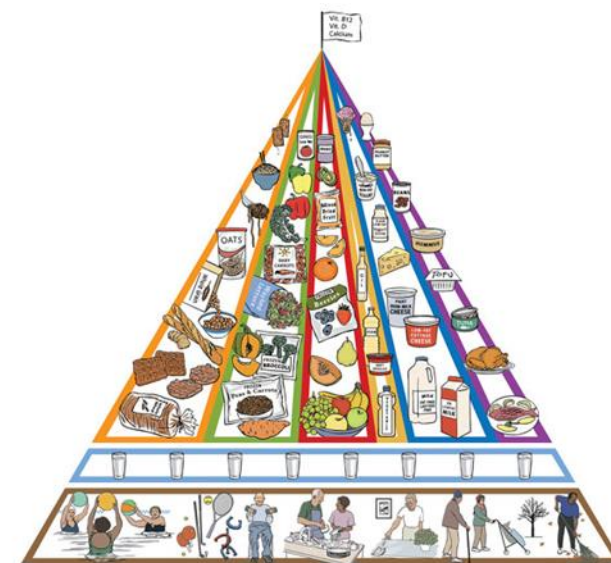


## Zdravstveni problemi u starijoj dobi

- Posljedica su nedostatka fizičke aktivnosti
- Prekomjerni unos hrane → prekomjerna težina
- Nedostatni unos hrane → nedovoljna tjelesna težina (slab apetit, gubitak okusa, slabo prepoznavanje hrane i nesposobnosti samostalnog hranjenja)

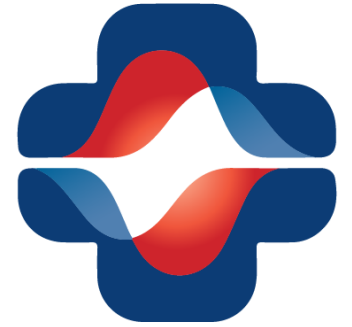


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



## Negativni učinci debljine na zdravlje:

- bolesti srca i krvnih žila,
- šećerna bolest (tip2),
- hiperlipidemija,
- žučni kamenci,
- osteoartritis,
- neki karcinomi ( karcinom prostate, debelog crijeva, dojke, jajnika, endometrija i žučnog mjehura).



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## Ponovimo!

1. Koje fiziološke promjene se dešavaju u probavnom sustavu starijih osoba?
2. Objasnite piramidu mediteranske prehrane!
3. Nabrojite prehrambena pravila kojih bi se trebale pridržavati starije osobe.
4. Nabrojite najčešće zdravstvene probleme u starijoj dobi povezane s prehranom.



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## Literatura:

- Maretić M, Filipušić I, Vidoša A. Zdravstvena njega- opća, Udžbenik za treći razred medicinske škole za zanimanje medicinska sestra opće njege/ medicinski tehničar opće njege. Medicinska naklada; Zagreb 2021.
- Kozina M, Lukšić-Puljak M. Zdravstvena njega starijih osoba, Udžbenik za zanimanje medicinska sestra opće njege/ medicinski tehničar opće njege. Školska knjiga; Zagreb 2019.
- Colić Barić I. Osobitosti tradicionalnih načina prehrane restriktivnih na mesu, <http://www.pbf.unizg.hr/edukacija/clanci1.htm> pristupljeno 23.06.2022.
- Mediteranska prehrana, <https://vitamini.hr/hrana-i-zivot/top-dijete/mediteranska-prehrana-2827/> pristupljeno 23.06.2022.



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**