



URAVNOTEŽENA PREHRANA STAREJŠIH ODRASLIH

Vsebuje naj ustrezno količino dnevnega vnosa energije (20 % nižji energijski vnos kot pri mlajših odraslih), beljakovin in mikroelementov.

Ustrezen dnevni vnos tekočine (vsaj 1600 mL/dan), saj je dehidracija pogost pojav.



Maščobe naj predstavljajo približno tretjino dnevnega energijskega vnosa.
Priporočeni viri: maščobe rastlinskega izvora (oljčno, repično, sončnično olje) in maščobe v ribah.



<https://hnrca.tufts.edu/myplate/about/what-myplate-older-adults>

Dnevni vnos ogljikovih hidratov (predvsem polnozrnatih izdelki, zelenjava, manj sladko sadje) je med 45% in 60%.

Beljakovine so bistvena hranilna snov pri prehranjevanju starostnika. Beljakovinska živila naj bodo v vsakem obroku. Viri beljakovin: Mleko in mlečni izdelki, pusto meso, ribe, stročnice.

Hranilna snov	Dnevni vnos	Primeri ustreznih živil	Opombe
Kalcij	1000-1500 mg	Mleko in mlečni izdelki, mandlji, marelice, sardele, žita	Absorbcijo pospešuje vitamin D, zmanjšujejo pa oksalati, lignini. Slabša absorpcija z višanjem starosti. Skupaj z vitaminom D zmanjšuje možnost upada kostne mase.
Vitamin D	10-25 µg (oz. v povprečju 15 µg za starost 60-74 let in 20 µg za starost nad 75 let).	Mastne ribe, rumenjaki, drobovina (živila živalskega izvora)	Varovalni učinki zmanjšanju izgube kostne mase (padci, zlomi) in pred upadom delovanja gibalnega aparata. Dodajanje krhkim posameznikom, ki imajo visoko tveganje padca in/zlomov kosti.
Vitamini B 12	2,5 µg	Meso, ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki, fermentirana rastlinska živila	Zaradi večjega tveganja za pomanjkanje vitamina B12 pri strogi vegetarijanski oz. veganski prehrani se priporoča dodajanje aktivne oblike v obliki prehranskih dopolnil.
Železo	10 mg	Mleko in mlečni izdelki, mandlji, marelice, sardele, žita	Vnetja oz. bolezni spremenijo koncentracijo feritina v serumu. Fitinska kislina, kalcij, določene mlečne, jajčne beljakovine zavirajo absorpcijo, vitamin C pa jo pospešuje.

