

# დასკვნა

ხანდაზმულ ასაკში სწორი კვება არის ერთ-ერთი მთავარი ფაქტორი, რომელიც ხელს უწყობს ჯანმრთელობისა და ენერჯის შენარჩუნებას. ცილების, კალციუმის, ბოჭკოების და წყლის საკმარისი მიღება ეხმარება ორგანიზმს გაძლიერებას, ხოლო ბუნებრივი და მრავალფეროვანი კვება ხელს უწყობს ჯანმრთელობას. თუ გაქვთ რაიმე კითხვები ან გჭირდებათ დახმარება კვების რაციონის გაუმჯობესებაში, მიმართეთ თქვენს ექიმს.



## შენი კაცინტი



### ხანდაზმულთა კვება (გერიატრიული მოვლა)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ხანდაზმულთა კვება- საინფორმაციო ბუკლეტი (გერიატრიული მოვლა)

ხანდაზმულ ასაკში ორგანიზმის მოთხოვნილებები იცვლება, რაც გავლენას ახდენს კვებაზე. ხანდაზმულ ადამიანებს შესაძლოა, ნაკლები კალორია სჭირდებოდეთ, თუმცა მეტი ნუტრიენტია საჭირო, რათა შეინარჩუნონ კუნთოვანი მასა, ძვლების ჯანმრთელობა და ენერჯია.

ამ ბუკლეტში აღწერილია, როგორ უნდა იკვებოთ სწორად ხანდაზმულ ასაკში ჯანმრთელობისა და ცხოვრების ხარისხის გასაუმჯობესებლად.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "ხანდაზმულთა კვება (გერიატრიული მოვლა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-106)



+995 598 43 50 34

Info@accreditation.ge

www.shenikimi.ge

## სწორი კვების მნიშვნელობა ხანდაზმულ ასაკში

### ნუტრიენტების გაზრდილი საჭიროება

ცილების მიღება: კუნთოვანი მასის შესანარჩუნებლად და ორგანიზმის გასაძლიერებლად ხანდაზმულ ასაკში აუცილებელია ცილების მომატებული მიღება. ცილები ეხმარება კუნთების აღდგენასა და სხეულის გაძლიერებას.

### კალციუმი და ძვლების ჯანმრთელობა

კალციუმისა და D ვიტამინის მნიშვნელობა: კალციუმი და D ვიტამინი აუცილებელია ძვლების სიმტკიცისა და ჯანმრთელობისთვის. ხანდაზმულ ასაკში ძვლების სიმტკიცის შესანარჩუნებლად მნიშვნელოვანია ამ ნუტრიენტების სწორად მიღება, რათა თავიდან აიცილოთ ოსტეოპოროზი და ძვლების სისუსტე.

### ბოჭკოები საჭმლის მომნელებელი სისტემისთვის

ბოჭკოვანი პროდუქტები: ბოჭკოების მიღება ხელს უწყობს საჭმლის მომნელებელი სისტემის გაუმჯობესებას და ხელს უშლის ყაბზობას, რაც ხანდაზმულებში ხშირია. ასეთ პროდუქტებში შედის ბოსტნეული, ხილი და მარცვლეული.

## როგორ უნდა მივიღოთ საჭირო ნუტრიენტები

### სწორი კვების გეგმა

ხშირი, მცირე ულუფები: ხანდაზმულ ასაკში სასარგებლოა მცირე და ხშირი ულუფების მიღება. ეს ეხმარება ორგანიზმს საჭირო ნუტრიენტების მუდმივად მიღებას და ენერჯის შენარჩუნებას.

### წყლის მიღება

ჰიდრატაცია: წყლის მიღება მნიშვნელოვანია ხანდაზმულ ასაკში. სხეულის ჰიდრატაცია ხელს უწყობს ორგანოების მუშაობას, მეტაბოლიზმს და ენერჯის შენარჩუნებას. მოერიდეთ შაქრიან და ალკოჰოლურ სასმელებს.

### მრავალფეროვანი და ბუნებრივი საკვები

პროცესირებული საკვების თავიდან აცილება: მნიშვნელოვანია, რომ კვების რაციონში შედიოდეს ბუნებრივი, ნაკლებად დამუშავებული საკვები, როგორცაა ხილი, ბოსტნეული, მარცვლეული და ცილოვანი



პროდუქტები. მოერიდეთ გადამუშავებულ და დამარილებულ პროდუქტებს, რათა შეინარჩუნოთ ჯანმრთელობა.

## როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

### კვებითი დეფიციტების მართვა

ვიტამინებისა და მინერალების დეფიციტი: თუ ხართ დარწმუნებული, რომ თქვენი კვების რაციონი არ შეიცავს საკმარის ნუტრიენტებს, მიმართეთ ექიმს. ექიმი დაგეხმარებათ შესაბამისი დიეტური დანამატების ან მკურნალობის შერჩევაში.

### კვებითი პრობლემები და მენეჯმენტი

საჭმლისადმი უხალისობა ან წონაში კლება: თუ თქვენ გაქვთ მადის ნაკლებობა ან წონაში სწრაფად იკლებთ, მიმართეთ ექიმს. ეს შეიძლება იყოს კვებითი პრობლემების ან ჯანმრთელობის სხვა პრობლემების ნიშანი, რომლებიც საჭიროებს ყურადღებას.