

โภชนาการในผู้สูงอายุ รับประทานอย่างไรถึงจะดี



ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม

บทความโดยแพทย์ : นพ. ภาณุวัฒน์ ว่องตระกูลเรือง

ในวัยผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระร่างกายที่มีผลกับการรับประทานอาหาร การย่อย การดูดซึม รวมไปถึงการรับกลิ่นและรสที่เปลี่ยนไป ส่งผลให้เกิดอาการเบื่ออาหาร กินน้อย หรือบางคนเลือกกิน ทำให้กินไม่หลากหลาย พอวันเข้า สารอาหารที่ได้รับจะไม่ครบถ้วน กลายเป็นปัญหาทางโภชนาการในผู้สูงอายุได้ ดังนั้นหากอยากให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ห่างไกลโรค จำเป็นต้องใส่ใจในเรื่องของอาหาร ตั้งแต่การเลือกเมนูอาหารที่เหมาะสม วัตถุดิบที่สด สะอาด และปลอดภัย เพื่อให้พลังงานและสารอาหารอย่างครบถ้วน

อาหารและโภชนาการในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุยังมีความต้องการพลังงานและสารอาหารเหมือนบุคคลวัยอื่นๆ เพียงแต่ต้องการในปริมาณที่ลดน้อยลง และต้องครบถ้วน 5 หมู่ โดยมีโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และเกลือแร่ในปริมาณที่พอเหมาะและครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนี้

- **หมู่ที่ 1 โปรตีน ประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่** ผู้สูงอายุต้องการสารอาหารกลุ่มนี้มากกว่ากลุ่มอื่น เพราะอาหารกลุ่มนี้จำเป็นในการซ่อมแซม ทดแทนส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไก่ หมู เนื้อ ควรได้รับ 120-160 กรัมต่อวัน ถ้าจะให้ดีควรเป็นเนื้อปลา เพราะย่อยง่าย มีไขมันต่ำ ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 250 มล. หรือ 1 แก้ว และเป็นนมพร่องมันเนย บริโภคไข่ไก่ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ฟอง สำหรับผู้ที่มิโรคประจำตัวไขมันในเลือดสูง ควรลดจำนวนหรือเลือกทานเฉพาะไข่ขาวเท่านั้น
- **หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต ประเภทแป้งและน้ำตาล** ควรเลือกรับประทาน ข้าวกล้อง เผือก มัน ธัญพืช และผลิตภัณฑ์จากแป้งที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ มักกะโรนี ฯลฯ
- **หมู่ที่ 3 ผักต่างๆ** โดยรับประทานผักหลากหลายสี ด้วยวิธีนำไปต้มหรือนึ่งให้สุกหั่นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้เคี้ยวง่าย อาทิ ผักใบเขียวปริมาณ 2 ทัพพีต่อวัน เช่น คะน้า ตำลึง ผักบุ้ง ฯลฯ ผักสีเหลือง สีส้มปริมาณ 1 ทัพพีต่อวัน เช่น ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ เป็นต้น
- **หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ** ผู้สูงอายุสามารถรับประทานผลไม้ได้ทุกชนิด และควรรับประทานผลไม้ทุกวัน เพื่อให้ได้รับวิตามินซีและเส้นใยอาหาร เลือกรับประทานผลไม้ที่เคี้ยวง่าย เนื้อนุ่ม เช่น มะละกอ กว๊วยสุก ส้ม วันละไม่เกิน 3 กำมือ
- **หมู่ที่ 5 ไขมัน** ควรบริโภคไม่เกินวันละ 2 ช้อนโต๊ะ และเลือกกินไขมันที่มาจากพืช เลือกใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหารแทนน้ำมันจากไขมันสัตว์และน้ำมันมะพร้าว

ด้านอาหารที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยง ได้แก่

1. **อาหารที่มีรสจัด หวานจัด เค็มจัด** เช่น ขนมไทย เค้ก ลูกอม ไอศกรีม ช็อกโกแลต น้ำพริก ส้มตำปู ต้มยำ เป็นต้น
2. **อาหารประเภททอด อาหารฟาสต์ฟู้ด รวมทั้งเนื้อสัตว์ติดมัน** หนังสัตว์ ซึ่งมีปริมาณไขมันสูง เช่น ปาท่องโก๋ กว๊วยทอด มันทอด หมูสามชั้นทอด เนื่องจากอาหารเหล่านี้ย่อยยาก ทำให้ท้องอืด แน่นท้องได้
3. **อาหารแปรรูปชนิดต่างๆ** เช่น อาหารกระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ไส้กรอก ลูกชิ้น หมูยอ แหนม อาหารที่มีเชื้อจุลินทรีย์ ไข่วัตถุดิบเสียและสารเคมีปรุงแต่งสี รสชาติ กลิ่น เพื่อให้อาหารอร่อย
4. **อาหารหมักดอง เป็นอาหารที่มีโซเดียมสูง** เช่น เต้าหู้ยี้ ผักกาดดอง หน่อไม้ดอง ผลไม้ดองต่างๆ และ
5. **เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คาเฟอีน รวมถึงการสูบบุหรี่** นอกจากจะไม่เป็นผลดีต่อร่างกายแล้วยังส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอลง และมีโรคภัยต่างๆ ตามมาได้

ทำอย่างไรหากผู้สูงอายุเบื่ออาหาร

ผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในร่างกาย ซึ่งมีผลกระทบต่อการรับประทานอาหาร เช่น ต่อมรับรสและกลิ่นลดลง หรือเปลี่ยนรสชาติไป ฟันมีปัญหา ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการเบื่ออาหาร รับประทานอาหารน้อยหรือบางคนเลือกรับประทาน ดังนั้น การจัดเตรียมอาหารโดยดัดแปลงให้เหมาะสม

จะช่วยให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารได้ดีขึ้น และจะช่วยลดปัญหาทางโภชนาการของผู้สูงอายุได้ โดยมีวิธีง่ายๆ ดังนี้

1. **เปลี่ยนรูปแบบอาหารให้รับประทานง่ายขึ้น** จากเนื้อสัตว์ที่เป็นชิ้นๆ ก็เปลี่ยนมาเป็นเนื้อสัตว์สับละเอียดหรือเป็นชิ้นเล็กๆ แทน หรือปรุงให้มีลักษณะค่อนข้างเหลว เปื่อยนุ่ม เคี้ยวง่าย กลืนง่าย ไม่เผ็ดคอก หลีกเลี่ยงการกินผักสด ให้เปลี่ยนมาเป็นผักต้มแทน ซึ่งย่อยง่ายกว่า
2. **ปรุงรสชาติตามความชอบของแต่ละคน** ผู้สูงอายุแต่ละคนจะมีการรับรสชาติที่เปลี่ยนไป รวมทั้งมีความชอบที่ไม่เหมือนกัน บางคนชอบอาหารที่มีรสหวานมากขึ้น บางคนชอบรสขมๆ ทั้งที่ในวัยหนุ่มสาวไม่ชอบ เช่นนั้น รสชาติที่ปรุงควรจะปรับเปลี่ยนไปตามความชอบของแต่ละคน เช่น หวานขึ้นเล็กน้อย จืดลง ไม่ควรเค็มมาก อย่างไรก็ตาม ไม่ควรจัดอาหารที่มีรสจัด หรือมีเครื่องเทศมากเกินไปแก่ผู้สูงอายุเพราะจะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่ายได้
3. **สลับ ปรับเปลี่ยนเมนูให้มีความหลากหลาย** เมื่อผู้สูงอายุมีความเบื่ออาหารเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว การที่รับประทานอะไรที่เหมือนเดิมบ่อยๆ ก็ยิ่งจะเพิ่มความไม่อยากอาหารมากขึ้น เช่นนั้นต้องเปลี่ยนเมนู เปลี่ยนวัตถุดิบในการนำมาประกอบอาหาร ก่อนมีอาหารลองกระตุ้นความอยากอาหารด้วยน้ำซิง น้ำใบเตย หรือน้ำมะตูม
4. **ลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อ** ลองเปลี่ยนให้กินอาหารมื้อเล็กๆ แบ่งเป็น 4-5 มื้อต่อวัน แทนอาหารจานใหญ่หรือมื้อใหญ่ๆ หรือจัดเวลารับประทานอาหารและของว่างอย่างตรงเวลา วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายของผู้สูงอายุรับรู้ถึงเวลาอาหาร และอาจจะรับประทานได้มากขึ้น

การปรับเปลี่ยนเมนูอาหารทำได้ไม่ยาก เพียงแค่คอยสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุอยู่บ่อยๆ ว่าทานชอบอะไรหรือไม่ชอบอะไร และพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ชอบ ทำแต่อาหารที่ชอบ เพียงเท่านี้ก็ช่วยเพิ่มความอยากอาหาร และช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อร่างกายแล้ว

ภาวะทุพโภชนาการในผู้สูงอายุ

ภาวะทุพโภชนาการ เป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารหรือพลังงานในปริมาณที่ไม่เหมาะสม โดยครอบคลุมทั้งภาวะโภชนาการต่ำหรือภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นไม่เพียงพอ ซึ่งอาจส่งผลให้มีน้ำหนักตัวน้อยหรือรูสีก็อ่อนเพลียตลอดเวลา

ในผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม และการมีโรคประจำตัว สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการได้ง่าย ซึ่งผลกระทบของภาวะทุพโภชนาการในผู้สูงอายุ เช่น เกิดภาวะขาดสารอาหารในผู้สูงอายุ มีความอยากอาหารลดลง น้ำหนักตัวลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ กล้ามเนื้ออ่อนแรง ง่วงซึม ไข้สูง มีอาการอาเจียนที่ไม่สามารถควบคุมได้ และถ้าเกิดบาดแผลจะหายช้ากว่าปกติ มีจำเล็ดขึ้นตามตัวง่าย การตอบสนองทางภูมิคุ้มกันบกพร่องและเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคต่างๆ เป็นต้น

คนในครอบครัวหรือผู้ดูแลสามารถที่จะป้องกันไม่ให้เกิดภาวะทุพโภชนาการในผู้สูงอายุได้ ดังนี้

- จัดเตรียมอาหารให้เลือกรับประทานหลากหลาย และสามารถหยิบรับประทานได้ง่าย ควรเพิ่มมื้อของว่างในช่วงกลางวันระหว่างอาหารมื้อหลัก เพื่อให้ได้รับสารอาหารและพลังงานเพิ่มขึ้น
- เพิ่มคุณค่าของอาหารในแต่ละมื้อที่รับประทาน เช่น เพิ่มสัดส่วนของไขมันดี โดยการเติมน้ำมันมะกอกลงในเครื่องปรุงรส ผักสด ธัญพืช และรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง
- หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม เพราะจะทำให้ไม่รู้สึกอยากรับประทานอาหารต่อ
- รับประทานอาหารเสริมเพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารชนิดต่างๆ ในปริมาณที่เพียงพอ เช่น วิตามิน และเกลือแร่ เป็นต้น
- หมั่นดูแลรักษาฟันและเหงือก รักษาความสะอาด ปากและฟัน ก่อน-หลังอาหาร จัดให้ได้พักก่อนมื้ออาหาร จัดสิ่งแวดล้อมให้สะอาด ผ่อนคลายและสดชื่น

อย่างไรก็ตาม ควรรับประทานอาหารพร้อมหน้ากับคนในครอบครัว

หรือเชิญเพื่อนวัยเดียวกันมารับประทานอาหาร อย่าปล่อยให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารคนเดียว

และผู้ดูแลต้องประเมินภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ สำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพใดๆ ที่อาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการ ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพทันที