

متوازنة وسهلة الهضم وتحتوى على الألياف وقليل من السكر والدهون وملح الطعام

التغذية الصحية للمسنين في رمضان

الشيخوخة عملية بيولوجية طبيعية تحدث نتيجة للتقدم فى السن وتتميز بتغيرات حيوية وفسولوجية وذهنية ونفسية هامة . ونحن مأمورون شرعا برعاية كبار السن والوالدين وخاصة عند بلوغهما الكبر " إما يبلغن عنك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تنهراهما وقل لهما قولا كريما " وكما جاء فى الأثر " ليس منا من لم يوقر كبيرنا "

الخصائص الصحية لكبار السن :

عند وصول الإنسان لتمام النضج الفسيولوجي يتوقف الجسم عن النمو وترتفع معدلات فقد الجسم لخلاياه مقارنة بمعدلات تكوين خلايا جديدة وينخفض النشاط الحيوي لجميع أجهزة الجسم مثل قلة نشاط الغدد وانخفاض مستويات أغلب الهرمونات والأنزيمات . مما يعرض المسن للعديد من المشاكل الصحية مثل فقر الدم ووهن العظام واضطرابات بالقناة الهضمية والتعرض لأمراض القلب والشرايين والمفاصل وتقل كفاءة الكليتين وتضعف الحواس وخاصة الإبصار والشم والتذوق كما تضعف الصحة النفسية للمسن نتيجة لتدهور صحته البدنية أو شعوره بالوحدة وتضاءل دوره الوظيفي والأسري .

تغير متطلبات التغذية عند المسنين

من الضروري مراعاة التغيير في العوامل الصحية السابقة عند تغذية كبار السن سواء كان المسن صائماً أو مفطراً حيث تقل الاحتياجات من الطاقة عنها في المراحل العمرية السابقة حتى في حالة ممارسة نفس المستوى من النشاط البدني وتأخذ كتلة العضلات في الانخفاض التدريجي وتزيد كتلة الدهون وتزداد القابلية للإصابة بالسمنة وتدهن الدم وداء السكري .

قواعد الصيام للمسنين :

يجب على المسنين ومن يرعاهم ممارسة منهج تغذوي صحيح بحيث يتماشى مع قدراتهم واحتياجاتهم الصحية وذلك لكي يؤتي الصوم بأقصى الفوائد الصحية بالإضافة إلى تجنب العوارض الصحية له مثل الصداع والخمول والهبوط والإمساك واضطرابات الهضم .

اختيار الأطعمة :

يجب اختيار أطعمة المسنين بحيث تكون سهلة الهضم وتوفر كميات كبيرة من الماء ولا تحتوي على نسب عالية من ملح الطعام أو الدهون أو السكريات وتحتوي على نسبة جيدة من الألياف الذائبة في الماء كما يجب أن تكون هذه الأغذية متكاملة ومتوازنة ومنخفضة الكثافة من حيث محتواها الطاقوي وذات تأثير إشباعي جيد .

الاعتبارات التغذوية للمسننين الصائمين :

أولا قواعد عامة :

- ترشدنا السنة النبوية الى العديد من الإرشادات الصحية لجميع الصائمين مثل التعجيل الفطر وتأخير السحور وبدء الفطر بتناول ثمرات مع رشقات من الماء واللبن ثم القيام لأداء صلاة المغرب واتمام الإفطار.
- كما يجب أن تكون الخضراوات والفواكه الطازجة جزءا رئيسيا من كل من وجبتى الإفطار والسحور وذلك لاحتوائها على كميات معتبرة من الماء والألياف مما يقلل فرص الإصابة بالإمساك ويحسن وظائف القولون ويقيه من الإصابة بالأمراض .

ثانيا : قواعد خاصة

- توجد العديد من الاعتبارات الهامة فى التغذية ولكنها تكتسب بعدا خاصا فى تغذية المسننين الصائمين وأهمها :
- أن تحتوى وجبة الإفطار والسحور على الأطعمة سهلة المضغ والهضم
 - يجب ألا يتناولوا وجبات كبيرة خصوصا عند الإفطار
 - ترك المجال لتناول وجبتين خفيفتين بين الفطور والسحور
 - يجب عليهم التأنى فى تناول الطعام ومضغ الطعام جيدا على قسط من الراحة عقب تناول الطعام .

- التقليل أو الامتناع عن تناول المواد المحتوية على الكافيين كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية حيث أنها تضر بتوازن الفوسفات والكالسيوم بالجسم مما يزيد من معدلات تعرضهم لوهن العظام .
- الاهتمام بتناول الحليب ومنتجاته في كل من وجبتي الإفطار والسحور لضمان حصولهم على كفايتهم من الكالسيوم لتعويض انسحابه من عظامهم .
- يجب أن تخلوا موائد الإفطار والسحور من الأغذية الغنية من الدهون والعالية في محتواها من الأملاح كالمخللات والأغذية الجاهزة التحضير وذلك لتجنب الإصابة بأمراض القلب والشرابين أو الإصابة بمضاعفاتها.
- يفضل تناول التمر والفواكه المجففة في كل وجبة حيث أنها من الأغذية سهلة الهضم الغنية بالألياف التي تلعب دورا هاما في الوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة كالسكر وتدهن الدم ، مع أهمية حسابها ضمن السرعات الحرارية المطلوبة.
- يفضل استشارة الطبيب في تناول أغذية تكميلية خصوصا إذا كان المسن يعاني من فقد للشهية أو أمراضا بالفم والأسنان .
- يساعد النشاط البدني في تحسين حالة المسن الصحية والمحافظة على عضلات جسمه من الهدم السريع والوقاية من الإصابة بأمراض العظام والمفاصل لذلك تمثل صلاة القيام والتهجد أحد أنسب الأنشطة البدنية التي يمكن أن يؤديها المسن خلال شهر رمضان .