

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

หัวข้อการเรียนรู้

- โภชนาการ สำคัญต่อผู้สูงวัย อย่างไร
- ปริมาณอาหารที่ผู้สูงอายุ ควรบริโภคต่อวัน
- หมู่อาหารที่เหมาะสมตามหลักโภชนาการที่ดี
- การปฏิบัติตนให้เป็นผู้สูงวัยที่แข็งแรง
- มีอาหารแนะนำในแต่ละวัน
- อาหารที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยง
- ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) กับผู้สูงอายุ
- คอเลสเตอรอลกับผู้สูงอายุ
- สูตรอาหารทางสายยาง ชนิดปั่น



โดย

น.ส.จรรยาณี ภูนางดาว

นักโภชนาการปฏิบัติการ

โรงพยาบาลคอลลพลวง จ.ปทุมธานี

อาหารและโภชนาการ สำหรับผู้สูงอายุ

- ญี่ปุ่น มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มากถึง 28% จากทั้งหมด
- สิงคโปร์ มีคนอายุ 60 ปีขึ้นไปอยู่ที่ 20% จากทั่วประเทศ
- **ประเทศไทย** มีประชากรสูงอายุ 10-11% จากประชากรทั่วประเทศ



เห็นคนเดินมา 5 คน

จะเจอกับผู้สูงอายุอยู่ในนั้นอย่างน้อย 1 คน

**ประเทศไทย เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ
แล้วหรือไม่ ???**

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

สาเหตุ ที่ประเทศทั้งหลายมี **คนสูงอายุ** มากขึ้น

เหตุผลที่เห็นได้ชัด คือ

- การพัฒนาทางเศรษฐกิจ
- ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์
- รัฐเพิ่มสวัสดิการให้ประชาชนได้มากขึ้น
- อนามัย โรงพยาบาล การคมนาคมทั่วถึง

ประชาชนมีฐานะความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น
มีการบริโภคที่ถูกหลักโภชนาการ



อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

อยากเป็นคนสูงวัยที่แข็งแรง
และมีความสุข หรือไม่?



สุขภาพดี หาซื้อไม่ได้
ต้องสร้างเอง

การมีโภชนาการที่ดี
ก็สร้างเองได้

ไม่ยาก

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

โภชนาการ สำคัญต่อผู้สูงวัย อย่างไร?

การโภชนาการ เน้นในเรื่อง การคัดเลือกและเตรียมอาหาร เพื่อให้เหมาะสมกับ
รูปแบบที่จะนำเข้าสู่ร่างกายได้
รวมถึง คำนึงเกี่ยวกับระบบย่อยและการดูดซึมของร่างกาย
เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่จะเกิด
ปัญหาด้านสุขภาพ

โภชนาการที่ดี ต้องมาจาก**อาหาร**ที่ดีด้วย



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

รณรงค์โภชนาการผู้สูงอายุ

เพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม
ออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนให้เพียงพอ

1 วัน กินอย่างไร



ผลไม้ 1 ส่วน ประกอบด้วย 1 ถ้วย

ผลไม้สด	ผลไม้แห้ง	ผลไม้แช่แข็ง	ผลไม้แปรรูป
แอปเปิ้ล, กล้วย, ส้ม, ฝรั่ง, มะม่วง, กล้วย, กล้วย, กล้วย, กล้วย	กล้วย, กล้วย, กล้วย, กล้วย	กล้วย, กล้วย, กล้วย, กล้วย	กล้วย, กล้วย, กล้วย, กล้วย

6 **ลดหวาน**
กินหวาน ไม่เกิน 6 ช้อนชา

6 **ลดมัน**
กินมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชา

4 **ลดเค็ม**
กินเค็ม ไม่เกิน 4 ช้อนชา

1,400 กิโลแคลอรี
(ชาย-หญิง กิจกรรมเบาๆ)
พบในผู้สูงอายุวัยกลางคน

1,600 กิโลแคลอรี
(ชาย-หญิง กิจกรรมเบาๆ)
พบในผู้สูงอายุวัยกลางคน

1,800 กิโลแคลอรี
(ชาย-หญิง กิจกรรมเบาๆ)
พบในผู้สูงอายุวัยกลางคน

1 มื้อ กินอย่างไร



ผู้สูงอายุแข็งแรง ไม่ดื่ม สูบเหล้า
กินข้าวกล้องกับปลาเป็นหลัก กินผัก ผักสดวัน
กินผัก ผลไม้ตามฤดูกาลเป็นประจำ
ดื่มน้ำ 6-8 แก้ว ให้เป็นนิสัย ไม่ดื่มเหล้า
ดื่มแอลกอฮอล์
และเลือกอาหารสะอาดปลอดภัย

ในการมีฟันดี ควรกินเนื้อสัตว์เพิ่มอีก
วันละ 2-3 ช้อนกินข้าว
ในกรณีที่กินผักน้อยควรกินผลไม้เพิ่มขึ้น
เพื่อให้ได้วิตามินและใยอาหาร



กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

สำนักโภชนาการ

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

โภชนาบัญญัติสำหรับผู้สูงอายุ



1,400 กิโลแคลอรี

1,600 กิโลแคลอรี

1,800 กิโลแคลอรี

รณรงค์โภชนาการผู้สูงอายุจะแสดงปริมาณอาหารในปริมาณอาหารต่างๆ ที่เหมาะสมกับแบบแผนการบริโภคของผู้สูงอายุ
โดยแนะนำปริมาณอาหารใน 3 ระดับพลังงาน ขึ้นกับกิจกรรมหนัก-เบาสามารถเลือกกินอาหารที่เหมาะสม
ตามความต้องการร่างกายเพื่อให้การกินและการใช้พลังงานมีความสมดุล

พลังงาน 1,400 กิโลแคลอรี สำหรับผู้สูงอายุชาย-หญิง 60-80 ปี ที่มีกิจกรรมเบา เช่น อยู่บ้าน ทำงาน หรือมีกิจกรรมเล็กน้อย

พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี สำหรับผู้สูงอายุชายหญิง 60-80 ปี ที่มีกิจกรรมเบา เช่น ทำกิจกรรมและออกกำลังกายเป็นประจำ

พลังงาน 1,800 กิโลแคลอรี สำหรับผู้สูงอายุชายหญิง 60-80 ปี ที่มีกิจกรรมปานกลาง เช่น ทำกิจกรรมและออกกำลังกายเป็นประจำ

โภชนาการที่ดี ต้องมาจากอาหารที่ดีด้วย

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

หมู่อาหารที่เหมาะสม สำหรับโภชนาการที่ดีต่อผู้สูงอายุ

- เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ไข่ ถั่ว
- นมสด รสจืด นมพร่องมันเนย นมขาดมันเนย
- ผักสด ผักต้ม ชนิดต่าง ๆ
- ผลไม้หลากหลาย
- ไขมัน



ผู้สูงอายุ ควรหลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

อยากเป็นผู้สูงวัยที่แข็งแรง
ต้องดูแลตัวเอง



อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

อาหารที่แนะนำ

- อาหารที่ย่อยง่าย ไม่ติดมัน ไม่หวานมาก
- เนื้อปลา ผักต้มสุก ดีกว่าผักสด
เพราะง่ายต่อการเคี้ยวและย่อย
- ข้าวไม่ขัดสี
- น้ำมันถั่วเหลือง
- ผลไม้จำพวก มะละกอ กล้วย ถั่วเขียวต้ม
นมถั่วเหลือง นมพร่องมันเนย

ผู้สูงอายุก็ต้องทานนม

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- อาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัด เช่น
ขนมไทย เค้ก ลูกอม ไอศกรีม ช็อคโกแลต
- อาหารประเภททอด ฟาส์ฟู้ด
เนื้อสัตว์ติดมัน หนังสัตว์ มีไขมันสูง
- อาหารแปรรูป เช่น อาหารกระป๋อง
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
- อาหารมีแป้ง/น้ำตาลสูง รวมถึงข้าวขัดสี
- อาหารหมักดอง มีโซเดียมสูง
- เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คาเฟอีน

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

อาหารที่แนะนำ



อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง



อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride)

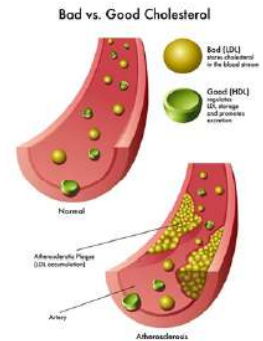
ส่งผลต่อความผิดปกติของระบบประสาท ตับ ม้าม ข้อต่อกระดูก และหลอดเลือด

หาก**ไตรกลีเซอไรด์สูง**มาก ๆ จะทำให้**ปวดท้อง**จากการอักเสบของ**ตับอ่อน** หรือเกิดปัญหาผิวหนังมีปื้นเหลือง เป็นเม็ดพุพอง

คอเลสเตอรอล

ส่งผลต่อหลอดเลือด และเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดหลายชนิด

หาก**คอเลสเตอรอลสูง** จะทำให้เส้นเลือดอุดตัน ถ้าหากเกิดที่เส้นเลือดหัวใจ จะทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด มี**อันตรายถึงชีวิต**ได้



อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

บทสรุป

เมนูอาหารนั้น ไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว อาจคิดสูตรใหม่ ๆ ขึ้นมาเองได้ ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละบุคคล

อาหารบางประเภทไม่เหมาะกับผู้สูงอายุบางท่าน
โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว

สิ่งสำคัญที่สุดคือ **การเอาใจใส่ดูแล** ทั้งเรื่องของวัตถุดิบ การเตรียมการ
ในเรื่องการปรุงอาหาร และต้องคำนึงถึง **สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ**

เพื่อให้ท่านเหล่านั้น มีสุขภาพร่างกายที่ แข็งแรง และมีความสุข
มากยิ่งขึ้นในทุกวัน

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ



“อโรคยา ประมา ลาภ”

ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ

โดย

น.ส.จรรยาณี ภูนางดาว

นักโภชนาการปฏิบัติการ

โรงพยาบาลคลองหลวง จ.ปทุมธานี

สามารถดูเนื้อหาฉบับเต็มได้ที่ : <https://www.1daynight.com/food01/>

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

สูตรอาหารทางสายยาง ชนิดปั่น

สูตรอาหารทางสายยางชนิดปั่น สำหรับผู้ป่วยที่ต้องให้อาหารทางสายยาง

- อกไก่ 1/2 ถ้วยตวง (ไม่เอาหนัง)
- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- เกล็ดป่น 1/2 ช้อนชา
- น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ
- ข้าวสวย 1/4 ถ้วยตวง
- เติมน้ำให้ครบ 1,200 cc
- ฟักทอง 1/4 ถ้วยตวง
- น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ (น้ำมันรำข้าวหรือน้ำมันถั่วเหลือง)
- ใบคะน้าหรือใบกวาดตุงหรือตำลึง 1/2 ถ้วยตวง

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

วิธีทำอาหารปั่น สำหรับผู้ป่วยทางสายยาง

อาหารปั่น 1,000 ซีซี
สำหรับใช้ในวันเดียว



1. นำส่วนผสมทุกอย่างที่ล้างให้สะอาดแล้ว นำมาหั่นเป็นชิ้น
ใส่ลงในหม้อ (ยกเว้นไข่) พร้อมเทน้ำที่ตวงไว้ใส่ลงไป
2. นำขึ้นตั้งไฟเพื่อต้ม ห้ามคน ปล่อยให้สุกเองจนเปื่อยนุ่ม
แล้วค่อยตอกไข่ใส่ลงไป พอไข่สุก ให้ปิดไฟ ยกลงจากเตา
พักให้พออุ่น

3. นำอาหารที่ได้ มาปั่นจนละเอียด แล้วเทใส่เหยือก พร้อมกับกรองกากด้วยกระชอน
4. แบ่งอาหารปั่นใส่ถุง ตามจำนวนที่แพทย์สั่ง (250cc ต่อ 1 มื้อ) เก็บไว้ในตู้เย็นช่องแช่แข็ง
5. อาหารปั่นที่ออกจากตู้เย็น (ห้ามนำไปอุ่น) แต่ใช้วิธี นำนําร้อนใส่ลงไปเล็กน้อย
เพื่อผสมในอาหารเพื่อให้คนได้เข้ากัน หลังจากนั้นจึงนำอาหารไป Feed ให้กับผู้ป่วย



อาหารแปรรูปสมุนไพร

มะม่วง

กล้วย

ตาล

ผักกาดขาว

ผักกาดขาว

สูตรอาหารทางสายยาง ชนิดปั่น

สูตรอาหารทางสายยางชนิดปั่น สำหรับผู้ป่วยที่ต้องให้อาหารทางสายยาง



ส่วนผสมหลัก

- อกไก่ 1/2 ถ้วยตวง (ไม่เอาหนัง)
- เกลือป่น 1/2 ช้อนชา
- ข้าวสวย 1/4 ถ้วยตวง
- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ
- ฟักทอง 1/4 ถ้วยตวง
- น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ (น้ำมันรำข้าวหรือน้ำมันถั่วเหลือง)
- ใบคน้ำหรือใบกวาดตุงหรือตำลึง 1/2 ถ้วยตวง
- เติมน้ำให้ครบ 1,200 cc



วิธีทำอาหารปั่น

สำหรับให้ผู้ป่วยทางสายยาง

อาหารปั่น 1,000 ซีซี สำหรับใช้ในวันเดียว

1. นำส่วนผสมทุกอย่างที่ล้างให้สะอาดแล้ว นำมาหั่นเป็นชิ้นและใส่ลงในหม้อ (ยกเว้นไข่ ค่อยใส่ตอนหลัง) แล้วเทน้ำที่ตวงไว้ใส่ลงไป
2. นำขึ้นตั้งไฟเพื่อต้ม (ห้ามคน) ปลดปล่อยให้สุกเองจนเปื่อยนุ่ม แล้วค่อยตอกไข่ใส่ลงไป พอไข่สุก ให้ปิดไฟ ยกออกจากเตา พักให้พออุ่น
3. นำอาหารที่ได้ มาปั่นจนละเอียด แล้วเทใส่เหยือก พร้อมกับกรองกากด้วยกระชอน
4. แบ่งอาหารปั่นใส่ถุง ตามจำนวนที่แพทย์สั่ง (250cc ต่อ 1 มื้อ) เก็บไว้ในตู้เย็นช่องแช่แข็ง
5. อาหารปั่นที่ออกจากตู้เย็น (ห้ามนำไปอุ่น)

แต่ใช้วิธีนำน้ำร้อน
ใส่ลงไปผสมเล็กน้อย
เพื่อให้คนได้เข้ากันง่ายขึ้น
หลังจากนั้น

จึงนำอาหารไป Feed ให้กับผู้ป่วย

