



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th June 2025

КОРМЛЕНИЕ ТЯЖЕЛОБОЛЬНЫХ, ПОЖИЛЫХ И ПРЕСТАРЕЛЫХ.

Насриддинова Ирода,
Андижанский техникум общественного
здравоохранения имени Абу Али Ибн Сины,
преподаватель

Аннотация:

Статья посвящена особенностям организации питания пожилых и тяжело больных людей. Рассматриваются физиологические изменения, влияющие на потребности в питательных веществах, рекомендации по составлению рациона, а также принципы кормления лежачих пациентов. Подчёркивается необходимость индивидуального подхода и соблюдения гигиенических норм для обеспечения безопасности и эффективности питания.

Ключевые слова: питание пожилых, кормление тяжело больных, рациональное питание, гериатрия, диетотерапия, лежачие пациенты, гигиена питания, дисфагия, нутритивная поддержка.

Питание играет ключевую роль в поддержании здоровья и качества жизни пожилых и тяжело больных людей. С возрастом и при наличии хронических заболеваний изменяются потребности организма, что требует особого подхода к организации питания.

С возрастом происходят физиологические изменения, влияющие на пищеварение и обмен веществ:

- **Снижение аппетита:** может быть связано с уменьшением обоняния и вкуса.
- **Замедление метаболизма:** требует уменьшения калорийности рациона при сохранении его питательной ценности.
- **Проблемы с жеванием и глотанием:** необходима адаптация консистенции пищи.
- **Риск дефицита питательных веществ:** особенно белка, кальция, витаминов D и B12.



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th June 2025

Рекомендуется:

- **Частое дробное питание:** 4–5 раз в день небольшими порциями.
- **Включение легкоусвояемых продуктов:** каши, овощные пюре, нежирное мясо, кисломолочные продукты.
- **Ограничение соли и сахара:** для профилактики гипертонии и диабета.
- **Обеспечение достаточного потребления жидкости:** во избежание обезвоживания.

Кормление тяжело больных требует особого внимания:

- **Положение пациента:** кормление должно проводиться в полусидячем положении для предотвращения аспирации.
- **Гигиена:** необходимо мыть руки перед кормлением, использовать чистую посуду.
- **Консистенция пищи:** пища должна быть мягкой, пюреобразной, при необходимости — жидкой.
- **Температура пищи:** умеренно тёплая, чтобы избежать ожогов или раздражения слизистой.
- **Темп кормления:** медленный, с учётом возможностей пациента.
- **Наблюдение:** следить за признаками дисфагии, аспирации, тошноты.

При невозможности самостоятельного приёма пищи может потребоваться зондовое или парентеральное питание по назначению врача.

При составлении рациона для пожилых и тяжело больных следует учитывать:

- **Энергетическую ценность:** снижение калорийности при сохранении питательной ценности.
- **Баланс макро- и микронутриентов:** обеспечение достаточного количества белков, витаминов и минералов.
- **Индивидуальные потребности:** учёт наличия хронических заболеваний, аллергий, предпочтений пациента.
- **Разнообразие рациона:** включение различных продуктов для предотвращения дефицита питательных веществ.

Организация питания пожилых и тяжело больных людей требует индивидуального подхода, учитывающего физиологические изменения, состояние здоровья и личные предпочтения. Сбалансированное и



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th June 2025

адаптированное питание способствует улучшению качества жизни, профилактике осложнений и поддержанию общего состояния здоровья.

Список литературы:

1. Карамнова Н. С., Швабская О. Б. Актуальные акценты рациона питания лиц пожилого возраста: описательный обзор литературы // CardioСоматика. — 2024. — Т. 15, № 2. — С. 154–170.
2. Мельников И. В. Рациональное питание людей пожилого возраста. — М.: ЛитРес, 2009. — 23 с.
3. Погожева А. В. Ешь, пей, не более. Уникальные принципы геродиетики и гериатрии — здорового лечебного питания в пожилом возрасте. — М.: ТД ДеЛи, 2021. — 286 с.
4. Милькаманович В. К. Кормление ослабленного и тяжело больного человека. — Минск: БГУ, 2018. — 16 с.
5. Коренюк С. В. Советы старого диетолога. Продлите свою жизнь. — СПб., 1996.
6. Справочник по диетологии / Под ред. А. А. Покровского. — М., 1981.
7. Курсовая работа: Кормление тяжело больных. — Docsity.