


Nicoleta
Răducanu

Monica
Tarcea



NUTRIȚIA
VÂRSTNICILOR



2017

NUTRIȚIA VÂRSTNICILOR

Autori:

Nicoleta Răducanu

Monica Tarcea



2017

Tîrgu Mureș

Cuprins

Abrevieri și acronime	9
1. CONSIDERAȚII GENERALE.....	11
1.1. Date statistice globale	11
1.2. Date statistice – România.....	11
2. CE REPREZINTĂ ÎMBĂTRÂNIREA? DESPRE PROCESUL DE ÎMBĂTRÂNIRE.....	12
2.1. Modificări fizice și fiziologice caracteristice îmbătrânirii	12
2.2. Componente nutriționale specifice afecțiunilor cronice frecvent întâlnite la bătrânețe	16
2.2.1. <i>Boala coronariană</i>	17
2.2.2. <i>Cancerul</i>	17
2.2.3. <i>Accidentele cerebrovasculare</i>	17
2.2.4. <i>Diabetul zaharat non insulino dependent</i>	18
2.2.5. <i>Osteoporoza</i>	18
2.2.6. <i>Alte afecțiuni cronice</i>	18
3. IMPORTANȚA NUTRIȚIEI ÎN PERIOADA BĂTRÂNEȚII.....	20
4. CERINȚE NUTRIȚIONALE.....	22
4.1. Necesarul energetic.....	22
4.2. Necesarul nutrițional.....	23
4.2.1. <i>Macronutrienți</i>	23
4.2.1.1. <i>Proteine</i>	23
4.2.1.2. <i>Grăsimi</i>	26
4.2.1.3. <i>Carbohidrați</i>	30
4.2.2. <i>Micronutrienți - Vitamine și minerale</i>	32
4.2.2.1. <i>Folați</i>	32
4.2.2.2. <i>Riboflavina (Vitamina B2)</i>	33
4.2.2.3. <i>Vitamina B12</i>	35
4.2.2.4. <i>Vitamina A</i>	35
4.2.2.5. <i>Vitamina C</i>	37
4.2.2.6. <i>Vitamina D</i>	38
4.2.2.7. <i>Vitamina E</i>	39
4.2.2.8. <i>Vitamina K</i>	41
4.2.2.9. <i>Vitamina B1 (Tiamina)</i>	42

4.2.2.10. Vitamina B6 (Piridoxina).....	43
4.2.2.11. Biotina (Vitamina H)	44
4.2.2.12. Acidul pantotenic (Vitamina B5).....	44
4.2.2.13. Calciul	45
4.2.2.14. Cuprul.....	47
4.2.2.15. Cromul	47
4.2.2.16. Fierul.....	48
4.2.2.17. Magneziul	49
4.2.2.18. Seleniul.....	50
4.2.2.19. Zincul.....	51
4.2.2.20. Sodiu și potasiul	52
4.2.2.21. Iodul	54
4.2.2.22. Fosfor	54
4.2.3. Apa.....	55
4.2.4. Fitonutrienți	55
5. GHID DIETETIC PERSONALIZAT	56
6. REGIMURI DIETETICE SPECIALE LA VÂRSTNICI.....	59
7. SUPLIMENTE ALIMENTARE PENTRU MENȚINEREA STĂRII DE SĂNĂTATE ȘI REDUCEREA FACTORILOR DE RISC.....	67
REFERINȚE	69
Anexa nr. 1 - Funcții, beneficii, interacțiuni, contraindicații și efecte adverse ale celor mai frecvent utilizate suplimente alimentare	75
Anexa nr. 2 - Sumar al necesarului nutrițional pentru persoanele vârstnice comparativ cu cel al adulților.....	92
Anexa nr. 3 - Sumar al surselor alimentare bogate în nutrienți	95
Anexa nr. 4 - Sumar al principiilor nutriției pentru vârstnicii sănătoși.....	96
Anexa nr. 5 - Niveluri superioare sigure pentru vitamine și minerale pentru adulți	97
Anexa nr. 6 - Mini- chestionar de evaluare nutrițională (versiunea integrală)	98
Anexa nr. 7 - Mini- chestionar de evaluare nutrițională (versiunea prescurtată).....	99