

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การกำหนดอาหารวัยสูงอายุ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสมวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อาหารสำหรับวัยสูงอายุ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ

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

อาหารและโภชนาการในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุยังมีความต้องการพลังงานและสารอาหารเหมือนบุคคลวัยอื่นๆ เพียงแต่ต้องการในปริมาณที่ลดน้อยลง และต้องครบถ้วน ๕ หมู่ โดยมีโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และ เกลือแร่ในปริมาณที่พอเหมาะและครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนี้

- **หมู่ที่ ๑ โปรตีน ประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่** ผู้สูงอายุต้องการสารอาหารกลุ่มนี้มากกว่ากลุ่มอื่น เพราะอาหารกลุ่มนี้จำเป็นในการซ่อมแซม ทดแทนส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ หมู เนื้อ ควรได้รับ ๑๒๐-๑๖๐ กรัมต่อวัน ถ้าจะให้ดีควรเป็นเนื้อปลา เพราะย่อยง่าย มีไขมันต่ำ ตีมนมอย่างน้อยวันละ ๒๕๐ มล. หรือ ๑ แก้ว และเป็นนมพร่องมันเนย บริโภคไข่ไก่ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๔ ฟอง สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวไขมันในเลือดสูง ควรลดจำนวนหรือเลือกทานเฉพาะไข่ขาวเท่านั้น
- **หมู่ที่ ๒ คาร์โบไฮเดรต ประเภทแป้งและน้ำตาล** ควรเลือกรับประทาน ข้าวกล้อง เผือก มัน ธัญพืช และผลิตภัณฑ์จากแป้งที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ มักกะโรนี ฯลฯ
- **หมู่ที่ ๓ ผักต่างๆ** โดยรับประทานผักหลากหลายสี ด้วยวิธีนำไปต้มหรือนึ่งให้สุกหั่นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้เคี้ยวง่าย อาทิ ผักใบเขียวปริมาณ ๒ ทัพพีต่อวัน เช่น คะน้า ตำลึง ผักบุ้ง ฯลฯ ผักสีเหลือง สีส้ม ปริมาณ ๑ ทัพพีต่อวัน เช่น ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ เป็นต้น
- **หมู่ที่ ๔ ผลไม้ต่างๆ** ผู้สูงอายุสามารถรับประทานผลไม้ได้ทุกชนิด และควรรับประทานผลไม้ทุกวัน เพื่อให้ได้รับวิตามินซีและเส้นใยอาหาร เลือกรับประทานผลไม้ที่เคี้ยวง่าย เนื้อนุ่ม เช่น มะละกอ กล้วย สุก ส้ม วันละไม่เกิน ๓ กำมือ
- **หมู่ที่ ๕ ไขมัน** ควรบริโภคไม่เกินวันละ ๒ ช้อนโต๊ะ และเลือกกินไขมันที่มาจากพืช เลือกใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหารแทนน้ำมันจากไขมันสัตว์และน้ำมันมะพร้าว

ด้านอาหารที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยง ได้แก่

๑. อาหารที่มีรสจัด หวานจัด เค็มจัด เช่น ขนมไทย เค้ก ลูกอม ไอศกรีม ช็อกโกแลต น้ำพริก ส้มตำปู ต้มยำ เป็นต้น
๒. อาหารประเภททอด อาหารฟาสต์ฟู้ด รวมทั้งเนื้อสัตว์ติดมัน หนังสัตว์ ซึ่งมีปริมาณไขมันสูง เช่น ปาท่องโก๋ ก๋วยทอด มันทอด หมูสามชั้นทอด เนื่องจากอาหารเหล่านี้ย่อยยาก ทำให้ท้องอืด แน่นท้องได้
๓. อาหารแปรรูปชนิดต่างๆ เช่น อาหารกระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ไส้กรอก ลูกชิ้น หมูยอ แหนม อาหารที่มีเชื้อจุลินทรีย์ ไข่วัตถุดิบเสียและสารเคมีปรุงแต่งสี รสชาติ กลิ่น เพื่อให้อาหารอร่อย
๔. อาหารหมักดอง เป็นอาหารที่มีโซเดียมสูงเช่น เต้าหู้ยี้ ผักกาดดอง หน่อไม้ดอง ผลไม้ดองต่างๆ และ
๕. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คาเฟอีน รวมถึงการสูบบุหรี่ นอกจากจะไม่เป็นผลดีต่อร่างกายแล้ว ยังส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอลง และมีโรคภัยต่างๆ ตามมาได้

ทำอย่างไรหากผู้สูงอายุเบื่ออาหาร

ผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในร่างกาย ซึ่งมีผลกระทบต่อการรับประทานอาหาร เช่น ต่อมรับรสและกลิ่นลดลง หรือเปลี่ยนรสชาติไป ฟันมีปัญหา ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการเบื่ออาหาร รับประทานอาหารน้อย หรือบางคนเลือกรับประทาน ดังนั้น การจัดเตรียมอาหารโดยตัดแปลงให้เหมาะสม จะช่วยให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารได้ดีขึ้น และจะช่วยลดปัญหาทางโภชนาการของผู้สูงอายุได้ โดยมีวิธีง่ายๆ ดังนี้

๑. เปลี่ยนรูปแบบอาหารให้รับประทานง่ายขึ้น จากเนื้อสัตว์ที่เป็นชิ้นๆ ก็เปลี่ยนมาเป็นเนื้อสัตว์สับละเอียดหรือเป็นชิ้นเล็กๆ แทน หรือปรุงให้มีลักษณะค่อนข้างเหลว เปื่อยนุ่ม เคี้ยวง่าย กลืนง่าย ไม่ฝืดคอ หลีกเลี่ยงการกินผักสด ให้เปลี่ยนมาเป็นผักต้มแทน ซึ่งย่อยง่ายกว่า
๒. ปรุงรสชาติตามความชอบของแต่ละคน ผู้สูงอายุแต่ละคนจะมีการรับรสชาติที่เปลี่ยนไป รวมทั้งมีความชอบที่ไม่เหมือนกัน บางคนชอบอาหารที่มีรสหวานมากขึ้น บางคนชอบรสขมๆ ทั้งที่ในวัยหนุ่มสาวไม่ชอบ เช่นนั้น รสชาติที่ปรุงควรปรับเปลี่ยนไปตามความชอบของแต่ละคน เช่น หวานขึ้น เล็กน้อย จืดลง ไม่ควรเค็มมาก อย่างไรก็ตาม ไม่ควรจัดอาหารที่มีรสจัด หรือมีเครื่องเทศมากให้แก่ผู้สูงอายุเพราะจะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่ายได้
๓. สลับ ปรับเปลี่ยนเมนูให้มีความหลากหลาย เมื่อผู้สูงอายุมีความเบื่ออาหารเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว การที่รับประทานอะไรที่เหมือนเดิมบ่อยๆ ก็ยิ่งจะเพิ่มความไม่ยอมอาหารมากขึ้น เช่นนั้นต้องเปลี่ยนเมนู เปลี่ยนวัตถุดิบในการนำมาประกอบอาหาร ก่อนมีอาหารลองกระตุ้นความอยากอาหารด้วยน้ำขิง น้ำใบเตย หรือน้ำมะตูม
๔. ลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อ ลองเปลี่ยนให้กินอาหารมื้อเล็กๆ แบ่งเป็น ๔-๕ มื้อต่อวัน แทนอาหารจานใหญ่หรือมื้อใหญ่ๆ หรือจัดเวลารับประทานอาหารและของว่างอย่างตรงเวลา วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายผู้สูงอายุรับรู้ถึงเวลาอาหาร และอาจจะรับประทานได้มากขึ้น

การปรับเปลี่ยนเมนูอาหารทำได้ไม่ยาก เพียงแค่คอยสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุอยู่บ่อยๆ ว่าท่านชอบอะไรหรือไม่ชอบอะไร และพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ชอบ ทำแต่อาหารที่ชอบ เพียงเท่านี้ก็ช่วยเพิ่มความอยากอาหาร และช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อร่างกายแล้ว

ภาวะทุพโภชนาการในผู้สูงอายุ

ภาวะทุพโภชนาการ เป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารหรือพลังงานในปริมาณที่ไม่เหมาะสม โดยครอบคลุมทั้งภาวะโภชนาการต่ำหรือภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นไม่เพียงพอ ซึ่งอาจส่งผลให้มีน้ำหนักตัวน้อยหรือรู้สึกอ่อนเพลียตลอดเวลา

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

คนในครอบครัวหรือผู้ดูแลสามารถที่จะป้องกันไม่ให้เกิดภาวะทุพโภชนาการในผู้สูงอายุได้ ดังนี้

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

อย่างไรก็ตาม ควรรับประทานอาหารพร้อมหน้ากับคนในครอบครัว หรือเชิญเพื่อนวัยเดียวกันมารับประทานอาหาร อย่าปล่อยให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารคนเดียว และผู้ดูแลต้องประเมินภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ สำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพใดๆ ที่อาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการ ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพทันที

แหล่งอ้างอิง

ภานัฐณ์ ว่องตระกูลเรือง. (ม.ป.ป.). *โภชนาการในผู้สูงอายุรับประทานอย่างไรจึงจะดี*. กรุงเทพฯ:โรงพยาบาลนครธน. <https://www.nakornthon.com/>