**Аппетит у пожилых людей**

У здорового человека всегда хороший аппетит. Появление аппетита является первым признаком выздоровления после тяжелой болезни. Пожилые люди часто страдают от его отсутствия без видимых причин.

**Частые причины отсутствия аппетита:**

1. пневмония, грипп, инфекционные болезни;
2. заболевания сердца и сосудистой системы;
3. цирроз или почечная недостаточность;
4. онкологические болезни;
5. воспалительные процессы ЖКТ;
6. аутоиммунные заболевания;
7. сахарный диабет и проблемы эндокринной системы;
8. психические расстройства;
9. некоторые виды деменции;
10. побочные действия приёма некоторых медикаментозных средств.

Этот список нельзя считать исчерпывающим. Зачастую ухудшение аппетита связано с чрезмерным употреблением сладкого или тяжёлой, жирной пищи, вредными привычками и неправильным образом жизни. Выделить из этого перечня одну из основных причин зачастую просто невозможно.

**Последствия плохого аппетита**

В пожилом возрасте особенно важно получать необходимые микроэлементы из пищи. Плохой аппетит приводит к тому, что престарелый человек практически перестаёт есть, не чувствуя естественной потребности в этом. Это чревато появлением таких симптомов:

1. постепенное и значительное снижение веса;
2. сбои в работе внутренних органов и головного мозга;
3. снижение мышечной активности и упадок сил;
4. проблемы с опорно-двигательными функциями.

Критичным состоянием является анорексия. Это расстройство диагностируется у пенсионеров достаточно часто. Не чувствуя голода, человек просто не ест. Он не чувствует болей, но потеря веса может привести к летальному исходу. Со стороны может показаться, что пенсионер морит себя голодом. Но это не так. У него просто нет потребности в еде. Помогать в этом случае должны несколько специалистов. Следует обращаться к гастроэнтерологу, эндокринологу и, конечно-же, к психотерапевту.

**Способы повышения аппетита**

Чтобы восстановить здоровый аппетит, не стоит просто заставлять пожилого человека есть. Нужно понять, какие симптомы его беспокоят, и мешают возникновению чувства голода.

Часто пожилые люди жалуются на тошноту. В этом случае необходимо использовать медикаменты, снимающие её. Гормональные сбои должны корректироваться гормонозамещающей терапией.

Чтобы улучшить самочувствие и аппетит пожилого человека включайте в меню блюда, богатые протеином. Существуют протеиновые напитки и питательные закуски. Добавляйте в пищу добавки, содержащие дрожжи и продукты, богатые цинком. Перед едой (примерно за полчаса) предлагайте пенсионеру травяные напитки. Это могут быть настои ромашки, мелиссы, укропа или перечной мяты.

 Кроме восстановления аппетита, употребление этой приправы способствует естественной нормализации давления. Лимонный сок в воде. Перед едой дайте пенсионеру стакан тёплой воды с соком половинки лимона. Такой напиток бодрит и улучшает аппетит. Корневища одуванчика. Весной настой из корней одуванчика является идеальным стимулятором аппетита.

Не стоит забывать о том, что существует «мнимая анорексия». В этом случае пожилой человек демонстративно отказывается есть в знак протеста. Чаще всего таким пенсионерам не хватает внимания и общения. Втайне от своего окружения он может принимать пищу. Эти расстройства требуют коррекции психотерапевта. Конечно же, нужно окружить престарелого человека максимальной заботой, ежедневно демонстрировать любовь и уважение.

**«Волчий аппетит» у пожилых людей**

Не меньшей проблемой является переедание. В пожилом возрасте оно особенно опасно патологической прибавкой в весе и потерей активности. Иногда это случается из-за ухудшения памяти. Пенсионер просто забывает о том, что недавно ел. Усиление аппетита может быть также последствием заболевания разных пищеварительных органов.

Из-за переживаний, вызванных, порой, надуманными волнениями, пенсионеры начинают элементарно «заедать» стресс. Нельзя игнорировать этот факт. Обратите на него внимание, и выясните, что является причиной переживаний. Часто дедушки и бабушки не рассказывают о них напрямую.

Ещё одним «поводом» для обжорства может стать заболевание эндокринной системы. В таком случае только вмешательство специалиста, который сможет оказать квалифицированную помощь, исправит ситуацию. Никакие уговоры и объяснения не действуют на человека обменные процессы которого нарушены.

**Правила диеты для пожилых**

Соблюдая определённые правила, вы сможете корректировать аппетит пожилого человека. Только умеренное количество пищи, богатый рацион и правильный режим питания обеспечат нормальное самочувствие пенсионера и его отличное настроение.

**Сбалансированный состав пищи**

Недостаток белков может привести к ухудшению самочувствия. При их нехватке в рационе пенсионеры жалуются на слабость и быструю утомляемость, практически постоянную усталость и частые головокружения. При этом идёт процесс разрушения тканей многих органов и снижаются их функциональность. Чтобы этого не происходило, нужно употреблять мясо. Оно богато ещё и на кальций, полезный для костей, и железо, которое необходимо для кроветворных процессов.

Мясное блюдо должно быть в меню ежедневно. Если пенсионеру тяжело пережевывать его, нужно позаботиться об устранении этой проблемы. Блюда из печени нужно предлагать пожилому человеку не чаще, чем 1 раз в неделю. Протеин также содержится в молоке, сыре и яйцах.

Усвоение полезных микроэлементов в старости ухудшается в 2 раза. Врачи связывают это с потерей аппетита, ухудшением условий жизни и необходимостью принимать большое количество медикаментов. Именно поэтому крайне важно, чтобы пенсионер получал витамины в достаточном количестве. Каждый из них необходим.

Витамин А – это отличный антиоксидант. Он обеспечивает защиту от некоторых форм онкологических болезней. Содержится в свежих фруктах, овощах, молоке, печени и яичных желтках. Этот витамин «отвечает» за здоровье кожи и хорошее зрение.

Витамин D обеспечивает функционирование опорно-двигательного аппарата. Он вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Редко бывая на улице, пожилой человек должен получать его большое количество с пищей. Он содержится в рыбе и креветках.

Витамин С улучшает иммунитет, и восстанавливает аппетит. Он есть в цитрусовых, брокколи, киви, чёрной смородине и клубнике. Для мужчин необходимо больше витамина С, поскольку мужской организм усваивает его немного хуже, чем женский.

Витамин Е имеет антиоксидантные и восстановительные свойства. Его большое количество содержится в маслах растительного происхождения и маргаринах.

Витамин В12 способствует отличному состоянию соединительных тканей. Из-за уменьшения количества соляной кислоты в желудке пожилого человека ухудшается процесс усвоения этого витамина. Его рекомендуют принимать в виде пищевой добавки.

**Калорийность пищи**

Для покрытия энергетических затрат и поддержания физической формы необходима калорийная пища. Чаще всего, пожилые пенсионеры страдают отсутствием аппетита, что приводит к потере веса. Одной из основных задач является его восстановление. Важно понимать, что и ожирение и патологическая худоба практически всегда связаны с психологическим состоянием пенсионеров. Изменение пищевых привычек в большинстве случаев связано с перенесённым стрессом или депрессией.

**Предотвращение запоров или обезвоживания**

Запоры в пожилом возрасте вызваны уменьшением количества слизи в кишечнике. Именно поэтому важно, чтобы пенсионер употреблял пищу нежной консистенции, ел супы, пил воду, чаи и напитки. Обязательно употребление овощей и фруктов.

Жидкая пища и достаточное количество воды обеспечивают нормальную работу почек. Поскольку в старости вырабатывается меньше нефронов, нужно заботиться о регулярном питье пожилого человека. Употреблять чистую воду нужно часто, но небольшими количествами. При этом лучше, если она будет тёплой.

**Специи в еде**

Умеренное количество разных специй в пище пойдёт на пользу аппетиту пенсионера. Естественно, что их выбор нужно согласовывать с пожилым человеком. Важно, чтобы приправленная пища ему нравилась. Иначе можно добиться противоположного эффекта, когда аппетит совсем пропадёт.

**Режим питания**

Важно соблюдать установленный режим. Лучше, если пенсионеры едят в определённое время. Это гарантирует выработку желудочного сока к моменту приёма пищи. Основное количество суточного рациона должна быть съедена в первой половине дня. К вечеру лучше не перегружать пищеварительный тракт. Если у пенсионера есть привычка есть по ночам, лучше давать ему перед сном стакан кефира, который перебьёт аппетит.

**Добровольность приёма пищи**

Естественно, нельзя давить на пенсионеров с целью заставить их есть. Если вы подозреваете, что причиной плохого аппетита являются психологические проблемы, постарайтесь мягко уговорить пенсионера принимать пищу.

Берегите себя, здоровья вам и вашим близким!