



המאמר לקוח מתוך החוברת

הזדקנות של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית



עורכות ראשיות

ד"ר עדי לוי-ורד
גב' נגה חן
מכלול - יחידת הערכה ומחקר, קרן שלום

שותפי עריכה

נעמה שביט | מנהלת תחום - פיתוח ידע
והכשרת כוח אדם, שירות להערכה והכרה,
אגף הערכה, הכרה ותכניות, מינהל
מוגבלויות, משרד הרווחה והביטחון החברתי.
שרון גנות | מנהלת ידע ומחקר, קרן שלום.

היבטי התזונה בקידום בריאות מיטבית בגיל הזקנה בקרב אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית

מאת: סיגל ישראלי

תזונה נאותה, בכל גיל ובעיקר בגיל המבוגר, מסייעת לשמירה על הבריאות, מונעת התפתחות מחלות כרוניות, תורמת לחיזוק בפעילות היומיומית, לאנרגיה ולמצב הרוח ועוזרת בכך גם בשמירה על העצמאות התפקודית. אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית נמצאים בסיכון לפתח בעיות תזונתיות שונות בשל גורמים רבים, כגון: חוסר ידע ואוריינות, חוסר תקשורת, הפרעות מטבוליות, אינטראקציה בין תרופות ומזון, בעיות במערכת העיכול, מחלות כרוניות, חוסר בפעילות גופנית, השפעות סביבתיות ועוד.

עם עליית תוחלת החיים של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, עלו גם האתגרים התזונתיים, שכן אוכלוסיית הקשישים פגיעה וחשופה יותר לחסרים תזונתיים ובעיות תזונתיות שנעשות שכיחות יותר עם העלייה בגיל. המצב התזונתי בגיל זה מושפע מגורמים רבים: סוציאקונומיים (תרבות, אורח חיים, כישורי בישול), פסיכולוגיים (אמונה, מוטיבציה, בדידות, מצב מנטלי), סביבתיים (חברים, מצב משפחתי, חברים) ופיזיולוגיים (בריאות, תיאבון, שיניים, פעילות, תרופות, מחלות כרוניות).

מאחר שאוכלוסיית הקשישים עם מוגבלות שכלית התפתחותית הינה רגישה ופגיעה עוד יותר מבחינה תזונתית, הרי שיש חשיבות רבה לתזונה, בשמירה על בריאותם התקינה ומצבם הכללי, וכן ובמניעת התדרדרותם. מטרת התזונה בגיל הזקנה היא לשמור על מצב תזונתי תקין (שמירה על משקל תקין, מניעת חסרים בוויטמינים ומינרלים, מניעת עצירות והתייבשות), ובו בזמן לשמור על איכות החיים של הקשיש (צמצום דיאטות מחמירות, מתן מזון מוכר ואהוב, סיוע במזון רפואי או מתן תוספים ועוד).

המלצות כלליות:

באופן כללי, יש לאזן בין צריכת הקלוריות ממקורות המזון והשתייה לבין שריפת הקלוריות באמצעות פעילות גופנית, על מנת לשמור על משקל בריא. בגיל הזקנה, שמירה על משקל גוף תקין (מניעת תת/עודף) ושמירה על יציבות המשקל הינן חשובות ביותר לשמירה על בריאות הקשיש, על תפקודו הכללי, ועל מניעת התדרדרות במצבו.

מצד אחד, להשמנה עלולים להיות סיבוכים רבים, כגון התפתחות מחלות לב וכלי דם וקושי בניידות. מצד שני, לתת-תזונה עלולים להיות השלכות שליליות הנוגעות להחלמה ממחלה, החלמת פצעים, התדרדרות כללית, ירידה בתפקוד מערכת החיסון, נפילות ואף תמותה. לפיכך יש להקפיד על:

1. צריכת מזונות בעלי ערך תזונתי גבוה:

בגיל השלישי כמות הקלוריות הנדרשת ביום יורדת בהשוואה למבוגרים צעירים, אך חשוב לבחור מזונות שיספקו את הכמויות המומלצות של ויטמינים, מינרלים, חלבונים, פחמימות ושומנים. מזונות אלו כוללים: פירות וירקות (במידת האפשר מומלץ לאוכלם שלמים ועם קליפתם) ולצמצם שתיית מיצים סחוסים, כך שתכולת הסיבים והוויטמינים שבהם תישמר. חשוב לגוון את התפריט בירקות מבושלים, פירות יבשים או פירות אפויים כקינוח, בשר רזה, דגים, דגנים מלאים, קטניות ומוצרי חלב. מצדו השני של המטבע, מומלץ לצמצם באכילת מזונות בעלי ערך תזונתי נמוך, מזונות מתועשים ומעובדים, כגון חטיפים מלוחים, ממתיקים ודברי מאפה, אשר תורמים בקלוריות אך דלים ברכיבים תזונתיים בעלי ערך גבוה.

2. נוזלים:

חשוב להקפיד על שתייה מספקת של נוזלים, ולא להסתמך אך ורק על תחושת הצמא, אשר הולכת ופוחתת בגילאים המבוגרים יותר. נעדיף תמיד מים על שתיה ממותקת ונוזלים המכילים קפאין כגון קפה ותה. חלק

מהנוזלים מגיעים מהמזון, למשל מהמרקים ומהפירות והירקות אשר יש בהם תכולת מים גבוהה (בעיקר באבטיח, תפוז, חסה ומלפפון).

3. סיבים תזונתיים:

סיבים תזונתיים תורמים לתזונה מאוזנת ולתפקוד תקין של מערכת העיכול, מניעת מחלות ושמירה על המשקל. מומלץ לשלב בכל ארוחה מזונות עשירים בסיבים וביניהם דגנים מלאים, שיבולת שועל, פירות, ירקות וקטניות. במשפחת הדגנים, הגרסה ה"מלאה" היא המועדפת מכיוון שהיא בעלת ערך תזונתי גבוה יותר. לדוגמה, פסטה מקמח מלא עדיפה על פני פסטה רגילה מקמח לבן. במקרים בהם קיימת בעיית עיכול, וקשה לעכל פירות וירקות טריים, מומלץ לאכול פירות וירקות מבושלים, בתנור או במרק, ולא לשכוח לשתות גם את הנוזלים של המרק.

4. חלבונים:

תזונה מאוזנת כוללת חלבונים, הדרושים לבנייה ולתיקון רקמות, ליצירת הורמונים, אנזימים ונוגדנים ולתפקודים רבים אחרים בגוף. צריכה לא מספקת של חלבון בקרב קשישים קשורה לירידה בגמישות העור, תפקוד ירוד של מערכת החיסון ומשך ריפוי ארוך יותר ממחלות. מזונות העשירים בחלבונים הם מגוונים ומקורם מהחי ומהצומח, כולל דגים, בשר רזה, קטניות (עדשים, שעועית, חמוס), ביצים, זרעים ומוצרי חלב, ומהם מומלץ לצרוך את אלו המכילים אחוז שומן נמוך.

5. שומנים:

שומנים מסייעים לספיגת רכיבים מהתזונה, ביניהם ויטמינים מסיסי שומן A, D, E ו-K אשר תורמים לשובע ומשפרים את טעם המזון. מזונות מקבוצה זו אשר מומלץ לשלבם בתפריט היומי הם שמן זית, אבוקדו, טחינה אגוזים ושקדים. ישנם מזונות העשירים בשומן רווי ומכילים שומן טרנס אשר את צריכתם מומלץ לצמצם, כגון דברי מאפה (כמו בורקסים, וקראסונים), שמנת וחמאה. שמירה על המלצות אלו יכולה לתרום לשיפור ברמות הכולסטרול ורמות השומנים בדם.

6. סידן וויטמין D:

רכיבים אלה חשובים לשמירה על בריאות העצם, למניעת אוסטאופורוזיס ושברים. מומלץ לשלב מזונות עשירים בסידן כגון: סרדינים, מוצרי חלב, טחינה, מוצרי חלב ודגני בוקר מועשרים בסידן ומזונות העשירים בוויטמין D, בעיקר דגים שמנים ומוצרי חלב מועשרים. לחלק מהקשישים רמות נמוכות של ויטמין D, ולעיתים צריכת הסידן מהמזון לא מגיעה לכמויות המומלצות - לכן יש לשקול ולהחליט על פי בדיקות דם, האם ליטול תוספים של ויטמין זה.

7. ויטמין B12:

ויטמין זה חיוני ליצירת תאי דם ולחלק ממבנה תאי העצב. עם הגיל, יכולת הספיגה של ויטמין זה יורדת, על כן מומלץ לבני הגיל השלישי לשלב מזונות העשירים בוויטמין B12 כגון: בשר בקר, דגים, ביצים ומזונות מועשרים כמו דגני בוקר. במקרים של חוסר בוויטמין זה יהיה צורך בנטילת תוסף בכדורים או זריקות. מעבר לתפריט יש להקפיד על פעילות גופנית קבועה ומותאמת. מחקרים מראים כי פעילות גופנית מפחיתה את הסיכון לחלות במחלות לב, יתר לחץ דם, סוכרת מסוג 2, סוגי סרטן מסוימים, שבץ, אוסטאופורוזיס, דיכאון, מוגבלות בתנועה, נפילות, נכות והשמנה קיצונית. בנוסף, וחשוב לא פחות, מאחר שחסר תזונתי בקשישים קשור לירידה תפקודית, למחלה או למצב נפשי, יש לשים לב לשינויים בהרגלי האכילה של הקשיש - כיצד הוא אוכל או בולע? האם חל שינוי בהעדפות המזון שלו? האם חל שינוי במידת התיאבון שלו? במידה שחל באחד מאלה שינוי כדאי להפנותו לבדיקות דם ולייעוץ תזונתי ע"י תזונאי מוסמך.