

## Najważniejsze wskazówki dotyczące diety seniora

### Zbilansowane posiłki

- Każdy posiłek powinien zawierać **białko, węglowodany i zdrowe tłuszcze**.
- Warto jeść **4–5 mniejszych posiłków dziennie**, zamiast 2–3 dużych.

### Odpowiednia ilość białka

- Białko zapobiega utracie masy mięśniowej.
- Dobre źródła: **ryby, jaja, nabiał, drób, rośliny strączkowe**.

### Dużo warzyw i owoców

- Minimum **400 g dziennie**.
- Dostarczają witamin, minerałów i błonnika wspierającego trawienie.

### Błonnik na trawienie

- Pomaga zapobiegać zaparciom i reguluje poziom cukru.
- Źródła: **pełnoziarniste produkty, warzywa, owoce, siemię lniane, otręby**.

### Ograniczenie soli i cukru

- Nadmiar soli sprzyja nadciśnieniu.
- Cukier zwiększa ryzyko cukrzycy i otyłości – lepiej wybierać naturalne słodziki lub owoce.

### Nawodnienie

- Seniorzy często **odczuwają mniejsze pragnienie**, ale nadal potrzebują ok. **1,5–2 l płynów dziennie**.
- Najlepiej: woda, herbaty ziołowe, lekkie zupy.

### Wapń i witamina D

- Kluczowe dla zdrowych kości i zapobiegania osteoporozie.
- Nabiał, ryby, jaja + (często) **suplementacja witaminy D po konsultacji z lekarzem**.

### Łatwostrawność

- Unikać ciężkostrawnych, smażonych i bardzo tłustych potraw.
- Lepsze metody: **gotowanie, duszenie, pieczenie**.

### Indywidualne potrzeby

- Dieta powinna uwzględniać **choroby przewlekłe** (cukrzyca, nadciśnienie, problemy żołądkowe).
- Warto skonsultować się z **dietetykiem lub lekarzem**.

## Ważne składniki w diecie seniora

- **Białko** – zapobiega utracie masy mięśniowej i osłabieniu organizmu.  
*Źródła:* chude mięso, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe.
- **Wapń** – niezbędny dla zdrowych kości i zębów, zmniejsza ryzyko osteoporozy.  
*Źródła:* mleko, jogurty, sery, kefir, sardynki.
- **Witamina D** – ułatwia wchłanianie wapnia i wzmacnia odporność.  
*Źródła:* tłuste ryby, jaja, tran, synteza skórna (często konieczna suplementacja).
- **Witaminy z grupy B (szczególnie B12)** – wspierają układ nerwowy i krwiotwórczy.  
*Źródła:* mięso, ryby, jaja, nabiał, produkty pełnoziarniste.
- **Blonnik pokarmowy** – poprawia pracę jelit i zapobiega zaparciom.  
*Źródła:* warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, siemię lniane.
- **Kwasy tłuszczowe omega-3** – korzystnie wpływają na serce, mózg i wzrok.  
*Źródła:* ryby morskie (łosoś, makrela), olej lniany, orzechy włoskie.
- **Magnez** – wspiera pracę mięśni i układu nerwowego.  
*Źródła:* kasze, orzechy, kakao, banany.
- **Potas** – reguluje ciśnienie krwi i pracę serca.  
*Źródła:* ziemniaki, pomidory, banany, rośliny strączkowe.
- **Żelazo** – zapobiega anemii i osłabieniu.  
*Źródła:* czerwone mięso, jaja, buraki, zielone warzywa liściaste.
- **Cynk** – wzmacnia odporność i wspomaga gojenie ran.  
*Źródła:* mięso, pestki dyni, orzechy, pełnoziarniste produkty.

## Co jeść – produkty zalecane

### Warzywa i owoce

- świeże i gotowane: marchew, brokuły, buraki, cukinia
- owoce: jabłka, gruszki, jagody, banany
- najlepiej **codziennie**, w różnych kolorach

### Produkty zbożowe

- pieczywo pełnoziarniste
- kasze (jaglana, gryczana), ryż brązowy, płatki owsiane

### Źródła białka

- ryby morskie (2× w tygodniu)
- chude mięso: drób, indyk
- jaja
- rośliny strączkowe (soczewica, ciecierzycyca)

### Nabiał

- mleko, jogurty naturalne, kefir
- twaróg, sery półtłuste

## ▣ Zdrowe tłuszcze

- olej rzepakowy, oliwa z oliwek
- orzechy, pestki, awokado

## 💧 Napoje

- woda niegazowana
- herbaty ziołowe
- zupy i lekkie buliony

---

## ✗ Czego unikać – produkty niewskazane

### 🍔 Tłuste i ciężkostrawne potrawy

- potrawy smażone
- fast foody
- dania bardzo tłuste

### 🧂 Nadmiar soli

- wędliny wysokoprzetworzone
- konserwy
- słone przekąski (chipsy, paluszki)

### 🍪 Nadmiar cukru

- słodycze
- ciasta, drożdżówki
- słodzone napoje

### 🍷 Napoje niewskazane

- napoje gazowane
- mocna kawa w dużych ilościach
- alkohol

### 🍝 Produkty wysoko przetworzone

- parówki, kiełbasy
- gotowe dania instant
- zupy i sosy w proszku

