

اللجنة الوطنية للتغذية  
National Nutrition Committee



# دليل إرشادي لتغذية كبار السن





# محتويات الدليل

13	رابعاً: ضعف الذاكرة والقدرة الإدراكية.....	03	مقدمة .....
14	خامساً: اضطرابات النوم.....	03	أهداف الدليل .....
	إرشادات عامة لاتباع نظام غذائي صحي ومتوازن لكبار السن	03	الفئات المستهدفة.....
15	المجموعات الغذائية.....		أبرز المشاكل ذات الصلة بالتغذية التي قد تواجه كبار
16	أولاً: مجموعة الحبوب والنشويات.....	04	السن .....
16	ثانياً: مجموعة الخضروات والفواكه.....		أولاً: تحديات المحافظة على الوزن ضمن المعدل
17	ثالثاً: مجموعة الألبان ومشتقاتها.....	05	الطبيعي.....
	رابعاً: مجموعة البقول والسمك والبيض واللحوم والأغذية		للسببات المحتملة لانخفاض الوزن لدى كبار السن
17	البروتينية الأخرى.....	05	فقدان الشهية.....
18	خامساً: مجموعة الدهون والزيوت.....	06	قلة التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة.....
19	السوائل.....	07	ضعف حاسي الشم والتذوق .....
20	الألياف الغذائية.....	08	ضعف حاسة البصر.....
20	السكر المضاف.....	09	التقلبات المزاجية والاضطرابات النفسية.....
22	الملح .....	10	للسببات المحتملة لزيادة الوزن عند كبار السن.....
22	الأطباق الشعبية .....	10	ضعف القدرات الحركية .....
27	المراجع.....	11	ثانياً: الإمساك .....
		12	ثالثاً: صعوبة المضغ ومشاكل الفم والأسنان.....

## مقدمة

إسهاماً في تفعيل دور اللجنة الوطنية للتغذية والتي تُعنى بتقديم التوصيات والآراء العلمية ذات الصلة بالتغذية وذلك لتحسين الحالة التغذوية للمجتمع في المملكة وتعزيز نمط الغذاء الصحي لبناء مجتمع أكثر صحةً ووعياً. وإيماناً من اللجنة بأهمية أن يحظى كبار السن بحياة صحية كريمة وفق ما أكدت عليه الشريعة الإسلامية، وما يختص به المجتمع السعودي من قيم وعادات تجعل من كبار السن في موقع التقدير والرعاية الدائمة.

وفي المملكة تبلغ نسبة كبار السن (أكثر من 65 سنة) 4.2% من إجمالي عدد السعوديين، كما أن ما يقارب 74% من إجمالي عدد السعوديين الذين يعانون من الأمراض المزمنة هم من فئة كبار السن بحسب إحصائيات الهيئة العامة للإحصاء لعام 2019م. حيث تتضمن مرحلة التقدم في السن الكثير من التغيرات الفسيولوجية، والعقلية، والسلوكية، وغيرها. وتعد التغذية السليمة المتوازنة أساساً للمحافظة على صحة كبار السن وعامل مهم للمساعدة في التكيف مع هذه التغيرات.

عليه، قامت اللجنة الوطنية للتغذية بإعداد دليل إرشادي لتغذية كبار السن، يُقدم العديد من التوصيات والإرشادات التي تساعد على اتباع نمط غذائي صحي لكبار السن بناءً على الأدلة العلمية المتاحة، ولا يغني عن استشارة المختصين وذلك لاحتمالية اختلاف احتياجات كبار السن التغذوية بناءً على الحالة الصحية، لذلك فإنه من الضروري استشارة مختصين من مختلف التخصصات الصحية عند الحاجة.

## أهداف الدليل:

- المساهمة في تحسين الحالة التغذوية لكبار السن في المملكة.
- رفع الوعي لدى مقدمي الرعاية بأهمية التغذية الصحية والمتوازنة لكبار السن.
- تصحيح المفاهيم الخاطئة حول تغذية كبار السن.

## الفئات المستهدفة:

- مقدمو الرعاية لكبار السن.
- مقدمو التثقيف التغذوي والممارسون الصحيون.

# أبرز المشاكل

ذات الصلة بالتغذية  
التي قد تواجه كبار  
السن

## أولاً: تحديات المحافظة على الوزن ضمن المعدل الطبيعي

يعد انخفاض الوزن أو ارتفاعه بشكل ملحوظ أحد أبرز المشكلات الشائعة لدى كبار السن نظراً للتغيرات الجسدية والنفسية الطبيعية التي قد تشهدها هذه المرحلة من العمر، حيث إن المحافظة على الوزن ضمن المعدل الطبيعي يعد أمر بالغ الأهمية؛ لارتباط مشاكل انخفاض أو زيادة الوزن بعدد من الأمراض المزمنة بجانب التقليل من جودة الحياة. لذا من المهم معرفة المسبب الرئيسي وراء مشاكل انخفاض أو ارتفاع الوزن ومن ثم استحداث الحلول الملائمة لحالة كبير السن.

المسببات المحتملة لانخفاض الوزن لدى كبار السن:

### فقدان الشهية

عواقب فقدان الشهية ليست حصرًا فقط على انخفاض الوزن بل تؤثر على الحالة التغذوية ككل لدى كبار السن، حيث يصبح من الصعب تغطية احتياج كبير السن من العناصر الغذائية الأساسية كالبروتينات، والفيتامينات، والمعادن اللازمة لصحة وسلامة وظائف الجسم.

### لذلك يجب الحرص على الآتي:

- استبدال تناول ثلاث وجبات طعام كبيرة بعدد 6-8 وجبات صغيرة وتوزيعها على مدار اليوم.
- محاولة التقليل من كمية السوائل المتناولة أثناء أو قبل وقت الوجبة بمدة قصيرة لضمان عدم الإحساس بالشبع بصورة أسرع، مع الحرص على تقديم السوائل خلال الأوقات الأخرى.
- إضافة أصناف غذائية عالية بالقيمة الغذائية إلى الوجبات، عند الصعوبة في إكمال الوجبة واستهلاكها بكمية قليلة، على سبيل المثال: عوضاً عن تناول شوربة الخضار لوحدها بكمية بسيطة، يفضل إضافة زيت الزيتون، الحليب، قطع صغيرة من الدجاج، مكعبات الخبز المحمص وذلك لغرض تعزيز القيمة الغذائية في الوجبة.

- تناول الأطعمة الشعبية المحببة الغنية بالسعرات الحرارية والعناصر الغذائية الأخرى ومحاولة طهيها بطرق أكثر صحة مثل: (عصيدة التمر، المرقوق).
- وضع الأطعمة الخفيفة بالقرب في متناول اليد، مثل: (شابورة بدقيق القمح الكامل، الإقط (البقل)).
- إضافة مصدر غني بالبروتين في كل وجبة مثل: (البقوليات، الدواجن، الألبان)، وذلك لدوره الهام في الوقاية من سوء التغذية.
- استشارة أخصائي التغذية والفريق الطبي في حال استمرار ضعف الشهية وفقدان الوزن المستمر.

## قلة التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة:

قد يتعرض كبار السن لمشكلة قلة التواصل الاجتماعي في أي فترة من فترات هذه المرحلة، فقد يعيش كبار السن لوحدهم أو بعيدين عن العائلة والأصدقاء، ونتيجةً لذلك قد تتأثر حياتهم الاجتماعية والنفسية. ويمكن أن تؤدي هذه المشكلة إلى تبني عادات غذائية غير صحية كنسيان تناول الطعام بشكل منتظم أو ضعف الشهية.

### لذلك يجب الحرص على الآتي:

- تناول الوجبات الرئيسية في أجواء عائلية واجتماعية.
- عدم ترك كبار السن لوحدهم في أوقات تناول الوجبات قدر الإمكان، ويمكن الاستفادة من وسائل التقنية الحديثة للتواصل معهم.
- الأخذ بعين الاعتبار أن بعض كبار السن قد لا يفضلون تناول الطعام أمام الآخرين، نتيجة الحرج من عجزهم عن تناول الطعام في بعض الحالات، لذا يجب تأهيل مكان ملائم لرغباتهم.
- قد يسبب تواجد الآخرين والضوضاء تشتت عن تناول الطعام لبعض كبار السن، في هذه الحالة ينبغي خلق بيئة هادئة لتناول الطعام.

## ضعف حاسي الشم والتذوق

قد تضعف بعض الحواس مع التقدم في العمر نتيجةً للتغيرات الفسيولوجية، مما يؤثر على جودة التغذية بالأخص حاسي التذوق والشم، حيث يصبح من الصعب لدى كبار السن تذوق الطعام بشكل صحيح واستشعار النكهات الطبيعية بالتالي يتأثر استمتاعهم بالطعام، مما قد يدفع البعض لزيادة كمية الملح أو السكر في الطعام.

### لذلك يجب الحرص على الآتي:

- تعزيز ملوحة الطعام باستخدام التوابل مثل: (السماق، الليمون المجفف).
- تعزيز حلاوة الطعام باستخدام المضافات مثل: (القرفة، الفانيليا).
- إضافة أصناف من الأطعمة ذات الروائح القوية إلى الطبق مثل: (النعناع، الزعتر).
- تقديم أطعمة جديدة لتجربتها -في حال وجود الرغبة-.
- تعزيز تجربة تناول الطعام بعدة طرق كاحتواء الطبق على أكثر من صنف ذو قوام مختلف، مثل: (الأطعمة المقرمشة، والأطعمة اللينة)، كذلك تقديم أصناف مختلفة بدرجة حرارتها مثل: (طبق رئيسي ساخن مع مشروب بارد).
- تقديم الأطعمة ذات الألوان الزاهية، والاهتمام بشكل الأطباق والأوعية.
- التأكد من درجة حرارة الوجبة المقدمة لهم.
- الأخذ بعين الاعتبار التفضيلات، فقد لا يرغب كبار السن بإدخال تغييرات جذرية على أنواع من الأطباق التقليدية أو الشعبية.

## ضعف حاسة البصر

قد يعاني بعض كبار السن من ضعف شديد في حاسة البصر بالتالي قد تتأثر قدرتهم على القيام بأنشطة الحياة اليومية بشكل طبيعي وجودة الحياة لديهم بما في ذلك جودة النظام الغذائي.

### لذلك يجب الحرص على الآتي:

- التأكد من تواريخ صلاحية المنتجات الغذائية لديهم.
- التأكد من ملائمة الإضاءة في مكان تناول الطعام.
- شرح مكونات الطبق في حال كان الطعام المقدم غير مألوف لديهم.
- توفير أدوات تناول الطعام المناسبة لهم مثل: (ملاعق وشوك ذات مقابض مانعة للانزلاق، أكواب بمقبض جانبي).
- توفير أواني حفظ الطعام بأحجام وملمس مختلف، للمساعدة في التفريق بينها.
- تقطيع الأصناف إلى أحجام أصغر لتسهيل تناولها مثل: (تقسيم الشطيرة إلى 4-6 قطع صغيرة).

## التقلبات المزاجية والاضطرابات النفسية

تتمثل في التغير المفاجئ في المزاج والشعور بالحزن أو الاكتئاب أو القلق. وقد يرجع ذلك إلى التغيرات الهرمونية والنفسية لكبار السن. حيث تؤثر هذه التقلبات على الشهية بشكل كبير إما بقلة تناول الطعام أو بالإفراط فيه.

### لذلك يجب الحرص على الآتي:

- التأكد من ارتدائهم لوسائل المساعدة التي يحتاجونها مثل: (النظارات، طقم الأسنان، السماعات الطبية) قبل البدء بتناول الوجبة لضمان الشعور بالراحة.
- التأكد من جلوسهم في المكان المحبب لهم وفي وضعية مريحة، مع أهمية استشارة الفريق الطبي الخاص بهم في حال كانت حالتهم الصحية تتطلب وضعية جلوس معينة عند تناول الطعام.
- توفير جميع الوسائل والأدوات التي يحتاجونها أو يفضلونها عند تناول الطعام؛ وتوفير وسائل حماية لملابسهم إذا دعت الحاجة لذلك.
- التنوع قدر الإمكان في الأصناف الغذائية، وتوفير الأصناف والأواني المفضلة لديهم.
- التمتع بالصبر، والتفهم لدى مقدمي الرعاية، فتقلبات المزاج العابرة أو وجود الاضطرابات النفسية قد تكون مزعجة لكبير السن ومن حوله وتؤثر بشكل كبير على الحالة الصحية. لذا تكمن أهمية تقديم الدعم النفسي بالحديث معهم بلطف والاستماع لمشاكلهم ومخاوفهم وطلب الدعم أو المساعدة من الفريق الطبي عند الحاجة لذلك.

المسببات المحتملة لزيادة الوزن عند كبار السن:

## ضعف القدرات الحركية

تقل كتلة العضلات وكثافة العظام مع التقدم في العمر؛ مما قد يسبب صعوبة القيام بالأنشطة الحركية بجانب انخفاض معدلات الأيض -المتضمنة عملية حرق السعرات الحرارية-، والذي بدوره سيؤدي إلى زيادة الوزن وبالتالي صعوبة التحكم بالأمراض المزمنة مثل: السكري، ارتفاع ضغط الدم وغيرها.

### لذلك يجب الحرص على الآتي:

- إضافة مصدر غني بالبروتين في كل وجبة مثل: (البقوليات، الأسماك، الدواجن، منتجات الألبان)، وذلك لدوره الهام في المحافظة على الكتلة العضلية.
- عند عدم تقبل كبار السن للبروتينات من مصادر حيوانية (كاللحوم، الدجاج، البيض) يمكن توفير البدائل من البروتينات من مصادر نباتية مثل: (العدس، الفول والحمص وغيرها من البقوليات)، أو يمكن تجربة تقديم البروتينات الحيوانية بطريقة مختلفة مثل: إضافة البيض إلى وصفة (المصابيب) عوضاً عن تقديمه كبيض مسلوقة.
- الحرص على توفير الأغذية الغنية بالكالسيوم مثل: (منتجات الألبان، الخضروات الورقية)، فيتامين د مثل: (الكبد، الأسماك الدهنية)، والمغنيسيوم مثل: (الخضروات الورقية، القمح الكامل) لأدوارهم الهامة في المحافظة على صحة وسلامة العظام.
- الحرص على توفير الأغذية الغنية بالألياف الغذائية مثل: (دقيق القمح الكامل، الشوفان، الخضروات والفواكه) لإعطاء إحساس بالشبع لفترات أطول.
- تحضير الوجبات الشعبية المحببة لديهم بطرق أكثر صحة وبدون الإخلال بما عهده كبار السن.
- التقليل من استهلاك الدهون والسكر والملح المضاف بشكل عام.
- القيام بأنشطة بدنية محببة لكبار السن كالمشي في الأماكن المفتوحة حسب المقدرة وبعد الحصول على الاستشارة الطبية.

## ثانياً: الإمساك

يواجه الكثير من كبار السن مشكلة الإمساك مع تقدم العمر لعدد من الأسباب من أبرزها قلة النشاط البدني، وعدم تناول كميات كافية من الألياف والسوائل.

### لذلك يجب الحرص على الآتي:

- استهلاك السوائل بالقدر الكافي خلال اليوم سواء من الماء أو شاي الأعشاب أو الألبان أو العصائر وغيرها من السوائل، حيث تختلف التوصية الخاصة بكمية السوائل من فرد لآخر بناءً على عدة عوامل كالوزن والحالة الصحية، ولكن في المتوسط يفضل استهلاك ما لا يقل عن 6-8 أكواب من الماء يومياً.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل: (الخضروات والفواكه، الحبوب الكاملة، البقوليات)، توجد عدة طرق لزيادة محتوى الألياف في الوصفات على سبيل المثال:
  - عند العجن، استبدل نصف كمية الدقيق الأبيض بدقيق القمح الكامل.
  - عند صنع العصائر، قم باستخدام الخلاط واخلط الفاكهة كاملة عوضاً عن استخدام العصارات وفصل لب الفاكهة عن عصيرها.
  - إضافة الخضروات والفواكه إلى الوصفة، مثل: (إضافة الكراث أو البقدونس أو أية خضروات ورقية يفضلها كبير السن مع خليط البيض).
- تناول الأغذية المحتوية على البكتيريا النافعة لدورها في صحة الجهاز الهضمي، مثل: (الزبادي، اللبن).
- القيام بأنشطة بدنية محببة لكبار السن كالشي في الأماكن المفتوحة حسب المقدرة وبعد الحصول على الاستشارة الطبية.

## ثالثاً: صعوبة المضغ ومشاكل الفم والأسنان

قد تتأثر صحة الفم والأسنان مع تقدم العمر، حيث يواجه بعض كبار السن العديد من المشاكل الصحية المتعلقة بالمقدرة على تناول الطعام مثل: (تقرحات الفم، والتهابات اللثة، وفقدان الأسنان) وغيرها الكثير من المشاكل التي تؤثر بشكل كبير على جودة الحياة والقدرة على المضغ.

### لذلك يجب الحرص على الآتي:

- استشارة الفريق الطبي حول قوام الطعام المسموح به.
- التأكد من ارتدائهم لوسائل المساعدة التي يحتاجونها مثل: (طقم الأسنان) قبل البدء بتناول الوجبة لضمان الشعور بالراحة.
- تحضير الوجبات الشعبية المحببة لديهم والتي تعد سهلة في المضغ مثل: (السليق، الجريش والمرقوق).
- التأكد من إزالة عظام اللحوم، والأسماك جيداً قبل تقديم الطعام.
- تجنب تقديم الأطعمة الجافة، أو التي تلتصق بالأسنان بسهولة.
- تجنب الأطعمة التي قد تسبب الاختناق مثل: (حبّات العنب الكاملة، المكسرات) أو قدمها بصورة أخرى مثل: (عصير العنب، إضافة كمية من دقيق اللوز لعصيدة التمر).
- إضافة مهروس الفواكه أو الخضروات للوصفات مثل: (إضافة مهروس الجزر إلى الشوربات، أو إضافة مهروس الموز إلى الشوفان).
- في حال كان الفرد يعاني من جفاف الفم، احرص على تقديم الصلصات والسوائل بجانب كل وجبة مثل: (صلصة الطماطم، سلطة الخيار والزبادي، الشوربات، العصائر).
- في حال الحاجة إلى طحن الوجبة، يفضل إضافة سوائل مثل: (مرق اللحم أو الدجاج) بدلاً من الماء لرفع القيمة الغذائية للوجبة قدر الإمكان.

## رابعاً: ضعف الذاكرة والقدرة الإدراكية

قد يؤثر ضعف الذاكرة والقدرة الإدراكية على العادات الغذائية لدى كبار السن، فتقل القدرة على التخطيط السليم لنظام غذائي صحي واتباعه، أو نسيان مواعيد الطعام، أو نسيان كيفية استخدام أدوات تناول الطعام بصورة صحيحة.

### لذلك يجب الحرص على الآتي:

- تجنب الأطعمة التي قد تسبب الاختناق مثل: (حبات العنب الكاملة، المكسرات) أو قدمها بصورة أخرى مثل: (عصير العنب، إضافة كمية من دقيق اللوز لعصيدة التمر).
- التأكد من إزالة عظام اللحوم، والأسماك جيداً قبل تقديم الطعام.
- توفير جميع الوسائل والأدوات التي يحتاجونها أو يفضلونها عند تناول الطعام.
- توفير أدوات تناول الطعام المناسبة لهم مثل: (ملاعق وشوك ذات مقابض مانعة للانزلاق، أكواب بمقبض جانبي).
- الاتسام بالمرونة بأوقات تناول الوجبات. غالباً ما تكون الشهية للطعام عالية في أوقات محددة، فاستغل ذلك لتقديم وجبات غنية ومشبعة.
- تقديم الطعام بشكل شهّي ومحّب لديهم وأن يكون ذو رائحة طيبة.
- التقليل من إحساسهم بالتشتت، فمثلاً يمكن تقديم صنف واحد من الطعام في كل مرة، أي ابدأ بالطبق الرئيسي ثم بعد الانتهاء منه قدم الطبق الجانبي.
- تشجيعهم على تناول الطعام، بدون إكراه، مع التحدث معهم بطريقة بسيطة وسهلة الفهم.
- التمتع بالصبر، والتفهم لدى مقدمي الرعاية، فالسلوكيات المتعلقة بالأكل لدى المسنين بضعف القدرة الإدراكية قد تختلف يوماً عن يوم.

## خامساً: اضطرابات النوم

ترتبط جودة النوم بالصحة النفسية والجسدية، وقد يعاني بعض كبار السن من اضطرابات النوم كالأرق. حيث تتنوع المسببات لهذه الاضطرابات ومنها سوء العادات الغذائية كاستهلاك كميات كبيرة من الكافيين قرب موعد النوم، أو تناول الوجبات الدسمة قبل موعد النوم مباشرة مما يتسبب في الشعور بالغثيان أو الحموضة.

### لذلك يجب الحرص على الآتي:

- تناول الوجبات الرئيسية قبل موعد النوم ب3-4 ساعات على الأقل للتقليل من احتمالية حدوث عسر هضم، غثيان، ارتجاع المريء، وحموضة.
- التقليل من استهلاك الأطعمة الغنية بالدهون أو الحمضية، النعناع، الشوكولاتة، القهوة، الشاي، والمشروبات الغازية على وجبة العشاء لاحتمالية تسببها بالحموضة.
- تجنب تناول الطعام بسرعة وبكميات كبيرة.
- استهلاك السوائل والماء خلال اليوم والتقليل من الإفراط فيها قرب موعد النوم وذلك لتجنب تكرار الاستيقاظ من النوم للذهاب إلى دورة المياه.
- تجنب السهر لساعات طويلة، وتغيير مواعيد النوم بشكل متكرر.

# إرشادات عامة

## لاتباع نظام غذائي صحي ومتوازن لكبار السن

النظام الغذائي المتوازن هو الذي يحتوي على جميع المجموعات الغذائية بكميات تلي الاحتياجات المختلفة لكبار السن وذلك لضمان الحصول على الطاقة والعناصر الغذائية الكبرى (الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون) والصغرى (الفيتامينات، والمعادن).

## المجموعات الغذائية

هي مجموعات متنوعة من الأطعمة المتشابهة في التركيب الغذائي، تلعب دورًا مهمًا في النمط الغذائي الصحي، وهي: (مجموعة الحبوب والنشويات، مجموعة الخضروات والفواكه، مجموعة منتجات الألبان ومشتقاتها، مجموعة البقول والسمك والبيض واللحوم والأغذية البروتينية الأخرى، مجموعة الدهون والزيوت).

### أولاً: مجموعة الحبوب والنشويات

- تضم مجموعة الحبوب والنشويات منتجات الحبوب الكاملة مثل: (خبز النخالة، الأرز البني، الجريش، والبرغل)، والخضروات النشوية مثل: (البطاطس، القرع، والذرة).
- في حال عدم رغبة كبير السن بتناول منتجات القمح الكامل، حاول استبدال نصف كمية الدقيق الأبيض بدقيق القمح الكامل عند العجن.
- تجنب قلي الأغذية النشوية كالبطاطس قدر الإمكان واستخدام أساليب بديلة لتحضير الطعام مثل: (القلية الهوائية، والشوي بالفرن).

### ثانياً: مجموعة الخضروات والفواكه

- يفضل الحرص على استهلاك الخضروات والفواكه متنوعة بشكل يومي.
- في حال عدم رغبة كبير السن بتناول الخضروات أو الفواكه، يمكن تقديمها بطرق متنوعة مثلاً: (إضافة مهروس الجزر إلى صلصة المعكرونة، أو إضافة مهروس القرع إلى المخبوزات).
- يفضل استهلاك الخضار والفواكه الغنية بالماء مثل: (الخس، والبطيخ) للمساهمة في تجنب الجفاف وتغطية الاحتياج اليومي من السوائل.
- يفضل استهلاك الفواكه والخضروات كثمرة عوضاً عن عصائرها للمحافظة على مستويات السكر في الدم من الارتفاع المفاجئ.

### ثالثاً: مجموعة الألبان ومشتقاتها

- تُعد هذه المجموعة من المجموعات الهامة للحصول على البروتينات، والمعادن، والفيتامينات اللازمة لصحة وسلامة العظام. وتشتمل على الأصناف الغذائية مثل: (الحليب، اللبن، الزبادي، الأجبان).
- الحرص على التقليل من استهلاك منتجات الألبان ذات المحتوى العالي من السكر المضاف مثل: الحليب أو الزبادي المنكه، واستبداله بخلط الحليب/الزبادي قليل الدسم الغير منكه مع قطع من الفواكه الطازجة.
- الحرص على التقليل قدر الإمكان من استهلاك الأجبان ذات المحتوى العالي من الدهون مثل: (جبنة الشيدر، أو شبيه الجبنة السائلة) واستبدالها بالأجبان ذات المحتوى المنخفض من الدهون والملح مثل: (جبنة قريش البيضاء قليلة الملح).

### رابعاً: مجموعة البقول والسمك والبيض واللحوم والأغذية البروتينية الأخرى

تتضمن مجموعة اللحوم وبدائلها التالي:

- 1- البروتينات الحيوانية مثل: (اللحوم الحمراء، البيض، الدجاج، والأسماك).
  - 2- البروتينات النباتية مثل: (الفاول، والعدس) حيث تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون ونسبة عالية من الألياف.
- يفضل التنوع بين مصادر البروتينات.
  - في حال عدم رغبة كبير السن بتناول البروتينات الحيوانية، يمكن تجربة تقديمها بطريقة مختلفة مثل: إضافة البيض إلى وصفة المصابيب عوضاً عن تقديمه كبيض مسلوق أو مقلي.
  - الحرص على إزالة الشحم (الدهن) من اللحوم الحمراء مثل: (لحم الغنم، ولحم البقر)، وإزالة جلد الدجاج قبل طهيها.
  - الحرص على شوي اللحوم بدلاً من قليها بالزيت.
  - الحرص على استهلاك الأسماك الدهنية مثل: (سمك السلمون، التونا، والساردين) وذلك لارتفاع محتواها من أوميغا 3 المرتبط بصحة وسلامة القلب.

## خامساً: مجموعة الدهون والزيوت

تلعب الدهون دور مهم في النظام الغذائي اليومي، حيث أنها تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون (فيتامين أ، فيتامين د، فيتامين هـ، فيتامين ك)، مما يعني أنه لا يمكن امتصاصها إلا بوجود الدهون.

### هناك مجموعتان رئيسيتان من الدهون:

**1- الدهون غير المشبعة:** هي دهون توجد بشكل أساسي في المصادر النباتية مثل: المكسرات، زيت الزيتون، زيت الذرة، بالإضافة لبعض الأنواع من الأسماك ويرتبط تناولها بالعديد من الفوائد الصحية من أبرزها تعزيز صحة القلب.

**2- الدهون المشبعة:** هي دهون توجد بشكل أساسي في المصادر الحيوانية مثل: اللحوم الحمراء، مشتقات الألبان، بالإضافة لبعض الأنواع من الزيوت النباتية مثل: زيت النخيل، زيت جوز الهند ويرتبط الإفراط في تناولها بالعديد من الأضرار الصحية من أبرزها خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

- الحرص على التقليل من الإفراط في استهلاك الطحينة، وزبدة الفول السوداني كصلصات جانبية.
- الحرص على استبدال الخبز بالزبدة والسمن بالزيوت غير المشبعة كزيت دوار الشمس وزيت الذرة مع مراعاة عدم الإفراط فيهم.
- أثناء الطهي، يفضل استخدام أساليب الشوي أو السلق بدلاً من القلي بالزيت، أو استخدم بخاخ الزيت أو الأوعية المانعة للالتصاق للتقليل من كميات الزيت المستخدمة.

## السوائل:

من المهم الحرص على حصول كبار السن على كمية كافية من السوائل خلال اليوم، وتتضمن السوائل: الماء، الحليب، العصائر وغيرها. وذلك لضمان المحافظة على العمليات الحيوية للجسم بشكل سليم، مع ضرورة عدم الإفراط في استهلاك المشروبات ذات المحتوى العالي من السكر مثل: (الحليب المنكه، العصائر).

### لتغطية الاحتياج اليومي من السوائل خلال اليوم يمكن عمل التالي:

- تخصيص أوقات لشرب الماء يمكن تذكرها بسهولة، على سبيل المثال: (بعد أداء الصلوات، بعد تناول الأدوية).
- في حال عدم تقبل الماء، يمكن إضافة مُنكهات طبيعية، على سبيل المثال إضافة شريحة برتقال، أو أوراق النعناع إلى الماء.
- جعل عبوة الماء في مكان قريب من متناول اليد يستطيع كبير السن أن يصل إليها في أي وقت.
- للمساهمة في تغطية الاحتياج اليومي من السوائل، يمكن شرب شاي الأعشاب مثل: (شاي البابونج، وشاي النعناع) بدون إضافة سكر.
- تجنب الاستهلاك المفرط للمشروبات المحتوية على الكافيين مثل: (القهوة، والشاي) حيث تعمل على إدرار البول مما يتطلب تعويض السوائل المفقودة.

## الألياف الغذائية:

هي مكونات الأغذية النباتية غير قابلة للهضم عند الإنسان وتعمل على زيادة الشعور بالشبع، بالإضافة إلى فوائدها لصحة وسلامة الجهاز الهضمي كالتقليل من حدوث الإمساك، والمساهمة في الوقاية من الأمراض المزمنة كأمراض القلب والسكريين، والسكري.

### الكمية الموصى بها من الألياف الغذائية في مرحلة التقدم في العمر:



العمر	الكمية الموصى بها بالجرام من الألياف باليوم	كيف تبدو (10) غرامات من الألياف في الأطعمة؟*
65 سنة فما فوق	30 جرام	حبتان تفاح كبيرة الحجم 
		كوبان ونصف من رقائق الشوفان المطبوخة 

\*ملاحظة: الأطعمة المذكورة أعلاه هي فقط لإيضاح ماهية الكمية الموصى بها من الألياف في الأطعمة، ولا تعد توصيات خاصة بالاستهلاك.

## السكر المضاف

من المهم عدم الإكثار من السكريات، حيث أن تجاوز الحدود القصوى للسكر يرتبط بخطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة.

### الحدود القصوى من السكر المضاف في مرحلة التقدم في العمر:

العمر	الحدود القصوى من السكر المضاف في اليوم		كيف تبدو (15) جرام من السكر؟
	رجال	نساء	
65 - 74 سنة	31 جرام	26 جرام	ملعقة طعام من السكر 
75 سنة فما فوق	31 جرام	25 جرام	أو 3 ملاعق شاي من السكر 

\*ملاحظة: التوصيات المذكورة أعلاه خاصة فقط بالأشخاص السليمين والذين لا يعانون من أي مشاكل صحية أو أمراض مزمنة تتطلب تقليل استهلاك السكر بكميات أقل.

## طرق للتقليل من استهلاك السكر المضاف في الوجبة:

- استبدال العصائر والمشروبات المحلاة ذات المحتوى العالي من السكر المضاف مثل: (شراب التوت، المشروبات الغازية، شراب الفاكهة، نكتار الفاكهة)، بالعصائر الطبيعية أو الحليب.
- استبدال المخبوزات ذات المحتوى المرتفع بالسكر المضاف مثل: الكعك والبسكويت بالمخبوزات المحضرة في المنزل ويمكن إضافة كميات قليلة من المنكهات الطبيعية مثل: القرفة أو الفانيليا للوصفة بهدف تعزيز حلاوة الطعم.
- استبدال الحليب والزبادي المنكه بخلط الحليب أو الزبادي غير المنكه مع قطع من الفواكه الطازجة.
- كذلك من المهم قراءة البطاقة الغذائية وقائمة المكونات بعناية، حيث أن السكر المضاف يمكن أن يتواجد بمسميات أخرى مثل: (فركتوز، جلوكوز، سكروز، شراب الذرة عالي الفركتوز) وغيرها، وتوضح كمية السكر المضاف عادةً أسفل خانة الكربوهيدرات، حيث ألزمت الهيئة العامة للغذاء والدواء مصنعي ومستوردي الأغذية بتوضيح كمية السكر المضاف في البطاقة التغذوية، ويمكن تصنيف محتوى السكر بالاعتماد على الجدول أدناه:

تصنيف المنتج	عالي السكر	متوسط السكر	منخفض السكر
المنتجات الصلبة	أكثر من 22.5 جرام من السكر لكل 100 جرام	5 جرام إلى 22.5 جرام من السكر لكل 100 جرام	أقل من 5 جرام من السكر لكل 100 جرام
المنتجات السائلة	أكثر من 11.25 جرام من السكر لكل 100 مليلتر	2.5 جرام إلى 11.25 جرام من السكر لكل 100 مليلتر	أقل من 2.5 جرام من السكر لكل 100 مليلتر

## الملح

يرتبط الإفراط في استهلاك الملح بخطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

### الحدود القصوى من الملح في مرحلة التقدم في العمر:

العمر	الحدود القصوى من الملح في اليوم	كيف تبدو (5) جرام من الملح ؟
65 سنة فما فوق	6 جرام	ملعقة شاي من الملح 

\*ملاحظة: التوصيات المذكورة أعلاه خاصة فقط بالأشخاص السليمين والذين لا يعانون من أي مشاكل صحية أو أمراض مزمنة تتطلب تقليل استهلاك الملح بكميات أقل.

### طرق لتقليل من استهلاك الملح في الوجبة:

- التقليل من اللحوم المصنعة مثل: النقانق والمرديلا وهي لحوم تم تصنيعها عن طريق التمليح أو المعالجة أو التخمير أو التدخين.
- اختيار الأجبان قليلة الملح عوضاً عن الأجبان عالية المحتوى من الملح.
- استبدال الصلصات، شوربات سريعة التحضير، مكعبات مرق الدجاج ذات المحتوى العالي من الملح بالأصناف المحضرة في المنزل باستخدام مكونات طازجة ويمكن إضافة الليمون المجفف أو السماق للوصفة بهدف تعزيز ملوحة الطعم.

■ كذلك من المهم قراءة البطاقة الغذائية وقائمة المكونات بعناية، حيث أن الملح يمكن أن يتواجد بمسّميات أخرى مثل: (صوديوم، الملح البحري، باكنج باودر، بيكربونات الصوديوم (باكنج صودا)، فوسفات الصوديوم، نترات الصوديوم، بنزوات الصوديوم، غلوتامات أحادية الصوديوم)، وتوضح كمية الملح عادةً تحت مسمى صوديوم، حيث ألزمت الهيئة العامة للغذاء والدواء مصنعي ومستوردي الأغذية بتوضيح كمية الصوديوم في البطاقة التغذوية، ويمكن تصنيف محتوى الصوديوم بالاعتماد على الجدول أدناه:

تصنيف المنتج	عالي بالصوديوم	متوسط بالصوديوم	منخفض بالصوديوم
المنتجات الصلبة	أكثر من 600 مليجرام من الصوديوم لكل 100 جرام	120 إلى 600 مليجرام من الصوديوم لكل 100 جرام	أقل من 120 مليجرام من الصوديوم لكل 100 جرام
المنتجات السائلة	أكثر من 300 مليجرام من الصوديوم لكل 100 مليلتر	120 إلى 300 مليجرام من الصوديوم لكل 100 مليلتر	أقل من 120 مليجرام من الصوديوم لكل 100 مليلتر

## الأطباق الشعبية

تعد المائدة السعودية من الموائد المتنوعة والغنية بالنكهات، وتعد الأطباق الشعبية من الأصناف المفضلة عادةً لدى كبار السن، فلا يوجد مانع من تقديمها لهم مع الحرص على طهيها بطرق صحية مع مراعاة القوام اللئيم لحالة كبير السن الصحية، وفيما يلي أمثلة لكيفية جعل بعض الأطباق الشعبية أكثر صحة.

### الخطوات التي تجعل " المرقوق " طبق أكثر صحة:



**قُم** بإزالة الشحم من اللحم قبل الطهي.



**قُم** بتحضير عجينة المرقوق منزلياً باستخدام الماء ودقيق البر.



**قلل** من استخدام الملح المضاف واستبدله بالبهارات مثل: الفلفل الأسود أو الليمون المجفف (حسب الرغبة).



**اجعل** كمية الخضروات الغير نشوية مثل: الباذنجان والكوسا أكثر مقارنة بالخضروات النشوية مثل: القرع.

## الخطوات التي تجعل " الكبسة " طبق أكثر صحة:



**احرص** على شوي اللحم أو الدجاج بالفرن بدلاً من القلي.



**قُم** بإزالة الشحم من اللحم والجلد من الدجاج قبل الطهي.



**حاول** التقليل من الملح واستبداله بالثوم المجفف أو الليمون المجفف (حسب الرغبة).



**استبدل** معجون الطماطم بالطماطم الطازجة المهروسة.

## الخطوات التي تجعل " الجريش " طبق أكثر صحة:



**احرص** على تحمير البصل بالفرن بدلاً من القلي.



**استخدم** اللبن قليل أو خالي الدسم.



**حاول** التقليل من الملح واستبداله بالكمون أو الليمون المجفف (حسب الرغبة).



**يفضل** استبدال الزبدة بزيت الزيتون أو زيت الذرة وبكميات بسيطة.

وفي الختام، فإن هذا الدليل يوفر إرشادات تغذوية عامة ولا يغني عن استشارة المختصين وذلك لاحتمالية اختلاف احتياجات كبار السن التغذوية بناءً على الحالة الصحية وعوامل عدة أخرى، لذلك فإنه من الضروري التعرف على هذه العوامل لضمان تغذيتهم بشكل متوازن وسليم. مع الحرص على استشارة مختصين من مختلف التخصصات الصحية عند الحاجة، لوضع خطة علاج فردية بما يتناسب مع حالة كبير السن.

# المراجع

1. تقرير المسنين في المملكة ، Retrieved 2019, from [fac.gov.sa](http://fac.gov.sa) (fac.gov.sa) تقرير المسنين في المملكة لعام 2019م
2. Older Adults, 2020. Retrieved 2022, from Older Adults | MyPlate
3. SACN statement on nutrition and older adults living in the community, Retrieved 2021, from SACN statement on nutrition and older adults living in the community (publishing.service.gov.uk)
4. دليل الإرشادي لتغذية الحجاج ، Retrieved 2022, from <https://www.sfda.gov.sa/sites/default/files/2023-02/%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%AC%D8%A7%D8%AC.pdf>
5. Weisenberger, J., 2021. EatRight. [Online], Available at: <https://www.eatright.org/health/wellness/healthy-eating/say-yes-to-nonfood-rewards#:~:text=Instead%20of%20using%20food%20as,children%20will%20strive%20for%20those.>
6. Back to Basics: All About MyPlate Food Groups. (n.d.). Retrieved February 23, 2022, from <https://www.usda.gov/media/blog/2017/09/26/back-basics-all-about-myplate-food-groups>  
Australian Dietary Guidelines, Available at
7. <https://www.nhmrc.gov.au/adg#block-views-block-file-attachments-content-block-1> Eatwell\_Guide\_booklet\_2018v4.pdf. (n.d.). Retrieved February 23, 2022, from
8. [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/742750/Eatwell\\_Guide\\_booklet\\_2018v4.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/742750/Eatwell_Guide_booklet_2018v4.pdf)  
Fiber: The Carb That Helps You Manage Diabetes, 2022. Available at
9. <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/role-of-fiber.html>  
Government dietary recommendations. (n.d.). Retrieved May 16, 2022, from
10. [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/618167/government\\_dietary\\_recommendations.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/618167/government_dietary_recommendations.pdf)  
Facts about fat. (2018, April 27). Nhs.Uk.
11. [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/water-and-healthier-drinks.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/water-and-healthier-drinks.html)  
Water and Healthier Drinks. (2022, June 6). Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved October 9, 2022, from

12. eatwell plate Phase 2 Qualitative Research, 2016. Available at [Eatwell\\_Guide\\_Consumer\\_Testing\\_Report\\_March\\_2016.pdf](#) (foodstandards.gov.scot)
13. USDA, 2019. Apples, raw, golden delicious, with skin, Available at <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/168202/nutrients>
14. USDA, 2019. Cereals, oats, instant, fortified, plain, prepared with water (boiling water added or microwaved) , Available at <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/171662/nutrients>
15. السكر. Retrieved May 17, 2022, from <https://old.sfda.gov.sa/ar/awareness/Campaigns/pages/SUGAR.aspx>
16. الملح. Retrieved May 17, 2022, from <https://old.sfda.gov.sa/ar/awareness/Campaigns/pages/websalt.aspx>

اللجنة الوطنية للتغذية  
National Nutrition Committee

