

# Skrb za stare ljudi — zrcalo naše kulture!

Dr. Damjana Bebler

Sestra, ki dela na terenu, često naleti v družini tudi na stare ljudi, ki jih mučijo razne težave in do katerih družinski člani včasih nimajo pravega odnosa. Res je, da so stari ljudje, ki ne delajo več in ki postanejo včasih tudi nekoliko čudaški in sebični, družini dostikrat tudi v breme. Toda ne smemo pozabiti, da so v svoji produktivni dobi bili s svojim delom družini vendarle v korist in jim je družina dolžna to delo na stara leta povračati z nesebično skrbjo in nego. Pravilen odnos, primerna zaposlitev in nega bo pozitivno vplivala na starega človeka, ki bo tako dobil občutek, da je še koristen član družine in da je še vedno njegovo življenje smiselno.

Ne samo to, z izvajanjem higienskih načel lahko staremu človeku življenje celo podaljšamo, izboljšamo telesno in duševno zdravje, dvignemo produktivnost in s tem njegovo osebno srečo. Vse to bo pa brez dvoma odsevalo v zadovoljstvu vse družine.

Tudi v naših domovih za onemogle je odnos do zavarovancev včasih preveč hladen. Nihče se ne ukvarja z mislijo, kako bi starčke njihovi zmogljivosti primerno zaposlili, kako bi jim pripravili razna razvedrila in s tem vlili nekoliko več sreče v zadnja leta njihovega življenja.

Jasno pa je, da vse življenje in tudi v starosti vpliva na duševno in telesno zdravje človeka še nešteto činiteljev, med katerimi je na zelo važnem mestu tudi prehrana. Znanost, ki obravnava fiziološke spremembe v starosti (gerontologija), je razsvetlila tudi vprašanje prehrane v tem življenjskem obdobju. Danes je znano, da se fiziološke potrebe po posameznih snoveh v prehrani na starost spremenijo. Pomen živil, ki dajejo kalorično vrednost, se zaradi zmanjšane aktivnosti in zaradi znižane osnovne presnove nekoliko zmanjša, na drugi strani pa se poveča pomen zaščitnih snovi, ki poživljajo osnovne življenjske procese. Torej je jasno, da na starost padejo potrebe po maščobah in ogljikovih hidratih, da pa na drugi strani porastejo potrebe po beljakovinah (ki jih delno tudi prištevamo k zaščitnim snovem), posebno po rudninah, predvsem po kalciju in biokatalizatorjih t. j. vitaminih.

Za praktično uporabo si zapomnimo tole:

*Meso* damo na mizo 3—4-krat tedensko, in sicer samo ob opoldanskih obrokih.

Meso naj bo po možnosti belo, pusto (tudi ribe in drobovina) in brez mastne omake.

Če je zobovje slabo, bomo meso sesekljali.

*Jajca* dajemo 2—3-krat tedensko, bodisi za večerjo ali pri kosilu. Najprimernejša so mehko kuhana.

*Mleko* je izredne važnosti za starčke zaradi velike količine kalcija, ki ga vsebuje, in pa zaradi tega, ker je lahko prebavljivo in ne obremenjuje prebavil. Vsaj pol litra bi ga moral dobiti star človek dnevno in to bodisi kot pijačo, z dodatkom kave, ali pa za pripravo jedi (pire, puding, mlečni zdrob itd.).

*Maščobe* bomo dajali samo toliko, kolikor je to nujno potrebno za pripravo jedi. Ogibali se bomo po možnosti svinjske masti ter uporabljali namesto nje olje ali pa margarino in po možnosti surovo maslo (vitamina A in B).

*Kruh.* Če je zobovje zdravo, bomo dajali prepečen kruh ali kekse. Če pa je zobovje pomanjkljivo, bomo kruh nadomestili z ogljikovimi hidrati (n. pr. s testeninami, zdrobom, ovsenimi kosmiči, rižem itd.).

*Povrtnina* zavzema važno mesto v prehrani starih ljudi: krompir, zelena, povrtnina, korenček. Izogibati se je težko prebavljive povrtnine (zelja, zelene).

*Surova zelenjava in sadje* so še važnejši, ker so predvsem vir vitamina C: razno sadje (hruške in jabolka bomo zaradi slabega zobovja naribali).

*Suho sočivje* (fižol, leča, grah) bomo dajali le v obliki pireja.

*Suho sadje* (češplje, marelice, orehi, lešniki) so važen vir rudninskih snovi. Ker je za žvečenje orehov in lešnikov potrebno dobro zobovje, jih bomo v raznih sladkih jedilih pripravile zmlete.

Če je star človek navajen *vina* in *prave kave*, mu tega ne bomo branili, toda le v majhnih količinah in ne premočno (2 kozarčka ali 2 skodelici dnevno).

Tudi na prebavo bomo v starosti bolj pazili. Zadostna surova hrana, sadni sokovi in krajši dnevni sprehodi bodo zaprtost omilili. V splošnem naj veljajo tale načela:

Hrana naj ne bo pretežka, ne preobilna in ne premastna. Kruha, testenin, močnatih jedi, sladkorja in maščobe naj uživajo stari ljudje v zmernih količinah. Izogibati se je treba živil, ki napenjajo, in prepikantnih jedi. Dajanje vitaminskih preparatov, posebno preko zime, bo staremu človeku zelo koristilo.

Obroki naj bodo primerno porazdeljeni preko dneva, tako da nikdar ne bodo prebavila preveč obremenjena, kar je tudi za srce večji napor. Posebno velja to za večerjo, ki mora biti lahka in zadosti zgodnja (ob 6. uri do 1/2 7. uri). Zajtrk je nasprotno lahko nekoliko obilnejši, kot je to navada pri nas. Teoretične potrebe po posameznih snoveh so v starosti naslednje:

Tabela I.

	Ženske od 55—70 let Moški od 65—70 let	Ženske in moški nad 70 let starosti
1. Kalorije	2000—2400	1900—2200
2. Živalske beljakovine	25	25
3. Rastlinske beljakovine	35	30
4. Skupaj beljakovin	60	55
5. Masti (vidne)	46	45
6. Ogljikovi hidrati	440	395
7. Fosfor v mg	1150	1050
8. Kalcij	800	735
9. Železo	17	16

	Ženske od 55—70 let Moški od 65—70 let	Ženske in moški nad 70 let starosti
10. Vitamin C	70	65
11. Vitamin B1	13	12
12. Vitamin B2	2	1,8
13. Vitamin PP	15	13
14. Vitamin A	0,2	0,2
15. Vitamin D	0,003	0,003

Tabela II.

To tabelo bi v količinah (in v gramih) izrazili približno takole:

Meso, ribe . . . . .	80	Sadje . . . . .	300
Jajca . . . . .	1/2	Krompir . . . . .	260
Sočivje (suho) . . . . .	25	Maščobe razen masla . . . . .	20
Mleko . . . . .	500	Sladkor . . . . .	40
Sir . . . . .	15	Marmelada ali suho sadje . . . . .	30
Maslo . . . . .	20	Skupno kalorij . . . . .	2100
Kruh, testenine, ovseni kosmiči, riž, zdrob . . . . .	250		

Primeri jedilnikov pa bi bili n. pr. takšni:

#### I.

*Zajtrk:* mlečni zdrob, naribano jabolko.

*Malica:* kozarček mleka, biskvit.

*Kosilo:* prežganka, telečji sesekljan zrezek, solata, pire krompir, sadni sok.

*Malica:* kos sadja, biskvit.

*Večerja:* sadni puding, skodelica bele kave.

#### II.

*Zajtrk:* bela kava, prepečenec z maslom, kos sadja.

*Malica:* sadni sok, biskvit.

*Kosilo:* pasirana fižolovka, pražen krompir, špinača, košček mladega sira, sadje.

*Malica:* kozarec jogurta.

*Večerja:* mlečni riž, kompot iz suhega sadja.

Starčki, ki žive osamljeni brez družine in si hrano pripravljajo sami, često svoje jedilnike zelo poenostavljajo in se tako privadijo na zelo enostransko hrano. Tej hrani pa primanjkuje mnogo za dobro zdravje zelo važnih, posebno tako imenovanih zaščitnih snovi. Zato opažamo često pri njih znake raznih deficitarnih obolenj (osteomalacija, anemija in razne hipo- in celo avitaminoze).

Take starčke bomo napotile najprej k zdravniku, potem pa jim bomo pomagale urediti njihovo prehrano.

Vsekakor pa se zavedajmo, da iz odnosa do starih ljudi lahko v veliki meri sklepamo, kakšno kulturno stopnjo je dosegel kak narod.