

# 14.GAIA. NUTRIZIOA ADIN TALDEKA (II)

*Edurne Simon eta Jonatan Miranda*

## **14.1. Helduaren nutrizioa eta dietetika**

14.1.1. Helduen ezaugarri fisiologikoak eta psikosozialak

14.1.2. Oinarrizko beharrizan nutritiboak

14.1.3. Gomendio dietetikoak

14.1.4. Helduentzako dieta orekatua

14.1.5. Gaixotasunak prebenitzeko gomendioak

## **14.2. Adinekoak**

14.2.1. Sarrera

14.2.2. Beharrizan nutritiboak

14.2.3. Adinekoen elikadura-arazoak

## Helduen ezaugarri fisiologikoak eta psikosozialak

- Helduen homeostasia
  - ▣ Gorputzaren zuhurtasuna
- Gorputz-konposizioa
  - ▣ Sexua, adina eta pisuaren arabera
    - Muskulu-masa: %30-65
    - Gantz-masa: %14-30
    - Minerala: %5-6
    - Zelulen kanpoko ura: %20
- Heldutasun psikologikoa
- Heldutasun psikosoziala
  - ▣ 18-40
  - ▣ 40-60
  - ▣ 60-80

## GAIXOTASUNAK PREBENITZEKO GOMENDIO DIETETIKOAK

### □ GOMENDIO DIETETIKOAK

#### □ ENERGIA

- Sexuen arteko ezberdintasuna ~%10
- Ariketa fisikoa (aintzinean/gaur egun)
- 40 urtetik gora hamarkada bakoitzean OM ↓ %5-10

#### □ PROTEINA

- 0,8-0,9 g/kg
- Animalia / landare (3/1) gutxienez

#### □ MINERALAK

- Ca
- Fe

#### □ BITAMINAK

## GAIKOTASUNAK PREBENITZEKO GOMENDIO DIETETIKOAK

### □ Gantza

- Gaixotasun koronarioak eta aterosklerosia
- Obesitatea eta minbizia
- Haragi gorria eta esneki osoak gantz aseak dituzte ⇒ gihar-haragia, arraina eta esneki gaingabetu edo erdigaingabetuak

### □ Karbohidrato konplexuak

- KH ↑, Gantz ↓
- Arrisku kardiobaskularra ↓
- K, arterien tentsioa kontrolatzeko
- Karotenoideak eta E bitamina minbizietatik babestu
- Liseri-hodiaren funtzionamendu egokia bermatu

## GAIXOTASUNAK PREBENITZEKO GOMENDIO DIETETIKOAK

### □ Proteinak

- Gehiegizko ingestioa
- Kolesterola eta gantza

### □ Energia

- Ariketa fisiko ↓, gastu energia ↓ eta gantz ↑
- Ariketa fisiko ↑, gastu energia ↑, betebeharren betetzea
- Alkohola hartzeak oreka energetikoa apurtzen du

## GAIXOTASUNAK PREBENITZEKO GOMENDIO DIETETIKOAK

### □ Mineralak

- $< 2,4$  g Na edo 6 g mahai-gatza  $\Rightarrow$  hipertentsioa
- Ca eta P

### □ Gehigarriak

- Ezin dute dieta orekatua ordezkatu
- Kontuz A eta D bitaminekin, Fe eta piridoxinarekin

**Pertsona helduak**

Adineko pertsonak

## BESTELAKO GOMENDIOAK

- Jarduera fisikoa areagotzea
- Estresaren kontrola
- Tabakoaren eta alkoholaren kontsumoa murriztea



## SARRERA

- Talde heterogeneoa.
- Ezaugarri fisiologikoak:
  - OM %20-30 ↓
  - Gorputz-konposizioa aldatuta
  - Jarduera fisikoa ↓
  - Zentzumenen galera partziala
  - Hortzen galera edo urritasuna
  - Digestio-aparatuaren asaldurak
  - Giltzurrunetako asaldurak
  - Sistema inmunea ahulduta

## BEHARRIZAN NUTRITIBOAK

### □ ENERGIA

- 1700-2000 kcal/egun
- Lipidoak: gantz ase gutxi
- KH: almidoiaren kontsumoa  $\uparrow \Rightarrow$  zuntza
- Digestio-hodiaren mugimendua eta hesteko bakterioflora  $\downarrow$

## BEHARRIZAN NUTRITIBOAK

### □ MIKRONUTRIENTEAK

- Dieta desorekatuak
- Farmakoak
- Bakterio-flora
- Ca eta Fe

### □ URA

- 2,5-3 litro/egun
- Deshidratazioa
- Egitura likatsua edo geletak

## ELIKADURA ARAZOAK

□ FISIOLÓGIKOAK

murtxikatzeko zailtasunak, hortzik eza, ikusteko edo usaintzeko zailtasunak, irensteko arazoak

□ METABOLIKOAK

idorreria, diarrea, nutrienteekiko intolerantzia, entzimen jarduera okerra

□ PSIKOLOGIKOAK

bakardadea edo depresioa

▣ Sinesmenak eta maniak

▣ Hezkuntza

Nutrientea	Azido folikoa (µg)	B12 bitam (µg)	B6 bitamina (mg)	C bitamina (mg)	Fe (mg)	Ca (mg)	Zn (mg)	Se (µg)	A bitamina (EB)(µg)	D bitamina (µg)	E bitamina (mg)	K bitamina (µg)
Gizonak	400	3	1,4	100	10	1000	10	55	1000	10-15	12-15	65
Emakumeak	400	3	1,2	100	10	1000	7	55	800	10-15	11-15	80