



随着年龄的增长,消化系统从结构到功能发生一系列衰老与退化,这些变化对老年人营养物质的摄取、吸收及利用造成一定的影响。老年人如能了解消化系统各器官在老化过程中的特点,对饮食结构和习惯进行相应的调整,则可预防某些疾病的发生、提高生活质量。但当老年人消化系统出现明显异常时,应及时就诊,不要归咎于老化,以免延误疾病的诊治。

调整饮食应对消化系统老化

■口腔——口腔老化表现有:牙齿松动和脱落、咀嚼肌萎缩、咀嚼乏力、唾液分泌减少、味觉钝化。

对策:老年人的食物在制作方面有特殊要求,需要通过烹饪工艺(细切、粉碎、调味)制作成细软可口的食物。如肉类要尽量剁碎、煮烂,蔬菜、水果尽量选鲜嫩的。

■食管——老年人食管的蠕动功能减退,食管下括约肌张力下降,不少老人患有食管裂孔疝,导致胃食管反流、吞咽困难、误吸等高发。

对策:进食时应做到速度慢、食团小,以避免食管内食物嵌塞;不宜饱食,少食甜食,睡前1小时禁食禁饮,以减少或避免反流和误吸。

■胃——老年人胃排空延缓,尤其是液体食物和含脂类食物胃排空延迟,同时胃蛋

白酶分泌能力减退,导致老年人易发生上腹胀闷、早饱感、餐后饱胀等,但胃酸分泌功能正常。

对策:老年人应控制油腻食物的摄入,一日三餐或四餐,定时定量,且不易过饱;适当运动(散步、太极或健身操等)有助于胃排空。

■小肠——小肠很少发生吸收不良,但80岁以上的老年人吸收功能明显减退。

对策:小肠对钙的吸收是随增龄而逐渐减少的,故补充活性维生素D、增加食源性钙或补充钙剂防治骨质疏松很有必要。

■结肠——结肠老化表现为蠕动功能减退、通过时间延长,这是老年人便秘高发的重要原因。增加膳食纤维是治疗慢性便秘的基本措施。

对策:推荐老年人每天至少食用半斤

鲜嫩蔬菜加水果,可通过细切、粉碎等予以解决。

■肝脏——肝脏的老化主要表现为重量减轻、体积缩小,肝药酶含量下降,肝脏对药物或毒物的代谢能力减退,因此老年人尽可能选择必服的药物,同时注意药物的配伍禁忌,减少合并用药,从而减轻肝脏代谢负担。

对策:遵医嘱合理用药,千万不要自行用药,或听信偏方、秘方。

■胰腺——最主要的是分泌胰液酶的质和量均减少。但临床上即使是高龄健康老人,消化不良如脂肪泻也较少见,但老人对脂类食物的超量耐受能力则是减退的。

对策:老年人不宜一次性摄入过多高脂、高蛋白的食物,宜低脂饮食,蛋白质补充尤以清蒸鱼、虾、蛋为宜。(综合)

