

노인건강을 지켜주는 건강식단

김 윤 정 · 순천향의과대학병원 영양사

노인의 생활은 비교적 단조롭고, 생리적인 영향으로 식욕이 감퇴되며, 실제로 식사량도 감소하면서 여러 가지 현상이 일어난다. 예를 들어, 노년기가 되면 일반적으로 치아가 빠지고 약하게 되어, 딱딱한 것보다 부드러운 음식을 즐기게 되는 기호의 변화가 나타나며, 고기와 생선 등의 기름진 것보다는 담백한 채소를 즐기게 되는 것이 일반적인 경향이다.

이러한 음식의 변화에 따라 영양상 필요한 단백질과 비타민, 무기질 등의 영양소가 부족해져서 건강장애를 초래하는 경우가 적지 않다.

그러므로 노인의 생활 기능에 알맞은 올바른

영양섭취를 하여야 함은 물론 노동 또는 가족 구성 및 경제적인 면도 고려하고, 각 개인의 식습관을 존중하여 기호성을 높임으로써 식사의 즐거움을 만족시키도록 식품의 선택과 조리법에 대한 연구노력이 필요하다. 가능한 한 활동량을 늘리고, 균형된 식품 구성으로 필요한 만큼의 영양소 섭취량을 확보하도록 한다.

우리나라 65세 노인의 영양 권장량은 표 1과 같다. 표에서 볼 수 있듯이 단백질과 대부분의 비타민 및 무기질 권장량은 젊은 성인들과 별 차이가 없고, 에너지 섭취량이 감소됨으로 인해 열량 대사와 관련된 비타민인 티아민, 리보플라빈, 나이아신의 권장량만이 낮게 설정되어 있다.

표 1 노인의 영양권장량

영 양 소	남 자		여 자	
	65~74세	75세이상	65~74세	75세이상
체중(kg)	64	60	54	51
신장(cm)	167	166	154	152
에너지(kcal)	2,000	1,800	1,700	1,600
단백질(g)	70	70	60	60
비타민A(RE)	700	700	700	700
비타민D(μ g)	10	10	10	10
비타민E(α -TE)	10	10	10	10
비타민C(mg)	55	55	55	55
비타민B ₁ (mg)	1.0	1.0	1.0	1.0
비타민B ₂ (mg)	1.2	1.2	1.2	1.2
나이아신(NE)	13	13	13	13
비타민B ₆ (mg)	1.5	1.5	1.5	1.5
엽산(μ g)	200	200	170	170
칼슘(mg)	700	700	700	700
철분(mg)	12	12	12	12
아연(mg)	15	15	12	12

자료 : 한국영양학회, 한국인 영양권장량 제 6차 개정, 1995

에너지

노년기에는 기초대사량과 신체 활동량의 변화로 인해 소비열량이 감소되므로 에너지 필요량이 감소한다. 따라서, 이전과 같은 식사습관을 계속 유지할 경우 섭취열량이 소비열량보다 많아져 결국 열량 과다로 인해 암, 당뇨병, 고혈압 등의 성인병이 발현되어 수명을 단축시킬 수 있다.

따라서 노년기 영양에서 제일 주의해야 할 점은 열량의 과잉 섭취이다.

단백질

노년기에는 열량의 필요량은 감소하는 반면, 단백질 필요량은 증가하므로 단백질 함량이 높

노인 식생활 지침

1) 저영양에 주의하자

최근 체중이 급격히 감소하였다면 자신이 저영양상태에 빠진 것이 아닌가 한번쯤 의심할 필요성이 있다.

2) 조리방법을 연구하여 다양한 식생활을 하도록 한다.

올바른 영양균형을 유지하기 위해서는 다종다양한 식품을 적극적으로 식생활에 활용하도록 한다.

3) 부식부터 먹도록 한다.

식사를 밥이나 면류 등 주

로 에너지원이 되는 식품에 중점을 두고 먹게 되면 부식을 충분히 섭취하지 못한 채로 식사를 끝마치게 된다. 그 결과 에너지는 소비량에 맞더라도 단백질이나 비타민, 무기질 등의 섭취가 적게 되기 쉽다.

따라서 이들 영양소를 적절히 섭취하기 위해서는 식사를 부식부터 먹도록 한다.

4) 식생활을 리듬에 맞추도록 한다.

규칙적인 식사는 신체의

리듬을 조화있게 하는데 도움이 된다. 식사는 천천히, 거르지 않도록 주의한다.

5) 몸을 부지런히 움직이지. 신체 활동에 따라 에너지 소비가 증가하므로 에너지 과잉섭취로 비만이 되는 것을 방지할 수 있다.

6) 식생활의 지해가 몸에 배도록 한다.

7) 식사는 맛있고 즐겁게 하자.



한 단백질 공급원이다.

당 질

총 에너지 섭취량의 55~60%를 섭취하는 것이 바람직하다.

노인에 있어 당질의 과잉섭취는 당뇨병 유발의 원인이 될 수 있으며, 혈중 중성지방의 농도도 상승되기 쉽다. 흔히 노인들은 치아가 없고 단맛에 대한 역치가 증가해, 외로움을 달래기 위하여 단맛이 강한 연질음식이나 음료를 좋아하게 되므로 설탕이나 설탕이 많이 함유되어 있는 식품을 과잉 섭취하지 않도록 주의한다.

은 식품을 선택하도록 한다.

육류, 흰살 생선이나 등푸른 생선, 달걀, 우유, 대두 등은 훌륭한

한편, 식이섬유는 노인들에게 있기 쉬운 변비에 도움이 될 뿐만 아니라 동맥경화, 암, 당뇨병 등과 같이 노인들에게 빈번히 발생하는 질병들에 대해 유리한 효과가 있다. 따라서 신선한 채소나 과일을 많이 먹도록 한다.

지 방

노년기에는 지질 분해효소 및 담즙의 분비가 저하되어 당질이나 단백질에 비해서 지질의 흡수가 저하된다. 따라서 노인의 열량을 감소시키는 방법으로는 지방 섭취를 제한하는 것이 바람직하다. 버터, 마가린, 쇠기름, 돼지기름, 달걀 같은 포화지방보다는 식물성 기름을 섭취하도록 한다.

칼슘

노년기의 칼슘 필요량을 단위 체중당 10mg 이상으로, 1일 700mg을 권장하고 있다. 칼슘 급원으로는 우유, 뼈째 먹는 생선, 낙농제품 등이 있다. [2]