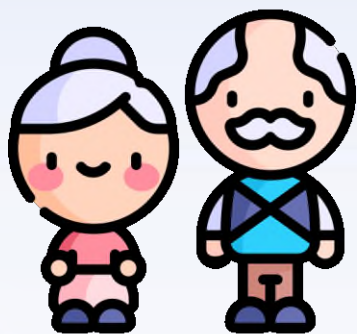


АХМАД НАСТНЫ ЭРҮҮЛ ЗОХИСТОЙ ХООЛЛОЛТ

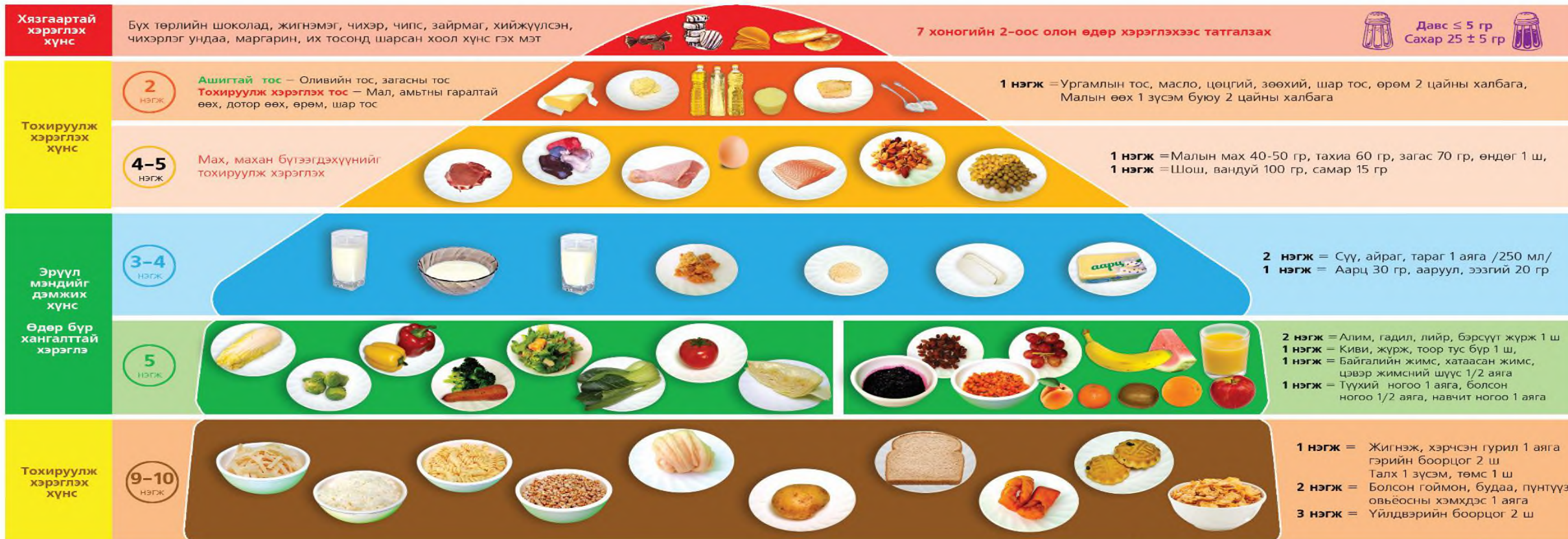


Нийгмийн эрүүл мэндийн хэлтсийн
мэргэжилтэн Ц.Рэгзэдмаа

Хүн эрүүл амьдарч, урт наслахад:

Амьдралын хэв маяг	50 хувь
Хүрээлэн буй орчин	25 хувь
Удамшил	15 хувь
Эрүүл мэндийн үйлчилгээ	10 хувь

МОНГОЛ ХҮНИЙ ЗӨВ ХООЛЛОЛТЫН ЗӨВЛӨМЖ



5 граммын цайны халбага 200 мл цайны аяга 250 мл стакан

Өдөрт хэрэглэх хүнсний бүтээгдэхүүний зохистой хэмжээ (насны бүлгээр)

	ЭРЭГТЭЙ					ЭМЭГТЭЙ				
	15-18 нас	19-50 нас	11-14 нас	51-с дээш	7-10 нас	Жирэмсэн	15-18 нас	18-50 нас	11-14 нас	51-с дээш
Илчлэг, ккал	2600±100	2300±200	2000±100	2300±200	2000±100	2300±200	2000±100	1600±100		
Гурил будаа	15-16	10-14	8-9	10-14	8-9	10-14	8-9	9-11		
Мах	5-6	4-6	4-5	4-6	4-5	4-6	4-5	3-4		
Ногоо	3	3	3	3	3	3	3	2-3		
Жимс	2	2	2	2	2	2	2	2		
Сүү	4-5	3-4	4	4	4	4	4	4		
Сахар	1	1	1	1	1	1	1	1		
Тос	3	2	2	2	2	2	2	2		

**ӨДӨР БҮР
8 АЯГА
УС УУ**

Хүн амын зохистой хооллолтын зөвлөмж. /Нас, хүйсээр/

	ЭРЭГТЭЙ					ЭМЭГТЭЙ				
	15-18 нас	19-50 нас	11-14 нас	51-с дээш	7-10 нас	Жирэмсэн /хөхүүл	15-18 нас	18-50 нас	11-14 нас	51-с дээш
Илчлэг, ккал	2600 ± 100	2300 ± 200	2000±100		2300±200		2000±100		1600±100	
Гурил	15-16	10-14	8-9		10-14		8-9		9-11	
Мах	5-6	4-6	4-5		4-6		4-5		3-4	
Ногоо	3	3	3		3		3		2-3	
Жимс	2	2	1		2		2		2	
Сүү	5	4	4		4		4		4	
Сахар	1	1	1		1		1		1	
Тос	3	2	2		2		2		2	

Ахмад настны хооллолтын онцлог

- Нас ахих тусам бие мах бодийн бодисын солилцоо удааширч илчлэгийн хэрэгцээ багасдаг тул идэх хоолны хэмжээ буурдаг.
- Энэ үед зарим шимт бодисуудын хэрэгцээ нэмэгддэг учраас илчлэг багатай бөгөөд илүү шим тэжээлтэй амин дэм, эрдэс бодис, антиоксидант, эслэгээр баялаг хоол хүнс сонгон хэрэглэх хэрэгтэй.
- Мөн олон өнгийн жимс, ногоонууд нь эслэг, антиоксидантуутаар маш их баялаг учир эсийг залуу байлгадаг.
- Гүн ногоон өнгийн навчит ногоо болон дүфү нь калциар баялаг учир ясны сийрэгжилтээс маш сайн сэргийлж өгдөг.



АХМАД НАСТНЫ ХООЛЛОЛТЫН ОНЦЛОГ

Геронтологийн
Үндэсний төвөөс хийсэн
судалгаагаар

цусны эргэлтийн тогтолцооны өвчин

43.2%

хоол боловсруулах эрхтний өвчин

13.7%

яс булчингийн тогтолцооны болон
холбох нэхдэс өвчин

8.6%

шээс бэлгийн тогтолцооны өвчин

6.7%

амьсгалын тогтолцооны
өвчин

5.3%

1
ОМЕГА-3
ТОСОН ХУЧИЛ



2
КАЛЬЦИ



3
БИЕЙН ЖИНГЭЭ
АНХААРАХ



4
А БА С
АМИНДЭМ

VITAMIN E
VITAMIN C

5
НАТРИ БУЮУ ДАВС
ХЯЗГААРЛАСАН
ХООЛ ХҮНС



6
КАЛИ



7
ЭСЛЭГ



8
ТОС



9
УС, ШИНГЭНИЙ
ХЭРЭГЛЭЭ



10
ЧИХЭР,
САХАР



11
БУСАД
АМИНДЭМ, ЭРДЭС

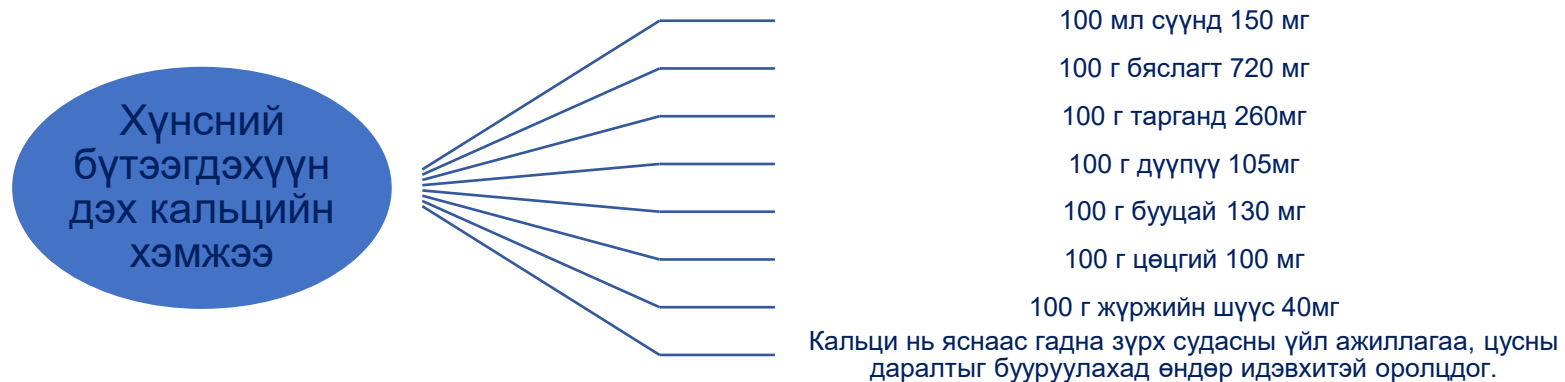
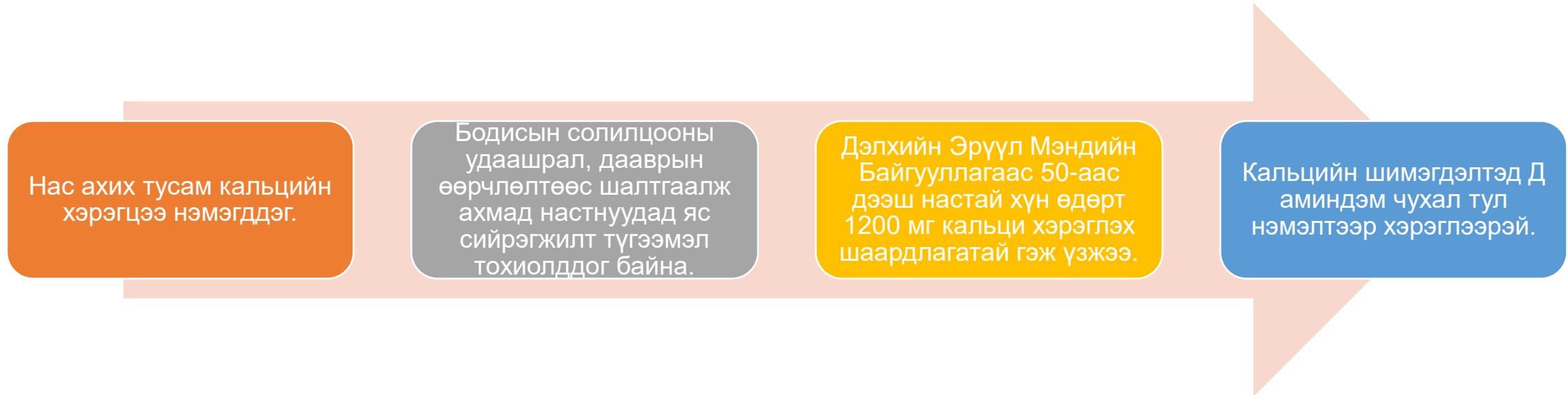


Дараах шимт бодисуудаар баялаг хүнснийг хэрэглэх нь чухал. Үүнд:

Омега-3 тосон хүчил

- Омега-3 тосон хүчил нь зүрх судасны өвчин, хорт хавдар, үе мөч, мэдрэлийн үйл ажиллагааг муудахаас сэргийлдэг болох нь батлагдсан.
- Омега-3 нь оливын тос, рапсын тос, хушга, улаан шош, ногоон навчит ногоо, сальмон загас, адууны маханд агуулагддаг. Эдгээр хүнсийг та 7 хоногт 2 өдөр хэрэглэвэл зохистой. Хэрэв хэрэглэх боломжгүй бол нэмэлтээр Омега-3 ууж хэрэглэхийг зөвлөж байна.

Кальци



Натри буюу давс хязгаарласан хоол хүнс

Цусны даралт ихсэх өвчин нь ахмад настны дунд түгээмэл байна. Цусны даралт их байх гол шалтгаан ДАВС буюу натрийн илүүдэл хэрэглээ юм.

Манай орны хүн амын дунд давсны хэрэглээ дунджаар 11 гр байдаг бөгөөд ДЭМБ-ийн зөвлөмж хэмжээнээс (5 гр) 2 дахин их байгаа нь тогтоогдсон.

Хоногт хэрэглэх давсны хэмжээг 2.5 гр хүртэл бууруулж чадвал зүрхний шигдээс, тархинд цус харвалтаар өвчлөх эрсдэлийг 4 дахин бууруулж чадна.

Давсгүй цай ууж
занших

Хоол
амтлагчаас
татгалзах /цуу,
кетчүп гм/

Хүнс, хоол
бэлтгэхдээ
давсныхаа
хэмжээг нь
аажим бууруул

Давс ихтэй
хүнсний
бүтээгдэхүүний
хэрэглээг
хязгаарлах

Хоолыг давсаар
биш цагаан гаа,
лимон, хөмүүл,
гоньд, таана,
жууцай, халиар,
яншуй, саримс,
мөн давс
ороогүй бусад
амтлагчаар
амтлах

Ус, шингэний хэрэглээ

Бие дэх шингэн хэвийн байх нь бодисын солилцоог идэвхтэй байлгах, биеэс хорт бодисыг зайлуулах зэрэг маш олон үүргийг гүйцэтгэдэг.

Өндөр настны хувьд цангах мэдрэмж алдагддаг тул өөрийн мэдэлгүй шингэний дуталд ордог.

Хэрэв таны шээс бага хэмжээтэй, цөөн, өнгөтэй, өтгөн гарч байвал шингэний дуталд орсон гэсэн үг.

Өдөрт шаардлагатай шингэний хэмжээ 2-2.5 л байдаг.

Биеийн жингээ анхаарах

НЭМҮТ-өөс хийсэн судалгаагаар 55-64 насны хүн амын 65.3 хувь нь илүүдэл жин, таргалалттай байна.

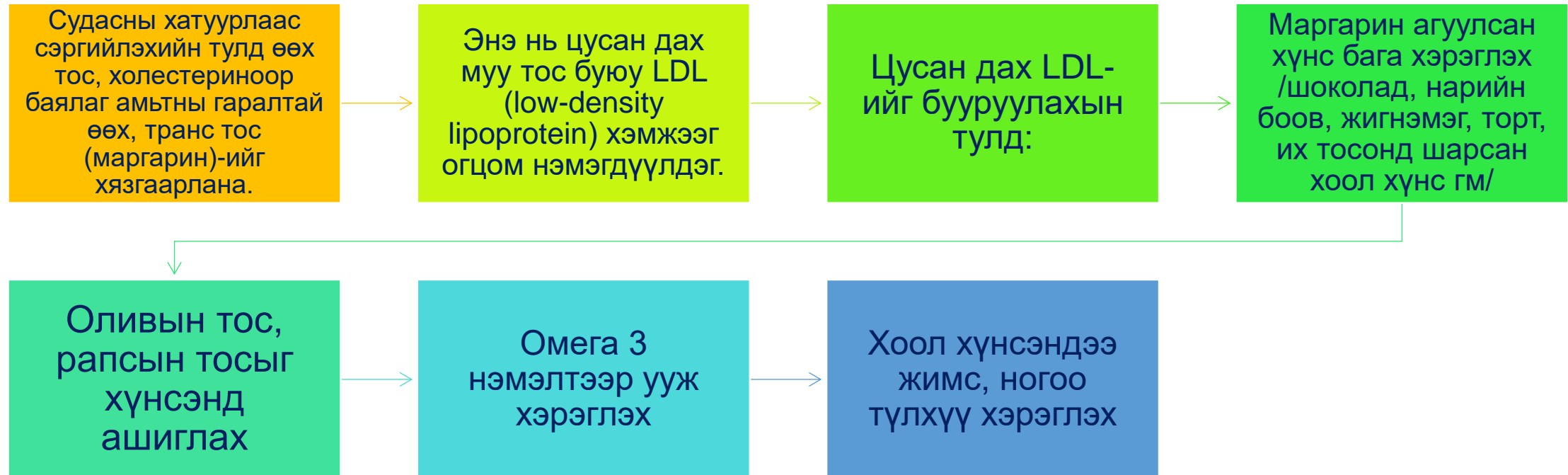


Жин ихтэй байх нь цусны даралт ихсэх, зүрх судас, чихрийн шижин, хавдар, үе мөч гэх мэт олон өвчний шалтгаан болдог.



Иймд аль болох идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байж хоол хүнсний сонголтондоо анхаар.

Тос



Чихэр, сахар

Нас ахих тусам хөдөлгөөний идэвхи багасч, илч зарцуулалт буурдаг тул нүүрс ус, ялангуяа хялбар шингэдэг (чихэрлэг) энгийн нүүрс усны хэрэглээг багасгах шаардлагатай.

Сахарын илүүдэл гэдэсний ашигтай бичил биетний үйл ажиллагаанд сөргөөр нөлөөлж, цусан дахь холестерин хэмжээ ихсэхэд хүргэдэг байна.

Түүнчлэн сахарын илүүдэл нь биед өөх хуримтлагдаж таргалалт үүсгэх нэг шалтгаан болдог.

Эслэг

Эслэг нь хоол боловсрогдох, гэдэсний ашигтай бичил биетний үйл ажиллагааг хэвийн байлгах, хорт бодисыг биеэс зайлуулах, өтгөн хаталтаас сэргийлэх олон ач холбогдолтой.



Бүхэл үрийн үр тариа, жимс, хүнсний ногоонд ихээр агуулагддаг тул түлхүү хэрэглэвэл зохино.



А ба С аминдэм

Настны дархлааны тогтолцооны үйл ажиллагаа сулардаг тул аливаа өвчнөөр өвчлөх эрсдэл, ялангуяа хавдраар өвчлөх эрсдэл харьцангуй ихэсдэг байна.

Иймд хорт хавдраас сэргийлэх үйлчилгээтэй А ба С аминдэмээр баялаг ногоон, улаан, улбар шар өнгөтэй хүнсний ногоо, жимс, жимсгэнийг өдөр бүр тогтмол хэрэглэх нь нэн тустай.

Кали

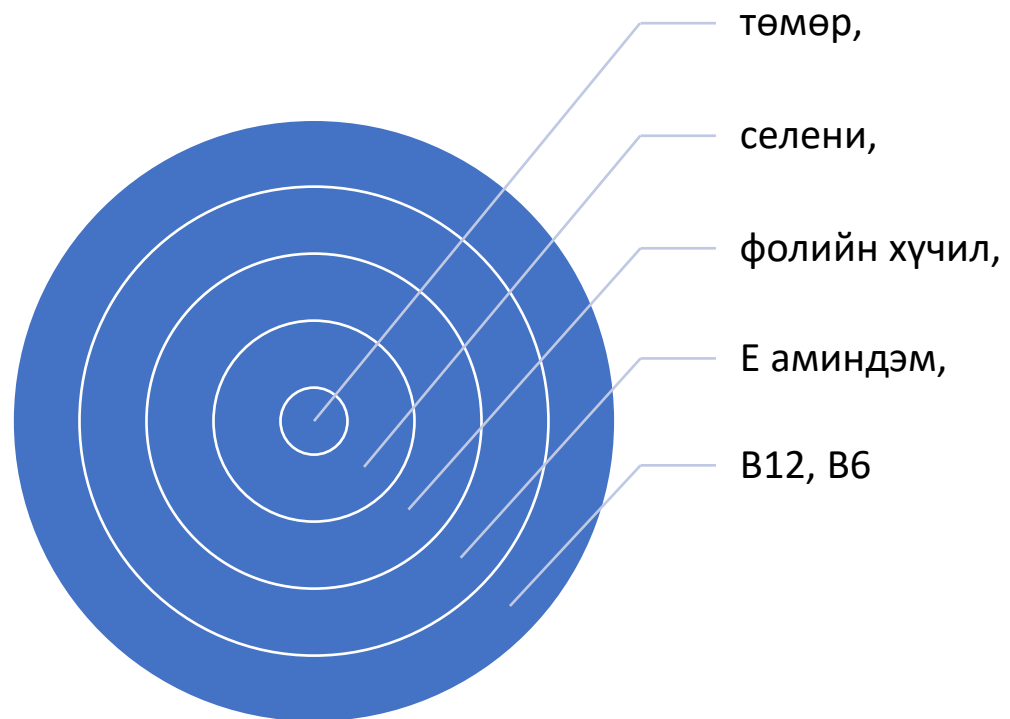
Настны бие махбодод нилээд ач холбогдолтой эрдэсийн нэг болох калийн үндсэн эх сурвалж нь төмс, хүнсний ногоо, жимс юм.

Кали нь бие махбодоос ус, давсны ялгаралтыг идэвхижүүлж хаван үүсэхээс сэргийлэхийн зэрэгцээ, зүрхний агшилтыг хүчтэй болгодог.

Үзэм, чангаанз, гадил болон төмс нь калийг ихээр агуулдаг.



Бусад аминдэм, эрдэс



Ахмад настны хам шинжийг илрүүлэх ICOPE үнэлгээ, сорил

ГЕРИАТРИЙН ХАМ ШИНЖҮҮД	ИЛРҮҮЛЭХ АСУУМЖ, СОРИЛУУД	ХАРИУЛТ
ТАНИН МЭДЭХҮЙН ЧАДВАР БУУРАЛТ	1. Гурван үг тогтоолгох: Адуу, дөрвөлжин, жүрж 2. Цаг хугацаа, орон зайн баримжаа: өнөөдөр хэдэн сарын хэдний өдөр вэ? Та хаана байна вэ? (гэртээ, эмнэлэгт г.м) 3. Гурван үг санах чадвар	<input type="radio"/> хариулж чадахгүй эсвэл буруу хариулах <input type="radio"/> гурван үгээ эргүүлэн санаж чадахгүй байх
ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ЧАДВАР БУУРАЛТ	Сандлаас босох сорил: гараа цээжиндээ зөрүүлээд 5 удаа сандлаас босч суух хугацааг үнэлнэ. 14 секунд ба түүнээс дээш хугацаа зарцуулж байна уу?	<input checked="" type="radio"/> Үгүй
ХООЛ ТЭЖЭЭЛИЙН ДОРОЙТОЛ	1. Сүүлийн 3 сарын хугацаанд санамсаргүйгээр 3кг-аас дээш жин хаясан уу? 2. Хоолны дуршил буурсан уу?	<input type="radio"/> Тийм <input type="radio"/> Тийм
ХАРААНЫ БЭРХШЭЭЛ	Танд хол ойрын зүйл харахад бэрхшээл тулгардаг уу? Нүдний хараанд нөлөөлөх нүдний өвчин, чихрийн шижин, артерийн даралт ихсэлт г.м архаг өвчин байдаг уу?	<input type="radio"/> Тийм
СОНСГОЛ БЭРХШЭЭЛ	Өөрийн өгүүлэмжээр сонсгол бууралттай настанд шивнээ ярианы сорил, программд суурилсан чимээ ялгах сорил	<input type="radio"/> Гүйцэтгэж чадахгүй
СЭТГЭЛ ГУТРАЛ	Сүүлийн 2 долоо хоногийн турш танд санаа зовоосон дараах асуудал байсан уу? - Сэтгэлээр унах, гутрах, итгэл найдвараа алдах - Аливаа зүйлийг хийх идэвх сонирхол буурч байсан уу?	<input type="radio"/> Тийм <input type="radio"/> Тийм



АХМАД НАСТНЫ ХООЛЛОЛТЫН БЭРХШЭЭЛҮҮД:

Жин алдагдал, тураалын үед:



- Бага, багаар 2-3 цагийн зайтай хооллох
- Хоол хооронд хөнгөн зууш, амттан, жигнэмэг, бяслаг, сүү, тарга хэрэглэх
- Архаг, хууч өвчингүй бол чихэрлэг ундаа, цөцгийтэй, тослог сүү, цагаан идээ, шөлөө цөцгийгөөр амтлах
- Уургаар баялаг хүнс, хоол хэрэглэх

Хоолонд дургүй бол:

- Өдөрт 5-6 удаа бага, багаар хооллох
- 3 удаа махан хоол хэрэглэх
- Амндэм, эрдсээр баялаг хөнгөн зууш тогтмол хэрэглэх
- Хоолонд дургүй байх нь сэтгэл гутралтай холбоотой тул сэтгэл зүйч эмчээс зөвлөгөө
- Амндэм В6 болон омега-3 тосны хүчлээр баялаг хүнсийг түлхүү хэрэглэх
- Кофе хязгаарлах
- Хүссэн хоолыг амттай бэлдэх



Цээж хорсоход:



- Өдөрт 5-6 удаа хооллох
- Хуурсан, шарсан хоолноос татгалзах
- Хоол идсэнээс багадаа 2 цаг суух, хэвтэх, зогсоо байх
- Хэвтрийн дэглэмтэй бол 45 хэмийн налуу байх
- Унтахаас хэдэн цагийн өмнө хүнс, хоолыг идэх

Өтгөн хатах, түгжрэлийн үед:

- Эслэгийн хэмжээг аажим нэмэгдүүлэх
- Шингэн их уух
- Өглөөд ус, кофе, цайг халуунаар уух
- Тохирсон хөдөлгөөн, дасгалыг тогтмол хийх



Эрүүл мэнд, эрүүл идэвхтэй амьдрахтай холбоотой зөвлөгөө, мэдээллийг өгнө.

ХООЛ ТЭЖЭЭЛИЙН ДОРОЙТОЛ ҮНЭЛЭХ (MNA шалгуур)

*Амаар уух нэмэлт тэжээл үл орлуулагдах амин хүчлээр баялаг уураг, хангалттай хэмжээний амин дэм, эрдэс бодис агуулсан илчлэг чанар өндөртэй тэжээл юм. Хувь хүний хэрэгцээ, амт, биеийн эрүүл мэндийн байдалд тохируулж нэмэлт тэжээлийн хэрэглэнэ. Амаар уух нэмэлт тэжээл нь хоолонд хольж хэрэглэх, хоолны хооронд найруулж уулгах г.м төрлүүдтэй.

Хоол тэжээлийн ДОРОЙТТОЙ

MNA: 17-оос доош

- Хувь хүний онцлогт тохирсон эмчилгээний хоолоор хооллох
- Уургийн хэрэглээг нэмэгдүүлсэн аман нэмэлт тэжээл өгнө (400-600 ккал/өдөр)
- Хооллолтын талаар хоолзүйчийн зөвлөгөө авах
- Жингээ сайтар хянаж байх

Хоол тэжээлийн ДОРОЙТОЛ ҮҮСЭХ ЭРСДЭЛТЭЙ

MNA: 17-23.5 оноо

- Хоол тэжээлийн доройтол үүсэх шалтгаан тодорхойлж бууруулах
- Шим тэжээлээр баялаг хоолоор хооллох
- Олон төрөлтөт багц дасгал
- 14 хоног тутамд биеийн жин, хооллолтын байдлыг хянах

Хоол тэжээлийн байдал ХЭВИЙН MNA: 24-30 оноо

- Сэдэрсэн өвчний эмчилгээ сувилгааны талаар зөвлөгөө өгөх
- Настны хооллолтын байдал, амьдралын чанарыг сайжруулах зөвлөгөө, мэдээлэл
- 3 сар тутамд нийгмийн халамж үйлчилгээний хэрэгцээний үнэлгээ

ХООЛ ТЭЖЭЭЛИЙН ДОРОЙТОЛ ҮҮСЭХЭД НӨЛӨӨЛЖ БУЙ ЭРСДЭЛТ ХҮЧИН ЗҮЙЛҮҮД

- Доройтол
- Саркопени

- ✓ Өвчний цогц менежмент
- ✓ Булчингийн үйл ажиллагааг сайжруулах сэргээн засах эмчилгээ

- ✓ Хооллолтод учирч буй саад бэрхшээлийг шийдэх
- ✓ Хоолзүйчийн өгсөн зөвлөгөөг дагах
- ✓ Хүнс бэлтгэх, хангахад туслалцаа үзүүлэх

АМЬДАРЧ БАЙГАА БОЛОН НИЙГМИЙН ОРЧИНГ ҮНЭЛЖ ТУСЛАМЖ, ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛЭХ



Эрүүл, зөв хооллолцгооё

