

Spis treści

Zmieniające się potrzeby seniorów	13
Metabolizm a wiek	15
• Jak zmienia się metabolizm u osób starszych	15
• Zmiany w metabolizmie związane z wiekiem	15
• Praktyczne aspekty związane z metabolizmem u osób starszych	16
• Wyzwania w opiece nad seniorami	17
• Zmiana apetytu u osób starszych – jak wspomóc apetyt u seniorów	17
• Czynniki wpływające na apetyt u osób starszych	18
• Jak wspierać apetyt seniorów	18
• Wyzwania w opiece nad osobami starszymi z problemami z apetytem	20
Rola aktywności fizycznej u starszych	21
• Seniorzy – nie stosujcie diety, jeśli nie ćwiczycie	21
• Czy na pewno mogą ćwiczyć	22
• 10 sposobów na zmotywowanie się do wysiłku fizycznego	28
• 1. Pomóż zmienić nastawienie do ćwiczeń	28
• 2. Zachęcaj do stosowania afirmacji	29
• 3. Pomóż wybrać aktywności, które sprawiają przyjemność	29
• 4. Zapewnij wsparcie – i szukaj go także dla siebie	29
• 5. Pomagaj wyznaczać małe, realistyczne cele	30
• 6. Zachęcaj do nagradzania się	30
• 7. Pomagaj zaczynać stopniowo	30
• 8. Zadbaj o towarzystwo do aktywności	31
• 9. Przypominaj o korzyściach dla zdrowia	31
• 10. Pomagaj przełamywać zniechęcenie przez działanie	31
Sen	34
• Jak się porządnie wyspać	34
• Co dzieje się, gdy senior śpi	34
• Kiedy udać się z podopiecznym do lekarza	35
• Jak przygotować się do wizyty u lekarza	35

• Co dzieje się w laboratorium snu – i dlaczego warto tam trafić	36
• A co z drzemką	36
• Prawda o lekach nasennych – co powinien wiedzieć opiekun	37
• 9 prostych zasad, które pomogą twojemu podopiecznemu lepiej spać	38
• Śpij dobrze – jak odzyskać spokój nocą	40
• Zaczął się dzień, a twój podopieczny już czuje się zmęczony? To może być problem ze snem	40
• 8 wskazówek, jak pomóc seniorowi lepiej spać	40
• Co tak naprawdę kryje się w tabletkach melatoniny	43
• Co druga osoba powyżej 60. roku życia cierpi na zaburzenia snu	43
• Paradoks? Dostępna jako suplement diety, a jako lek – na receptę	43
• Melatonina rzadko ma skutki uboczne	44
• Kilka badań wykazuje skuteczność melatoniny	44
• Czy melatonina zapobiega rakowi	44
• Słodkich snów, długiego życia – zioła i praktyki dla dobrego snu	46
• Sen pod lupą badaczy – co dzieje się z twoim organizmem, kiedy śpisz źle lub za mało	46
• Śpij na zdrowie – zioła i praktyki dla dobrego snu	47
• A może warto porozmawiać z psychologiem	49
Cukrzyca i bezsenność: jaki mają związek	51
• Bezsenność – znany problem u cukrzyków	51
• Jak zapobiegać problemom ze snem u seniora z cukrzycą	52
Depresja	55
• Czy to możliwe, że mam depresję	55
• Co to jest depresja endogenna	55
• Czym się różni depresja endogenna od reaktywnej	57
• Depresja z melancholią lub bez	57
• Depresja czy obniżony nastrój? Jak to rozpoznać u seniora	58

• Moda na depresję	58
• Do kogo zwrócić się o pomoc w przypadku depresji	59
• Kiedy interwencja jest konieczna	60
• Co jest ważne przy stawianiu diagnozy	60
• Podejrzewasz depresję u seniora?	61
10 przykazań dla zdrowego umysłu – badacze sprawdzili, co opóźnia procesy starzenia	63
• 1. Pomagaj seniorowi utrzymać prawidłową wagę ciała	63
• 2. Nie ignoruj znaczenia bliskości fizycznej	64
• 3. Zachęcaj seniora do regularnej aktywności fizycznej	64
• 4. Dbaj o dietę wspierającą zdrowie mózgu	65
• 5. Zachęcaj seniora do codziennej aktywności umysłowej	66
• 6. Wspieraj życie towarzyskie seniora	66
• 7. Pomóż seniorowi ograniczyć lub rzucić palenie	67
• 8. Unikaj alkoholu i... marihuany	68
• 9. Monitoruj poziom cukru u seniora	68
• 10. Wspieraj uśmiech i pozytywne nastawienie	69
Leczenie i opieka nad seniorem	70
• Pięć najczęstszych błędów popełnianych w leczeniu seniorów i jak im zapobiegać	70
• Błąd numer jeden: Błędne rozpoznanie – demencja	70
• Błąd numer dwa: Brak higieny	70
• Błąd numer trzy: Nieprawidłowe lekarstwa	71
• Błąd numer cztery: Brak objaśnień	71
• Błąd numer pięć: Niepotrzebna operacja	72
5 dobrych wyborów dla seniora	74
• 1. Stan psychiczny a zdrowie mózgu	74
• 2. Ruch to zdrowie, także mózgu	75
• 3. Trening intelektualny tak samo ważny jak trening fizyczny	76
• 4. Sen dla regeneracji i utrwalenia wiadomości	76
• 5. Przez żołądek do mózgu	77
• Zrównoważona dieta – kluczowa dla zdrowia mózgu	77

• Już dziś zadbaj o sprawność umysłu seniora – oto 5 prostych zasad, które warto wprowadzić na co dzień	79
Podstawy zdrowej diety dla seniora	81
Przestarzałe zasady żywieniowe	83
• Aktualne zalecenia żywieniowe w Polsce	83
• Tłuszcz już nie jest wrogiem	84
• Węglowodany – kiedy i jak je spożywać?	84
• Odżywianie a zdrowie mózgu	84
• Zalecenia dotyczące zdrowego odżywiania	85
• Te „zakazane” produkty pozytywnie wpływają na sprawność umysłową	87
• Co dziś wiemy	87
• Mózg potrzebuje pożywienia	87
• Znaczenie choliny	87
Żywnienie seniora	88
• Jak przemycić to, co odżywcze	88
Czy wegetarianie i weganie rzeczywiście żyją zdrowiej	92
• Mniej tłuszczów zwierzęcych to korzystny wpływ na zdrowie!	92
• Czy w ogóle można żyć bez produktów pochodzenia zwierzęcego	93
• 8 substancji najważniejszych dla zdrowia mózgu	93
Chrom, cynk i inne substancje	98
• 5 substancji witalnych, które pomogą obniżyć ryzyko cukrzycy	98
• Telewizja i Internet jako przyczyny cukrzycy	98
• Nie pozwól, by sprawy zaszły aż tak daleko	99
• Cynk dla lepszej produkcji insuliny	99
• Chrom poprawia tolerancję glukozy	99
• Magnez obniża ryzyko cukrzycy	100
• Produkty spożywcze zasobne w magnez	100
• Mangan i wanad utrzymają poziom cukru na właściwym poziomie	101

Produkty zakazane w insulinooporności i cukrzycy – czy takie naprawdę istnieją	102
Niżej znaczy lepiej – jak warzywa i owoce obniżają ciśnienie krwi	106
Warzywa zamiast gotowych dań i ciśnienie pozostanie w normie	106
• Dwie substancje, które utrzymują ciśnienie krwi na dobrym poziomie	106
• Jak włączyć do diety seniora naturalne źródła magnezu i potasu	107
• Pierwsze efekty już w 2 tygodnie	108
Produkty odmładzające mózg, na pamięć i koncentrację	110
• Produkty spożywcze wartościowe dla pracy mózgu	110
Instrukcja obsługi picia kawy	114
• Kawa – co w sobie ma	114
• Kofeina	115
• Antyoksydanty	115
• Kawa – dlaczego warto	116
• Kawa – dla kogo nie jest wskazana	117
• Kawa kontra cukrzyca	118
Suplementacja u osób starszych – czego nie może zabraknąć na półce seniora	120
• Które witaminy i minerały są szczególnie ważne dla seniora	121
• Jak zażywać suplementy diety	123
Błonnik – ważny składnik czy tylko niepotrzebny balast	124
• Co to jest błonnik pokarmowy	124
• Zalety diety bogatej w błonnik	125
• Ile błonnika powinno się przyjmować	126
• Co jest dobrym źródłem błonnika	126
• Jak wypełnić dzień seniora błonnikiem – bez rewolucji w kuchni	127
• Błonnik – cenny, ale z umiarem. Uważaj na działania niepożądane	128
• 7 wskazówek dla większej ilości błonnika	129

Produkty zalecane i te, których lepiej unikać	131
5 produktów spożywczych dobrego zdrowia	133
• 1. Awokado	133
• 2. Jajka	134
• 3. Szpinak i inne warzywa zielone	134
• 4. Produkty pełnoziarniste	135
• 5. Pomidory	135
Brainfood, czyli jak jeść z korzyścią dla zdrowia	137
• Wraz z pokarmem dostarczasz mózgowi energii	137
• Brainfood to żywność, która da twojemu mózgowi wszystko, czego potrzebuje	138
• Węglowodany złożone – stałe paliwo dla mózgu seniora	138
• Wybieraj właściwe tłuszcze – dla ochrony mózgu seniora	139
• Orzechy i gruszki – naturalne wsparcie dla mózgu seniora	139
• Brainfoods mogą przeciwdziałać chorobie Alzheimera	141
Najlepsze produkty spożywcze dla mężczyzn zbliżających się do sześćdziesiątki	142
• 1. Zdrowe serce	142
• 2. Zdrowe kości	143
• 3. Zdrowie prostaty	143
• 4. Sprawność seksualna	143
• 5. Sprawność umysłowa	144
Manna z nieba dla mózgu, czyli dlaczego śniadanie jest takie ważne	145
• Czy twój podopieczny jada dobre śniadania? To może klucz do jego energii i sprawności umysłowej.	145
• Co polecam na śniadanie	147
Czy zawsze należy unikać soli	150
• Sól, czyli natrium chloratum (NaCl), to związek chloru i sodu	150
• Skąd wiadomo, czy ilość soli w organizmie jest właściwa	151
Dlaczego warto ograniczyć konsumpcję cukru	153
• Czym jest cukier	153
• Inne rodzaje cukrów	153
• Czy nadmiar cukru ogłupia	154
• Czy cukier sprzyja chorobie Alzheimera	154

• Winna insulinooporność	155
• Spożycie cukru jako przyczyna stłuszczenia wątroby	155
Cukier i smaczne, przyrumienione na brązowo dania przyspieszają zegar biologiczny	158
• Uszkodzenia siatkówki, zawały serca, zmarszczki – to wszystko wina AGE	158
• Końcowe produkty glikacji biorą udział w procesach:	159
• Gotowanie zamiast smażenia – prosty sposób na lżejsze posiłki dla seniora	159
Czy omega-3 są niezdrowe	161
• Jaki był wynik	161
• Jak oceniać te badania	161
Żelazo a układ nerwowy	163
Ryby – to dobroć dla mózgu	165
• Co jest takiego zdrowego w rybie	165
• Jaki wpływ ma rtęć i inne substancje szkodliwe ze środowiska	166
Dieta zdrowa dla serca seniora	169
• Dobrze wiedzieć	171
Kuchnia śródziemnomorska i przeciwutleniacze – klucz do wiecznej młodości u seniorów	176
• Dieta śródziemnomorska zachowuje młodość chromosomów	176
• Poznaj 6 głównych czynników hamujących procesy starzenia	178
• Badanie: 6 głównych sposobów wydłużających życie	178
• Wolne rodniki przyczyną starzenia się	178
• Choroby, którym sprzyja starzenie się mitochondriów	179
• Karnityna i kwas liponowy przeciwko starzeniu się	179
Dieta w profilaktyce i leczeniu chorób wieku starszego	183
Dieta sytości – jak pomóc seniorowi czuć się najedzonym na diecie	185
• Poziom cukru we krwi może pomóc w określeniu, jak głodny jesteś	185
• Czym jest indeks sytości	185
• Co warto wiedzieć o sycących produktach – praktyczna wskazówka dla opiekunów seniorów	186

• Co warto zapamiętać	189
• Sytość nawet na diecie redukcyjnej jest możliwa	189
• Dieta sytości	191
• Co jeść na diecie	191
• Owoce: cztery porcje świeżych owoców każdego dnia.	192
• Warzywa: cztery porcje świeżych warzyw każdego dnia.	192
• Zdrowe tłuszcze: postaw na tłuszcze nienasycone	193

Jak poruszyć jelita przy męczących zaparciach 194

• Częstość wizyt w toalecie nie świadczy jeszcze o zaparciach	194
• Kryteria zaparcia	194
• Zadbaj o jelita seniora – przyjrzyj się jego stylowi życia	195
• Czy więcej picia rozwiąże problem zaparcia u seniora? Niekoniecznie	195
• Sprawdź leki	195
• Leki usypiające jelita	196
• Naturalne środki przeczyszczające	196
• Rozluźnienie wspiera trawienie – zadbaj o spokój seniora	196
• Jak zapobiegać zaparciom u seniora – praktyczne wskazówki dla opiekunów	197
• Jelita seniora lubią rutynę – wspieraj dobre nawyki	198
• Rośliny lecznicze na ostre zaparcia – wsparcie doraźne w wyjątkowych sytuacjach	198
• Naturalne sposoby na poranny rozruch jelit – sprawdzone porady dla opiekunów seniorów	199

Jak naturalnie usunąć zaparcia 201

• Zaparcia są subiektywne	201
• Zaparcia u seniora – kompleksowe podejście dla opiekunów	201

Jak diety oparte na produktach roślinnych mogą wspomóc zdrowie 203

• Jak diety roślinne mogą przyczynić się do poprawy twojego zdrowia	205
• 3 proste kroki, które możesz wdrożyć już dziś	207
• O tym warto pamiętać!	209

Co tak naprawdę oznacza lekka dieta 210

• Unikaj kwasotwórczych produktów – lekka dieta to coś więcej niż unikanie tłustych potraw	207
--	-----

• Można jeść białą mąkę	213
• Płyny to podstawa – odpowiednie nawodnienie wspiera lekką dietę seniora	213
• Domowe napoje	214

Dieta MIND – sprawny umysł, vitalne ciało 215

• Zalecenia diety MIND	215
• Dieta MIND a diety śródziemnomorska i DASH	216
• Czy dieta MIND jest skuteczna	217

Dieta dla mózgu. Praktyczne wskazówki i przepisy 219

Dieta niskoglikemiczna w praktyce 219

• Co to jest dieta niskoglikemiczna	219
• Korzyści diety z niskim IG	221
• Sposoby obniżania indeksu glikemicznego posiłków	221

Kilka przepisów z niskim IG 224

• Przekąski o niskim IG	227
-------------------------	-----

Jak połączyć dietę dla insulinoopornych z dietą lekkostrawną 228

• Jak połączyć dietę lekkostrawną z dietą dla osób z insulinoopornością? Zaczynj od kilku podstawowych zasad	231
• 1. Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone	231
• 2. Dbaj o to, by dieta seniora była bogata odżywczo	232
• 3. Wybieraj lekkostrawne źródła węglowodanów zgodne z zasadami diety dla osób z insulinoopornością	232
• 4. Unikaj produktów, które obciążają przewód pokarmowy seniora	233
• 5. Zastąp produkty ciężkostrawne łagodniejszymi i dobrze tolerowanymi	234
• 6. Jedz częściej, ale w mniejszych porcjach – to ulga dla żołądka seniora	235
• 7. Nie zapominaj o nawodnieniu – to kluczowe dla pracy jelit	235
• 8. Uważaj na ilość tłuszczu w jednym posiłku – lekkostrawność ma znaczenie	236

Dieta w cukrzycy – najczęstsze mity 237

• Mit nr 1. Dieta dla diabetyków powinna opierać się na węglowodanach złożonych zgodnie z piramidą zdrowego żywienia opublikowaną przez Instytut Żywności i Żywienia	237
--	-----

• Mit nr 2. Diabetyk podczas stosowania diety powinien korzystać wyłącznie z indeksu glikemicznego (IG)	239
• Mit nr 3. Suplementacja w cukrzycy nie jest konieczna	240
Dieta wegetariańska u cukrzyka	241
Dieta w demencji	246
• Zapobiegać, póki czas	246
• Zdrowe nawyki od wczesnych lat	248
Dlaczego warto rozważyć medyczne odżywki w diecie osoby z demencją	250
• Problem niedoborów żywieniowych u osób z demencją	250
• W jaki sposób doustne odżywcze suplementy diety mogą przynieść korzyści osobom dotkniętym demencją	251
• Wpływ doustnej odżywczej suplementacji na ilość dostarczanego białka w diecie osób z demencją	252
• Wpływ doustnej odżywczej suplementacji na ilość dostarczanego białka w diecie osób z demencją	253
• Czy doustne suplementy diety mogą poprawić zdolności poznawcze w demencji	254
Dieta ketogeniczna: przeciwko nowotworom i chorobie Alzheimera	255
• Organizm wytwarza ketony z tłuszczu	255
• Badania potwierdzają zaskakującą skuteczność	255
• Bezcukrowa dieta głodzi komórki nowotworowe	256
• Ketony mogą zahamować rozwój choroby Alzheimera	257
• Jak działa dieta ketogeniczna – najważniejsze zasady w skrócie	257
• Dobre tłuszcze to podstawa diety ketogenicznej – ale zacznij od konsultacji z lekarzem	258
Plany żywieniowe i przykładowe jadłospisy	261
Dieta na tydzień – wersja klasyczna	263
Dieta na tydzień – wersja lekkostrawna	267
Dieta na tydzień – wersja dla cukrzyków	271
Przepisy na proste i odżywcze dania	275
Przepisy dla osób zmagających się z insulinoopornością	279
• Jakie słodkości mogą zagościć na naszych stołach	279
• Słodkości dla „insulinoopornych”	279