



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

- Питание пожилых людей должно соответствовать реальным энергозатратам и низкой метаболической активности
- Питание должно быть ограниченным по калорийности и полноценным по содержанию незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, растительных жиров, пищевых волокон, витаминов, кальция, калия, магния, железа, цинка, хрома и других микронутриентов.
- Средние значения энергетической ценности рациона для мужчин старше 60 лет – менее 2300 ккал, для женщин – менее 2000.
- Половина потребляемого белка должна быть животного происхождения.
- Среди всех жиров растительные масла должны составлять не менее 50%.
- Углеводы в рационе должны быть представлены в основном полисахаридами.



не более  
**2300 ккал**  
в день



не более  
**2000 ккал**  
в день



прием пищи  
**4-5 раз**  
в день



- Количество пищевых волокон должно находиться на уровне 25-30 грамм в сутки.
- Уделяйте особое внимание бездефицитному поступлению витаминов-антиоксидантов: С, Е, А, (3-каротина, био-флавоноидов и витаминов В 12, фолата, В6.
- Включайте в рацион дополнительные источники витаминов и минеральных веществ
- Питайтесь дробно 4-5 раз в день и избегайте больших перерывов в приеме пищи.
- Регулярная физическая активность, ведение здорового образа жизни, изменения рациона, основанные на принципах здорового питания, помогут уменьшить риск развития различных заболеваний: сахарного диабета, инфаркта, инсульта, и др.

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)