

## ΥΓΕΙΑ

Οδηγίες διατροφής για ηλικιωμένους με κινητικά προβλήματα

## Τρίτη Ηλικία και κατάθλιψη

Του διαιτολόγου συνεργάτη μας  
Αρη Χατζηγεωργίου

**Η** Κατάθλιψη αφορά σε μια κατάσταση κατά την οποία το άτομο βιώνει έντονα το αίσθημα της θλίψης για το μεγαλύτερο μέρος της μέρας, υποβαθμίζοντας σημαντικά τη λειτουργικότητά του.

Σε ό,τι αφορά την τρίτη ηλικία, η κατάθλιψη είναι η πιο κοινή διαταραχή που συναντιέται σε σχέση με άλλες διαταραχές διάθεσης. Επιδημιολογικά, φαίνεται πως το 10 - 15% των ηλικιωμένων εμφανίζουν καταθλιπτικά συμπτώματα, ενώ το ποσοστό επιπολασμού ανεβαίνει σε άτομα που πάσχουν από άνοια ή άλλες χρόνιες ασθένειες.

Σε έναν ηλικιωμένο είναι δύσκολο κανείς να διακρίνει αν όντως βιώνει καταθλιπτικά συμπτώματα γιατί τα δυσάρεστα γεγονότα είναι λίγο έως πολύ αναμενόμενα σε ανθρώπους μεγάλης ηλικίας. Ωστόσο, τα συνήθη συμπτώματα στη γεροντική κατάθλιψη είναι:

- Αίσθημα έντονης θλίψης και μελαγχολίας στο μεγαλύτερο μέρος της μέρας
- Έλλειψη κινήτρων και απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που παλαιότερα ευχαριστούσαν το άτομο
- Αϋπνία / υπερυπνία
- Απώλεια όρεξης για φαγητό (ή σπανιότερα αύξηση)
- Έντονη έκφραση παραπόρων για σωματικές ενοχλήσεις



- Έκπτωση στη συγκέντρωση και τη μνήμη

- Σε πιο σπάνιες περιπτώσεις αυτοκτονικός ιδεασμός ή επαναλαμβανόμενες σκέψεις θανάτου

Οι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης κατάθλιψης στην τρίτη ηλικία είναι:

- Θάνατος κοντινού προσώπου
- Χηρεία
- Διαζύγιο / διάσταση μεταξύ συζύγων
- Συνταξιοδότηση
- Άνοια / χρόνιες ασθένειες
- Αλλαγή κατοικίας (ή διαμονή σε οίκο ευγηρίας)

Οι συγγενείς ή το πρόσωπο φροντίδας του ηλικιωμένου αν αντιληφθεί αισθήματα θλίψης και μελαγχολίας σε έντονο βαθμό θα πρέπει να απευθυνθεί συμβουλευτικά σε κάποιον ειδικό. Η κατάθλιψη σε μεγάλο βαθμό αντιμετωπίζεται με φαρμακευτική αγωγή, αλλά υπάρχουν και μη φαρμακευτικοί τρόποι παρέμβασης, όπως η ψυχοθεραπεία.

Η φροντίδα της ψυχικής υγείας σε οποιαδήποτε ηλικία δημιουργεί χαμογελαστούς και ήρεμους ανθρώπους.

## Εσείς ρωτάτε και «Ο Κόσμος» σάς απαντά

## ΕΡΩΤΗΣΗ

Έχω κάνει πολλές φορές δίαιτα. Γιατί δεν τα έχω καταφέρει μέχρι τώρα;

Ελένη από Liverpool (42ετών)

## ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Για κάθε στόχο που βάζουμε υπάρχουν αυτοί που τον πετυχαίνουν και αυτοί που απλώς δεν έχουν ανακαλύψει ακόμα τον τρόπο να τα καταφέρουν. Ένα αυστηρό πρόγραμμα διατροφής βασισμένο σε πρακτικές στέρσης συνήθως είναι ανέφικτο στην καθημερινότητά μας και για αυτό δεν έχει μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Όχι γιατί

μας λείπει η πειθαρχία, αλλά γιατί οι απαιτήσεις της καθημερινότητας δε μας το επιτρέπουν. Η επιτυχία της μεθόδου CNP είναι ότι αναγνωρίζει το φαγητό ως μία αναντικατάστατη απόλαυση, αλλά και ως το βασικό μέσο για να παραμένουμε υγιείς σωματικά και ψυχικά. Η μέθοδος CNP δεν βασίζεται στην εγκράτεια ή την πειθαρχία μας, αλλά ενδυναμώνει την ικανότητά μας να επιλέγουμε συνειδητά.

(Στείλτε κι εσείς τις δικές σας ερωτήσεις και στα επόμενα τεύχη θα δημοσιευθούν μαζί με την απάντηση)

## Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΤΕΤΑΡΤΗΣ

## Βασικοί κανόνες διατροφής:

Ο Σύμβουλος Διατροφής Αρης Χατζηγεωργίου δίνει τις βασικές συμβουλές για την αλλαγή και βελτίωση των διατροφικών συνηθειών μας. Και η λίστα των tips δε σταματάει φυσικά εδώ... Αντιθέτως πρέπει να είναι εξατομικευμένη και προσαρμοσμένη στις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά του κάθε ατόμου.

- Μην αποκλείετε καμία διατροφική ομάδα από τη διατροφή σας
- Καταναλώνετε μικρά και συχνά γεύματα
- Ενημερωθείτε για τις τροφές που καταναλώνετε
- Πίνετε τουλάχιστον 8- 10 ποτήρια νερό ημερησίως
- Εντάξτε στη διατροφή σας τις υπερτροφές με μέτρο
- Προτιμήστε τις μικρές και συχνές ποσότητες γευμάτων
- Αυξήστε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
- Μην κάθεστε στο τραπέζι χωρίς σαλάτα
- Αυξήστε την κατανάλωση φυτικών ινών και προϊόντων ολικής αλέσης
- Προσθέστε ποικιλία στη διατροφή σας
- Μην παραλείπετε τα ενδιάμεσα γεύματα
- Απολαύστε ένα μικρό και εύπεπτο γεύμα πριν την προπόνηση
- Κάντε τις απαραίτητες αιματολογικές εξετάσεις κι έναν ορμονικό προσδιορισμό
- Συμβουλευθείτε τον θεράποντα ιατρό σας και έναν Ειδικό Διαιτολόγο-Διατροφολόγο, αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα υγείας
- Αποφύγετε την κατανάλωση φαγητού με βουλιμικό τρόπο
- Αποφύγετε να καταναλώνεται το βραδινό σας γεύμα πολύ αργά
- Αποφύγετε τον ύπνο αμέσως μετά το γεύμα
- Συνδυάστε την ισορροπημένη διατροφή με τη συστηματική άσκηση
- Εξετάστε το ενδεχόμενο κάποιας τροφικής δυσανεξίας
- Αναζητήστε περισσότερη ενέργεια με μικρά γεύματα ανάλατων ξηρών καρπών
- Δώστε χρόνο στον εαυτό σας και μη σας γίνονται εμμονή τα κιλά
- Ξεκινήστε διατροφή για καλύτερη υγεία- περισσότερη ευεξία κι όχι μόνο για μία καλλίγραμμη σιλουέτα
- Διατηρείτε ένα ορισμένο χρονικά διατροφικό πλάνο και προσπαθήστε να παραμείνετε πιστοί σε αυτό

## Συνταγή: Φανουρόπιτα

## Συστατικά

- 375 γρ. σπορέλαιο
- 375 γρ. χυμό πορτοκάλι
- 300 γρ. ζάχαρη
- 1 κ.γ. σόδα
- 1 κ.γ. κανέλα
- ¼ κ.γ. γαρίφαλο
- 540 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 120 γρ. καρύδια
- 75 γρ. σταφίδες (προαιρετικά)
- αλάτι

## Για το σερβίρισμα

- 1 κ.σ. άχνη ζάχαρη
- φύλλα δυόσμου

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Η πίτα του Αγίου Φανουρίου είναι μια νησίσιμη πίτα που φτιάχνεται στην μνήμη του Αγίου (27/08) και προσφέρεται στους πιστούς ως ευλογία. Επίσης έχει επικρατήσει και ως έθιμο για να προσφέρεται η πίτα ως μια ευλαβική χειρονομία των πιστών για την εύρεση απολεσθέντων αντικειμένων αλλά και προσώπων!

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170-180ο C στον αέρα.
- Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το



σπορέλαιο, 250 γρ. χυμό πορτοκάλι, τη ζάχαρη και ανακατεύουμε με ένα σύρμα μέχρι να λιώσει η ζάχαρη.

- Σε ένα άλλο μπολ βάζουμε τα 125 γρ. χυμό πορτοκάλι, τη σόδα, την κανέλα, το γαρίφαλο και ανακατεύουμε με ένα πιρούνι μέχρι να αφρίσει η σόδα.

- Προσθέτουμε το μείγμα με τη σόδα στο μπολ με τη ζάχαρη και ανακατεύουμε με ένα σύρμα.

- Βάζουμε στο μπολ το αλεύρι, τα καρύδια, το αλάτι, τις σταφίδες και ανακατεύουμε με μία κουτάλα μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

- Μεταφέρουμε σε ένα βουτυρωμένο ταψί 25x30 εκ. και ψήνουμε για 50-60 λεπτά.

- Αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε με ζάχαρη άχνη και φύλλα δυόσμου.