

VARNOST ŽIVIL V PREHRANI STAREJŠIH



Slika: Varnost živil starejših odraslih

Vir: <https://www.fda.gov/food/foodborneillnesscontaminants/peopleatrisk/ucm312705.htm>

Spremembe, do katerih pride v starejšem življenjskem obdobju, vplivajo tudi na način prehranjevanja. V starejšem življenjskem obdobju se zmanjšujejo motorične zmožnosti, poslabša se koordinacija gibov, kar lahko povzroča težave pri hranjenju, gibalne omejitve pa otežujejo tudi samo nabavo in pripravo hrane. Na željo po prehranjevanju vpliva slabšanje funkcije okusa in vonja, kar pomembno vpliva na zmanjšanje apetita in žeje. Do zmanjšanja zaznavanja dehidracije prek občutka žeje pride tudi zaradi starostnih sprememb v možganskem centru, ki uravnava občutek žeje. Oslabita tudi vid in sluh, kar lahko še dodatno prispeva k zmanjšani zmožnosti obvladovanja vseh dejavnosti, povezanih s prehranjevanjem. Zmanjšujejo se vse funkcije prebavnega (gastrointestinalnega) sistema, tako da se pojavijo: slabše žvečenje (patologija zobovja in ustne votline s protetiko), težave pri požiranju, zmanjšanje pretoka sline in zmanjšano izločanje želodca (hipoacidnost) z upočasnjeno peristaltiko črevesja in zmanjšanjem izločanja prebavnih sokov v celotnem prebavnem traktu. Posledično to lahko vodi v zaprtje skupaj z zmanjšanjem absorpcije hranil in presnove.

Starejši zaradi težav z žvečenjem in prebavo pogosteje uporabljajo takšne načine priprave hrane, pri katerih hrana izgublja na prehranski vrednosti, na primer prekuhavanje zelenjave.

V starejšem življenjskem obdobju se najpogosteje pojavljajo različne kronične bolezni, ki lahko vplivajo na apetit in zmožnost uživanja posameznih skupin živil.

Tudi stranski učinki zdravil (neješčnost, slabost, spremenjen okus, interakcije med hrano in zdravili) lahko odvrtačajo od hranjenja in povzročajo podhranjenost.

Zaradi oslabljenega delovanja imunskega sistema, do katerega pride v starosti, so starostniki bolj dovzetni za okužbe in zastrupitve z živili.

Dokument:	VARNOST ŽIVIL V PREHRANI STAREJŠIH
Pripravil:	NIJZ - Center za zdravstveno ekologijo
Verzija: 16.6.2022	

Zaradi vsega naštetega je v tretjem življenjskem obdobju uživanje zdravih in varnih živil še posebej pomembno. Ob upoštevanju preprostih pravil pri izbiri živil in pripravi hrane se lahko tveganju za okužbe in zastrupitve z živili izognemo:

1. Preprečujemo navzkrižno onesnaženje, zlasti ponovno onesnaženje že očiščenih in gotovih živil. Pazimo, da teh živil ne onesnažimo z umazanimi rokami, kuhinjskimi pripomočki, priborom, delovnimi površinami ali z onesnaženimi surovimi živili (meso, jajca...).

Več: www.nijz.si/sl/navzkrizno-onesnazenje-zivil-z-mikroorganizmi

2. Toplotna obdelava živil naj bo pravilna in zadostna.

Večino zdravju škodljivih mikroorganizmov, potencialno prisotnih v živilih, uničimo s temperaturo nad 70 °C.

3. Postopki ohlajanja toplotno obdelane hrane in ponovnega pogrevanja morajo biti izvedeni pravilno in v čim krajšem času.

4. Posebno smo pozorni na higiensko rokovanje s surovim mesom in jajci.

Več: <http://www.nijz.si/sl/ravnanje-s-surovim-perutninskim-mesom-v-domaci-kuhinji>
<http://www.nijz.si/sl/higiensko-ravnanje-z-jajci>

5. Sveže sadje in zelenjavo temeljito očistimo in operemo.

Več: <http://www.nijz.si/sl/higiensko-ravnanje-s-svezim-sadjem-in-zelenjavo>

6. Zagotavljamo nepretrgano hladno oziroma toplo verigo (nakup živil, transport do doma, shranjevanje, priprava, shranjevanje že pripravljenih jedi...).

7. Živila shranjujemo na primernih temperaturah:

- Surova živila, ki zahtevajo hladno shranjevanje: v hladilniku pri temperaturi pod 5 °C.
- Toplotno obdelana živila: tople jedi pri temperaturi nad 63 °C, hladne jedi pa v hladilniku pri temperaturi pod 5 °C.

8. Čas priprave živil izven varnega temperaturnega območja (pod 5°C, nad 63°C) naj bo čim krajši. Prav tako čas do zaužitja že izdelanih, pripravljenih jedi.

Določena živila lahko vsebujejo škodljive mikroorganizme, zaradi katerih lahko zbolimo.

Starostnikom zato svetujemo, da se izogibajo uživanju:

- ❖ surovih rib, školjk in drugih morskih sadežev;
- ❖ surovega neprekuhanega mleka in mehkih sirov (razen, če so pripravljene iz pasteriziranega mleka);
- ❖ postrežnih paštet ali jedi iz surovega mesa (tatarski biftek);
- ❖ jedi iz surovih jajc (domača majoneza, nekatere kremne sladice, prelive za solate);
- ❖ surovih kalčkov.

Dokument:	VARNOST ŽIVIL V PREHRANI STAREJŠIH
Pripravil:	NIJZ - Center za zdravstveno ekologijo
Verzija: 16.6.2022	

Predvsem naj velja:

- da izbiramo živila, ki niso rizična;
- da hrano pripravljamo iz svežih, kvalitetnih surovin in čim bolj sproti, v količinah, ki jih bomo porabili;
- da živila, ki nam ostanejo in jih nameravamo uporabiti ob naslednjih obrokih, hranimo v čistih pokritih posodah, v varnih temperaturnih pogojih (v hladilniku).

Viri:

1. NIJZ. Prehrana in telesna dejavnost za zdravje pri starejših—pregled stanja. Povzeto 16.6.2022 s spletne strani:
http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prehranaintelesnadejavnoststarejsih_4940.pdf
2. FDA. Food Safety for Older Adults. Povzeto 16.6.2022 s spletne strani:
<https://www.fda.gov/food/foodborneillnesscontaminants/peopleatrisk/ucm312705.htm>
3. NIJZ. Higienška priporočila za varnost živil za potrošnike. Povzeto 16.6.2022 s spletne strani:
http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/higienaska_priporocila_za_varnost_zivil_za_potrosnike.pdf

Dokument:	VARNOST ŽIVIL V PREHRANI STAREJŠIH
Pripravil:	NIJZ - Center za zdravstveno ekologijo
Verzija: 16.6.2022	