

**ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА
ПРОЖИВАЮЩИХ В БИШКЕКСКОМ ДОМЕ - ИНТЕРНАТЕ**

Цивинская Т.А., Сомкулова Э.Дж., Тилегул к. А., Эсенаманова М.К.

Кыргызская государственная медицинская академия им. И.К. Ахунбаева

Кафедра гигиенических дисциплин МПД

г. Бишкек, Кыргызская Республика

Резюме. Результаты исследования фактического питания среди лиц пожилого возраста, проживающих в доме интернате, показали, что суточный продуктовый набор ограничен, отмечается недостаток биологически ценных продуктов (мясо, рыба, молоко, молочные продукты), питание углеводистой ориентации, что привело к не сбалансированности в основных питательных веществах в суточном рационе в весенний сезон 2014-2015 гг.

Ключевые слова: фактическое питание, суточный рацион, белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность, пожилые и старые.

**БИШКЕК ШААРЫНДАГЫ КАРЫЛАР ҮЙҮНӨ ИШ ЖҮЗҮНДӨ
ТАМАКТАНУУСУНА БАА БЕРҮҮ**

Цивинская Т.А., Сомкулова Э.Дж., Тилегул к. А., Эсенаманова М.К.

И.К.Ахунбаев атындагы Кыргыз мамлекеттик медициналык академиясы

Медициналык алдын алуу иштеринин гигиеналык дисциплиналар кафедрасы

Бишкек ш., Кыргыз Республикасы

Корутунду. Карылар үйүнүн, 2014-2015 жылынын жаз мезгилиндеги анык тамактануусунун изилдөөсүнүн натыйжасында, күнүмдүк тамак тизмесиде негизги тамактандыруучу азыктардын (эт, балык, сүт, сүтазыктары) жетишсиздиги, углеводдордун ашыкча колдонулгандыгынан тамактануунун балансы жок болгондугу аныкталды.

Негизги сөздөр: анык тамактануу, күнүмдүк тамак тизмеси, белоктор, углеводдор, майлар, энергетикалык кубатуулугу, кары картандар.

**ASSESSMENT OF THE ACTUAL NUTRITIONAL SITUATION OF OLDER
PERSONS RESIDING IN BISHKEK HOUSE-BOARDING**

Tsivinskaya T.A., Somkulova E.D., Tilegul kzy A., Esenamanova M.K.

Kyrgyz State Medical Academy named after I.K.Akhunbaev

Department of hygienic disciplines

Bishkek c., Kyrgyz Republic

Resume. The results of a study of the actual nutritional situation among seniors living in the boarding house, showed that daily grocery set is limited, there are a lack of biologically valuable products (meat, fish, milk, dairy products), food is more carbohydrate orientation, no balance in the main nutrients in the daily diet in spring season 2014-2015 timeframe.

Keywords: proteins, lipoids, carbohydrate, actual food, daily diet, power value, mature and old.

В последние десятилетия резко усилился интерес к проблеме старости, так как она оказывает существенное влияние на экономическую и социальную структуру всех стран. По данным ООН количество людей в возрасте 60 лет и старше к 2025 году достигнет 1 млрд.100 млн. и больше. В Кыргызской Республике 10% населения составляют лица пенсионного возраста, а средняя продолжительность жизни для мужчин составляет 66,1 года, для женщин 74,1 года [1,2,3].

Одна из важнейших проблем физиологии людей, особенно преклонного возраста – это противоречие между образом жизни и питанием [4]. Следует отметить, что особенности питания лиц пожилого возраста обусловлены, прежде всего, возрастными изменениями, ведь старость – это последовательно запрограммированное явление [5]. Как известно, физиологическое старение не осложнено какими-либо патологическими процессами и проявляется закономерными изменениями органов и систем у практически здоровых пожилых и старых людей. По мере старения у человека возникает целый ряд функциональных и морфологических изменений, которые самым непосредственным образом влияют на процессы усвоения и переваривания пищи. В связи с чем питание

пожилых людей должно быть не только полноценным, но и сбалансированным, с учетом возрастных особенностей организма [6,7].

Материалы и методы.

Исследование проводилось на базе Бишкекского городского дома-интерната. Изучено фактическое питание пожилых и старых людей в возрасте 60 лет и старше в весенний период путем анализа суточных рационов (20 меню-раскладок). Химический состав и энергетическая ценность рационов рассчитывались с использованием действующих справочно-методических материалов [8].

Обработка первичной информации осуществлялась с помощью компьютерной программы позволяющей в автоматическом режиме производить расчет количественного и качественного состава рационов – «1-С предприятие». Статистический анализ проводили с использованием программы EXCEL -2007 с использованием программы ANALYSIS (Epi info 6, США).

Результаты и обсуждения.

Анализ фактического питания пожилых и старых лиц показал, что весенний период для дома-интерната является проблемным в обеспечении рационов питания продуктами с высокой биологической ценностью. Как

видно из таблицы 1 содержание белка в рационе в весенний период 2014 г было достоверно снижено на 2,5% ($p < 0,001$), в сравнении с 2015 г, где отклонений не наблюдалось. Содержание животного белка в 2014 г было снижено на 37,7%, что обусловлено увеличением в рационе белков растительного происхождения. Как известно из источников, около 55% белка должно приходиться на белки животного происхождения, которые являются источниками незаменимых аминокислот, обладающих регенеративными свойствами и противосклеротическим действием [9,10].

Однако в весенний период 2015 г содержание белка животного и растительного происхождения достигло нормы. Данный факт свидетельствует о том, что в 2015 году был увеличен бюджет на питание, что повлияло на сбалансированность и количество потребляемых основных питательных веществ.

Потребление жиров в 2014 и 2015 годах приближено к физиологической норме и имеет незначительные отклонения.

Углеводы в питании лиц пожилого возраста имеют немаловажное значение, в особенности сложные углеводы

Таблица 1.
Пищевая и энергетическая ценность рационов лиц пожилого возраста в весенний период 2014-2015 гг (M±m)

Пищевые вещества	Физиологическая норма	Фактическое потребление за 2014 год	Отклонение от нормы, %	Фактическое потребление за 2015 год	Отклонение от нормы, %
Белки в т.ч. животные	80 47,25%	78,03±2,0** 29,4%	-2,5 -37,7	80±4,45 51%	0 +7,9
Жиры в т.ч. растительные	78	74,8±2,72	-4,1	77,4±4,46 25,5	-0,8
Углеводы	272,7	468±10,3**	+71,6	384±36,2	+40,8
Энергетическая ценность	2100	2614±65,4	+24,5	2435±170	+15,9

Примечание: ** $p < 0,001$ – различия достоверны при оценке основных питательных веществ рационов.

Таблица 2.
Характеристика продуктового набора (гр) пожилых лиц проживающих в доме-интернате г. Бишкек 2014-2015 гг.

№	Продуктовый набор	Фактическое потребление пищевых продуктов в гр. за 2014-2015 гг.		Рекомендуемая норма потребления пищевых продуктов
		2014 г.	2015 г.	
1	Хлеб пшеничный	450,0	300,0	110,0
2	Макаронные изделия	40,8	34,6	15,0
3	Крупы	80,0	65,0	28,25
4	Бобовые	9,0	10,0	3,5
5	Овощи	120,0	136,0	305,0
6	Картофель	400,0	396,0	138,2
7	Сахар, кондитерские изделия	60,0	60,0	64,25
8	Мясо, мясопродукты	70,5	93,5	145,5
9	Рыба, рыбопродукты	45,0	50,0	17,75
10	Молоко и молочные напитки	50,0	25,0	110,0
11	Творог	15,0	0	21,0
12	Сыр	12,0	15,0	13,0
12	Сметана	5,0	8,5	10,5
13	Масло сливочное	10,0	10,0	13,0
14	Растительное масло	25,0	24,0	21,0
15	Яйцо (шт)	0,5	0,5	0,5
16	Сок	150,0	200,0	-
17	Чай	6,0	6,0	2,0
18	Пищевая соль	3,0	3,0	6,0

- клетчатка и пектин. Данные углеводы участвуют в профилактике дивертикулезов, запоров и варикозного расширения вен. Из таблицы видно, что содержание углеводов в 2014 году достоверно выше нормы на 71,6% ($p < 0,001$), в сравнении с 2015 г. Увеличение углеводов в рационе связано с большим потреблением хлеба и макаронных изделий, что в свою очередь увеличивает риск развития ожирения, сахарного диабета 2-го типа и сердечно - сосудистых заболеваний.

По энергетической ценности среднесуточное потребление энергии оказалось избыточным, так фактически в 2014 году энергоценность рациона составила 2614 ккал (что превышает норму на 24,5%), а в 2015 году – 2435 ккал (на 15,9%). Увеличение калорийности рациона в большей степени связано с преимущественным потреблением углеводсодержащих продуктов питания – хлеба, макаронных изделий, круп и картофеля.

Данные химического состава суточного рациона подтверждаются продуктовым набором, указанным в таблице 2.

Как видно из таблицы 2 продуктивный набор за весенний сезон 2014-2015 года не соответствует рекомендуемым нормам потребления пищевых продуктов лицами, проживающими в доме-интернат. Так потребление хлеба, макаронных изделий, круп и бобовых увеличено в 2014-2015 годах на 75,6% и 63,4% в сравнении с рекомендуемыми нормами, что обуславливает углеводистую направленность в питании (табл.1). Однако следует отметить, что потребление выше описанных продуктов в 2015 году имеет незначительное снижение, а потребление мяса, мясных продуктов, рыбы, рыбных продуктов увеличено на 34,6% соответственно, но ниже рекомендуемых норм потребления мяса на 43,8%. Кроме того увеличено потребления рыбных продуктов (рыбные консервы) на 62,5%.

Потребления молока, молочных напитков также снижено в 2014-2015 году на 65,9%, как и потребления молочных продуктов за исключением сыра, его содержание в суточных рационах приближено к рекомендуемым нормам.

Следует отметить, что физиологическую потребность в жирах лица пожилого возраста покрывают

за счет растительных масел. Как видно из таблицы 2 растительные масла в 2014-2015 годах увеличено в сравнении с рекомендуемыми нормами, а вот потребления фруктов, сухофруктов компотов, в рационах отсутствуют. Данные продукты питания являются дополнительными источниками потребления минеральных веществ и витаминов, которые необходимы людям в возрасте.

Выводы.

В ходе проведенного исследования выявлено, что питание лиц пожилого возраста, проживающих в доме-интернате г. Бишкек, качественно и количественно не рационально и преимущественно носит углеводистый характер. Таким образом, необходимо дальнейшая разработка физиологических норм питания с учетом возрастных изменений и физической активности, которое в свою очередь способствует укреплению здоровья и улучшению качества жизни пожилых и старых людей.

Литература:

1. Котельников Г.П., Яковлев О.Г., Захарова Н.О. Геронтология и Гериатрия. Питание в пожилом и старческом возрасте. Москва.- 1997.- 650 с.
2. Нанаева Г.К. Гериатрия. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям для студентов 6 курса и клинических ординаторов по семейной медицине. Бишкек.- 2002.- 70 с.
3. Демографический ежегодник Кыргызской Республики 2009-2013 г.: Статистический сборник.- Бишкек, 2014.-319 с.
4. Данияров М.Р. Научно обоснованное питание людей преклонного возраста//Вестник таджикского государственного университета права, бизнеса и политики.-2009.-№3.С.51-55
5. Лазебник Л.Б. Практическая гериатрия.- М., Анахарсис, 2002.- 379-409 с.
6. Воронина Л.П. Вопросы рационального питания у пожилых людей // Медицинские новости.-2007.-№6.-С.36-41.
7. Неустроева В.Н. Фактическое питание лиц пожилого, старческого возраста и долгожителей с метаболическим синдромом: дисс. ... канд. мед. наук. Красноярск, 2014.-129 с.
8. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Химический состав российских пищевых продуктов. М.: ДеЛи принт, 2002.-235 с.
9. Петровский К.С. Питание в пожилом возрасте. М.: Медицина, 1969г. - 69 с.
10. Барановский А.Ю. Диетология /4-е издание. – СПб.: Питер, 2013.-1024 с.