

“老来瘦”=老来寿? 专家:NO

健康大使



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

朱岫山 国家一级营养师
福建医科大学附属协和医院心外科

□本报记者 刘伟芳

俗话说“千金难买老来瘦”,但这其实是个误解,超重或消瘦,对于老年人来说都不是健康“体型”。

因此,老年人的体重指数在20至26.9最为适宜。

身体消瘦,怎么才能保持适宜体重?

“老来瘦”错在哪?

老年人体重超重或肥胖会引起很多疾病的发生,如高血压、脂肪肝、高血脂、糖尿病等。



老年人对能量的需求随着年龄的增長而减少,但对大多数营养素的需求(如蛋白质、钙)不减反增。



但过度消瘦,一方面反映机体可能存在某些消耗性疾病,如肿瘤。



另一方面如果营养素摄入不足,机体营养不良,免疫力下降,也会增加患其它疾病的风险,比如最为常见的肌少症。

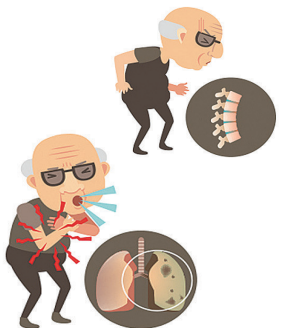
肌少症最重要的特征是:下肢力量减弱,导致行动不便,容易跌倒,肌少症可使老年人的跌倒风险增加3倍。



怎么判断自己的体重是否合适呢?



对于无严重疾病的老年人,通常用体重指数(BMI)=体重(公斤)/身高(m)²来判断。



但如果老年人的体重指数不大于20,则容易造成骨折、免疫力偏低等。当流感、肺炎等疾病发生时,死亡率偏高。

1. 增加餐次,每日除三餐主餐外,要有2次至3次的加餐,食物种类多样,制作精细软烂,易消化吸收。



蛋白质摄入不足是肌少症的主要诱因之一。

在能提供充足的热量、微量营养素的基础上,保证优质蛋白的足量摄入,摄入总量每日120~150克。



其中动物蛋白优于植物蛋白。建议每天吃够一到二两的肉类,一杯奶,常吃大豆制品。



在控制总脂肪摄入量的前提下,应增加深海鱼油、海产品等富含ω-3多不饱和脂肪酸的食物摄入。减少老年人贫血,延缓肌肉衰减。



2. 鼓励共同进餐,保持良好食欲,享受食物美。



3. 积极户外活动,延缓肌肉衰减。此外,运动可以增加食欲,有助于食物的消化吸收。出门散步、买菜,做做家务对肌肉都是有益的锻炼。



4. 定期健康体检,测评营养状况,预防营养缺乏。



出现这些症状应及时就医

1. 近1~3个月体重下降超过5%;



2. 一周内进食量明显减少、食欲不振、轻微恶心、呕吐、腹胀等;



3. 慢性便秘或排便费力、腹泻等;



4. 血糖波动、饮食控制不佳;



5. 吞咽困难、反酸、烧心;



6. 骨质疏松、乏力易跌倒。



如果出现这些症状,要及时就诊相应科室,排查其他疾病。

