

## **Сон, вода и еда – наши надежные друзья**

Мы регулярно рассказываем о том, насколько важно в зрелом возрасте придерживаться принципов здорового образа жизни. А в чем, собственно, заключаются эти принципы? Что значит ЗОЖ для тех, кто перешагнул рубеж 60+, и как с помощью полезных привычек профилактировать неинфекционные заболевания? Об этом мы говорим с врачом-гериатром Александром Шустовым.

- Здоровый образ жизни в среднем и старшем возрасте означает факторы, на которые может повлиять сам человек, - утверждает Александр Ильич. - Это достаточный объем употребляемой воды, грамотный подход к питанию, полноценный сон.

### **О воде**

Воды, по словам А.И. Шустова, в ежедневном рационе пожилого человека должно быть ровно столько, чтобы поддерживать нормальное функционирование организма. Пресловутые 2-2,5 литра воды, которые, как советуют разные «специалисты», нужно обязательно выпивать ежедневно, в данном случае кому-то способны даже навредить. К примеру, пациентам с болезнями почек, у которых из-за избытка жидкости появляются отеки, повышается давление. У каждого свои вес, рост, состояние здоровья. Значит, количество воды для каждого – понятие сугубо индивидуальное.

- На деле мы не можем оценить, достаточно ли употребляем воды. Мы ее просто не считаем, рассуждая: раз пить не хочется, значит, пью достаточно, - говорит доктор. - Но если решим суммировать объем поступающей в организм жидкости в виде собственно воды, супа, чая и прочих напитков, то нередко выясняется, что пьем мы мало. Какое же количество воды нужно каждому? Можно использовать простой бытовой способ, чтобы это определить, - оценить количество удаляемой из организма жидкости в виде мочи. Почки вместе с водой выводят из организма вредные продукты жизнедеятельности, которые в просторечье называют шлаками. Организм маркирует их желтым цветом.

Почки не станут «складировать» шлаки, их задача - вовремя удалить их в том количестве жидкости, который есть в их распоряжении. Если человек долго не пил, моча приобретет более насыщенный цвет. Если человек пьет достаточно, моча будет более светлой. Просто потому, что в том и другом случае одинаковое количество шлаков будет растворено в разном объеме жидкости. То есть человек, визуально оценив объем и цвет своей мочи, поймет: ее мало, она более темная, насыщенная по цвету, значит, нужно жидкости пить больше. Светлая, выделяется в достаточном количестве, - значит, с питьевым режимом все в порядке.

Считаю, что 1,5 литра воды в день достаточно для пожилого человека, чтобы выводить шлаки регулярно, не перегружая организм избытком жидкости.

### **О еде**

Наша повседневная жизнь подчинена привычному ритму. Питаемся в

соответствии с собственными привычками, едим постоянно примерно одни и те же продукты. В течение, скажем, месяца набор продуктов на нашем столе существенно не меняется. Непривычная, нестандартная пища редко попадает в наш рацион. Значит, нужно сделать так, чтобы классический рацион стал максимально полезным.

- Традиционно люди едят 3 раза в день, - замечает Александр Ильич. - Общаясь с пациентами, я предлагаю им такую схему питания. Сразу скажу - это не завтрак, обед и ужин. Эти приемы могут быть в любое время. Просто нужно ежедневное питание выстроить по такой схеме, чтобы организм понимал, что в каждый прием он усваивает какой-то один тип продуктов.

Один прием пищи можно сделать белковым, употреблять продукты с наибольшим количеством белка: рыбу, мясо, птицу, яйца, печень и сыр. А вот хлеб я бы включать не стал, он ухудшает усвояемость белка в организме. Да, это непривычно для пожилых людей, которые с детства знают, что «хлеб - всему голова», росли в тяжелые послевоенные годы, когда кусок хлеба нередко становился едва ли не единственным способом утолить голод. Но если сравнить качество хлеба в то время и современную продукцию хлебобулочной промышленности, в которую добавляют компоненты для отбеливания муки, для препятствия ее слеживаемости и так далее, то очевидно, что ничего полезного в нынешнем хлебе нет, кроме самого факта «я ем хлеб». Его можно заменить хлебцами из разных злаков. Отличной альтернативой хлебу является и сыр.

К примеру, пожилой человек может купить замороженные рыбные стейки или филе минтая, камбалы, они не дорогие по цене, обжарить их, залить яйцом и после приготовления кушать с ломтиком сыра. Блюдо вкусное и содержит необходимое количество белка. А в качестве дополнительного вкусового акцента можно использовать домашние заготовки. Но необходимо, чтобы их объем был значительно меньше употребляемого белка.

Другой прием пищи должен быть направлен на преодоление дефицита кальция в организме. Он очень важен для пожилых людей, в сутки необходимо употреблять не менее 1000 мг кальция. Если получать его в виде таблеток, то в полном объеме он не всасывается. Полноценное количество можно получить только с едой. Условно назовем этот прием кисломолочным.

- Упомянутое количество кальция - это 100 г желтого сыра, - уточняет А.И. Шустов. - Также в нем есть жир, белок. Кто-то предпочитает творог, это замечательно, но нужного объема кальция в нем нет. В 100 г творога - всего 150 мг кальция. Представляете, сколько его нужно съесть, чтобы покрыть суточную норму? В 100 мл молока или кефира - лишь 100 мг кальция. Поэтому я предлагаю людям преклонного возраста сочетать в ежедневном рационе сыр и творог, или кефир. Например, в обед съели 50 г сыра, а вечером выпили 0,5 литра кефира. Вот и получится суточная норма кальция. В творог полезно добавлять замороженные или свежие ягоды, фрукты. Получится блюдо, которое содержит белок, кальций, микроэлементы и витамины. Варенье тоже можно, но оно проиграет по количеству витаминов

и добавит блюду лишние калории. А больным сахарным диабетом вариант с вареньем вообще не подходит.

Третий прием пищи назовем «кашно-салатно-супный», или углеводный. Доктор советует не смешивать его с употреблением мяса, а если суп готовили на мясном бульоне, мясо употреблять как отдельный прием пищи. А вот сало (жир) совмещается и с белком, и с углеводами, его допустимо добавить, например, в кашу. В этот прием можно добавить и хлеб, если кому-то трудно обходиться совсем без него, суп или салат можно поесть с хлебом.

- Если человек придерживается такой схемы питания, он получит за день весь необходимый объем полезных веществ, - подытоживает Александр Ильич. - И не за счет экзотических блюд, а с помощью привычных продуктов.

### **О сне**

- Сон - особое, важное состояние организм, во время которого человек набирается сил перед новым днем, - говорит А.И. Шустов. - Сон и бодрствование - две фазы циклического существования организма, они одинаково нам нужны. Обычно пожилые люди жалуются: легли в 21 час, проснулись в 3 или 4 часа ночи, значит, бессонница. Я хочу их успокоить: нет, это не так! С возрастом количество сна, необходимого человеку для восстановления, уменьшается. Это младенцу требуется спать 12 часов, пожилому достаточно 5-6 часов сна. Это нормально. Не нужно заставлять себя спать дальше, пить перед сном снотворные препараты. Просто поменяйте свой график. Проснулись в 4 часа? Отлично, вы выспались, есть время заняться любимым делом: сделать зарядку, почитать, можно вязать или посвятить пару часов другому хобби, домашним делам.

При этом речь идет о полноценном сне, без ночных неоднократных пробуждений. Да, кто-то вынужден вставать несколько раз за ночь, чтобы сходить в туалет. Но в таком случае нормального отдыха не получится, мозг не отключился полностью.

Есть физиологически проблемы? Врач рекомендует не стесняться и использовать на ночь специальные впитывающие трусики, памперсы для взрослых. Ничего зазорного в этом нет.

- Для кого-то это - психологическая проблема. Но нужно оценить важность полноценного сна, без вставаний, - подчеркивает заведующий гериатрическим отделением. - Лишая себя такого сна, человек тем самым усугубляет проблему недержания. Если вы не отдохнете ночью, то у вас не будет и нормального дня, вы станете постоянно чувствовать себя разбитым, усталым. Сон важнее для тела, чем зарядка. И чем раньше пожилой человек осознает это, тем быстрее наладится его режим ночного отдыха и дневного активного бодрствования.