

어르신 일상에 활기를!



어르신 건강을 위한
영양 관리법



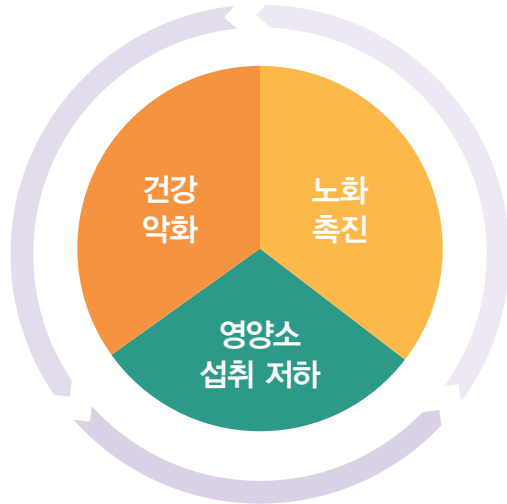
보건복지부



한국건강증진개발원



어르신 영양상태가 나쁘면?



- 1 만성질환의 원인이 됩니다
- 2 기억력 저하로 치매 위험이 커집니다
- 3 영양부족으로 자주 피곤하며, 면역력이 저하됩니다



어르신 건강을 지키는 5-3-2-1 영양수칙

골고루! 알맞게! 제때에!

- 하루 5번 채소 먹기
- 하루 3번 식사하기
- 하루 2번 생선 또는 콩류 먹기
- 하루 1번 우유, 과일 먹기





노인성 질환 예방 식생활

#1 골다공증

● 꼭 드세요!

우유, 떠먹는 요거르트, 멸치, 두부, 미역, 무시래기, 아욱, 미나리 등



● 피하세요!

카페인 많은 식품(커피, 녹차, 콜라, 초콜릿 등)



노인성 질환 예방 식생활

#2 당뇨병

● 꼭 드세요!

기름기 적은 살코기, 잡곡밥, 생선, 두부, 섬유질 많은 채소(녹색채소, 다시마, 미역 등)



● 피하세요!

흰밥, 흰 밀가루, 당 함량이 높은 간식, 떡



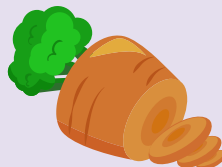
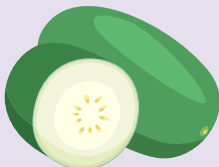
노인성 질환 예방 식생활

#3 비만

● 꼭 드세요!

섬유질이 많은 채소(녹색채소, 다시마, 미역 등)

* 볶거나 튀기기 대신 굵거나 데쳐서 요리하기!



● 피하세요!

밥 빨리 먹기, 설탕이 많은 음식, 동물성 지방이 많은 음식



노인성 질환 예방 식생활

#4 고혈압

● 꼭 드세요!

기름기 적은 살코기, 잡곡밥, 통밀빵, 생선, 콩 등



● 피하세요!

소금이 많이 들어간 음식(국, 찌개), 지방·콜레스테롤·당이 많은 식품

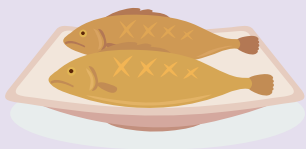


노인성 질환 예방 식생활

#5 빈혈

● 꼭 드세요!

달걀노른자(주 2회 정도만 섭취), 고기, 등푸른 생선, 견과류, 시금치, 버섯 등



● 피하세요!

편식, 카페인 많은 식품(커피, 녹차, 콜라, 초콜릿 등)

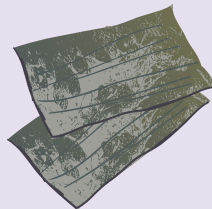
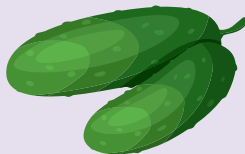


노인성 질환 예방 식생활

#6 변비

● 꼭 드세요!

물, 잡곡밥, 섬유질 많은 채소(녹색채소, 다시마, 미역 등)



● 피하세요!

카페인 많은 식품(커피, 녹차, 콜라, 초콜릿 등)



입맛이 없을 땐, 이렇게 해보세요!

- 1 충분히 씹습니다
- 2 식사할 때 같이 어울려서 식사합니다
- 3 가장 잘 먹을 수 있는 끼니 때에 충분히 식사합니다
- 4 물을 하루에 6~8잔 이상 마십니다
- 5 식사 전에는 물을 마시지 않습니다
- 6 가스를 만드는 음식을 피합니다
(커피, 땅콩, 양배추, 탄산음료 등)
- 7 몸을 자주 움직여서 신체활동을 늘립니다
- 8 맛을 느끼기 위해 양치질을 깨끗이 합니다



남성 어르신을 위한 건강 식단 (2,000kcal 기준)

아침



누룽지, 해물달걀찜,
느타리버섯볶음,
배추겉절이,
양파초절임



사과

점심



콩밥, 오이냉국,
돼지고기볶음,
애호박전,
오이고추무침



바나나

저녁



잡곡밥, 곰국,
고등어감자조림,
가지나물,
배추김치



찐 고구마, 우유



여성 어르신을 위한 건강 식단 (1,600kcal 기준)

아침



쌀밥, 시래기된장국,
갈치무조림,
도라지나물,
열무물김치

점심



현미밥, 콩나물국,
간장게장,
취나물볶음,
오이무침

저녁



보리밥, 미역국,
두부양념조림,
브로콜리초회,
깻잎김치



백설기, 우유



단감