

MASALAH GIZI PADA LANSIA

TIPS AGAR LANSIA TETAP SEHAT & BAHAGIA



GIZI PADA LANSIA



1. Kegemukan/Obesitas

Keadaan ini biasanya disebabkan oleh pola konsumsi yang berlebihan, banyak mengandung lemak dan jumlah kalori yang melebihi kebutuhan. serta tidak diimbangi aktifitas fisik



2. Kurang Energi Kronik

(KEK) Kurang atau hilangnya nafsu makan yang berkepanjangan pada lanjut usia tubuh kekurangan zat gizi makro dan mikro.



3. Terdapat beberapa **penyakit kronik degeneratif**

berhubungan dengan status gizi seperti hipertensi, penyakit pada sendi dan tulang seperti asam urat, osteoarthritis, osteoporosis dan Diabetes melitus serta demensia.



1. Cek kesehatan secara rutin



2. Memiliki komunitas yang saling membangun



3. Belajar hal baru



4. Dukungan spiritualitas/keagamaan



5. Memiliki keluarga yang penuh cinta kasih

LANSlA

Lansia adalah seseorang yang sudah berusia 60 tahun atau lebih.

PEMENUHAN GIZI LANSlA

Kebutuhan Lansia

1. Kebutuhan energi lansia : 25-30 kkal/kg BB/hari. Kebutuhan akan meningkat menjadi 30-35 kkal/kg BB/hari pada pasien lansia dengan kondisi stres metabolik seperti : luka bakar, kanker, ulkus dekubitus, dan infeksi lainnya
2. Asupan protein yaitu 1,0-1,2 g/kg BB/hari untuk lansia malnutrisi dianjurkan 1,2-1,5 g/kg BB/hari
3. Karbohidrat 45-65% dari total kalori
4. Lemak 20-35% dari total kalori

Tetap gunakan **gizi seimbang** sebagai acuan dalam memenuhi kebutuhan gizi lansia sehat

HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN PADA LANSlA

1. Biasakan Mengonsumsi Makanan Sumber Kalsium Seperti Ikan dan Susu.

Konsumsi sumber protein dan kalsium dalam mengurangi resiko osteoporosis pada lansia



2. Biasakan Banyak Mengonsumsi makanan Berserat

Serat pangan sangat diperlukan oleh usia lanjut agar tidak mengalami sembelit sehingga buang air besar menjadi lancar.



3. Minumlah Air Putih Sesuai Kebutuhan

Akibat dehidrasi pada usia lanjut adalah demensia, mudah lupa, kandungan Natrium darah menjadi naik sehingga berisiko terjadi hipertensi. Sebaliknya bila kelebihan cairan akan meningkatkan beban jantung dan ginjal. Oleh karena itu kelompok usia lanjut perlu air minum yang cukup (1500-1600ml/hari setara 6 gelas)



4. Tetap Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang ringan seperti berjalan, bersepeda, berkebun dan melakukan olah raga ringan seperti yoga, senam usia lanjut yang berfungsi membantu kelenturan otot dan relaksasi otot.



5. Batasi Konsumsi Gula, Garam dan Lemak



Banyak mengonsumsi makanan berkadar gula, garam, lemak bagi kelompok usia lanjut meningkatkan risiko terhadap timbulnya hipertensi, hiperkolesterol, hiperglikemia dan penyakit stroke, penyakit koroner, penyakit jantung kencing manis (diabetes melitus) dan kanker. Usia lanjut berisiko mengalami gout (asam urat tinggi), oleh karena itu konsumsi pangan dengan tinggi purin seperti jeroan dan melinjo agar dibatasi

6. Berjemur di Pagi Hari untuk Mengaktifkan Pro Vitamin D untuk kesehatan tulang

