

وزارة الصحة العامة والسكان  
قطاع الرعاية الصحية الأولية  
الإدارة العامة للتغذية الوقائية والعلاجية  
إدارة السلامة الغذائية والتغذية الصحية



# دليل رعاية المُسنِّين بالتركيز على التغذية



تم إعداد هذا الدليل من قبل وزارة الصحة العامة والسكان، وبالاعتماد على الأدلة العلمية ذات الموثوقية البحثية، والاعتمادية الأكاديمية، والخبرة المهنية.

إعداد:

م. أماني السراجي:

مديرة إدارة التغذية العلاجية في المستشفيات بإدارة العامة للتغذية الوقائية والعلاجية

د. إبراهيم القديمي

مدير السلامة الغذائية والتغذية الصحية، خبير وطني في التغذية الوقائية والعلاجية بإدارة العامة للتغذية الوقائية والعلاجية

إشراف:

أ.د. طه أحمد المتوكل، وزير الصحة العامة والسكان

د. محمد محمد المنصور، وكيل الوزارة لقطاع الرعاية الصحية الأولية

د. حمود المنتصر، مدير عام التغذية الوقائية والعلاجية

مراجعة:

د. أمل سيف، خبيرة في مجال صحة ورعاية المسنين، رئيسة مؤسسة يمن ضد مرض ألزهايمر والخرف  
د. علي المضواحي، اختصاصي في الصحة العامة

تصميم وإخراج

علي لقمان



أ.د. طه أحمد المتوكل

وزير الصحة العامة والسكان

الحمد لله الذي جعل الصحة نعمة، وحمّنا مسؤولية حفظها، وتعزيزها، من خلال اتباع السلوك القويم في كل ما يرضى النفس البشرية والجسد الإنساني، ويراعيها في القيام بأركان العمل الصحي، في جوانب بناء الذات، والاهتمام بالصحة العقلية، والغذاء المأمون، والابتعاد عن كل ما ينتهك الإنسان روحياً، واجتماعياً، ونفسياً، وبدنياً. وخلال مراحل عمره يمر المرء بالكثير من التحديات التي ينبغي التصدي لها من خلال المعرفة الصحيحة، وذلك أنّ الله خلقنا من ضعف، ثم منحنا القوة، وثم يأتي وقت نتقدّم فيه في العمر، ونتساءل عمّا مضى، وكيف كان استعدادنا لهذه المرحلة، وقد قال الله تعالى:

{ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ } (الروم ٥٤).

وفي هذا السياق يتطلّب الإعداد لمرحلة التقدّم في العمر الوقوف على جوانب الصحة والتغذية، والاهتمام بهما اهتماماً مسؤولاً، للمحافظة على الصحة، وتعزيز المناعة. ويكمن الوفاء بمتطلبات الصحة في زيادة رصيدنا منها خلال سنوات الحياة، ومن ذلك الإعداد الجيد لمرحلة العمر المتقدّم (٦٥ سنة أو أكثر). وكلّما كانت الممارسات الصحية حاضرة خلال مراحل الطفولة، والفتوة، والشباب، والكهولة، كلّما كان الإنسان مهياً لاستقبال متطلبات الحياة، ولرعاية من رُدّ إلى أرذل العمر، كما علّمنا الحق تبارك وتعالى: { ثُمَّ لِنَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَقَّى وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا } (الحاج ٦).

وهذا ولا شك أكبر تحدّي يواجه المسنين، ومقدّمي الرعاية لهم، حيث يغيب عن كثير من الناس في هذا السن المتقدّم علم ما كانوا يعلمونه، وإدراك ما كانوا يدركونه. وهنا يأتي دور الأسرة في رعاية مسنيها، والعمل وفق التدخّلات الوقائية التي تحدّ من انهيار الحالة الصحية للمسنين، لا سيّما وأنّ الدراسات العلمية تدلّ على أنّ التغذية الجيدة تحمي من الأمراض المرتبطة بتقدم العمر، نظراً للدور الذي تلعبه جودة الغذاء في حفظ الصحة، وذلك من خلال الفهم الشامل لاحتياجات المسنين، من قبل الأهل، والأصدقاء، ومقدّمي الرعاية.



ولقد بيّنت الأبحاث الموثوقة أنّ تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الدقيقة ذات القيمة الغذائيّة المرتفعة يقلل من احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل: السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والأوعية الدمويّة، والتهاب المفاصل، وهشاشة العظام، وأمراض الشيخوخة وفي مقدّمتها الزهايمر والخرف والشلل الرعّاش، وأمراض الفم والأسنان، إلى جانب بعض أنواع السرطان. ومن ضمن الممارسات التغذويّة القويمة التي يُنصح بها، وسيأتي تفصيلها في هذا الدليل، الابتعاد عن تناول السكريّات المضافة تماماً، وتناول العسل الطبيعيّ دونما إسراف لما له من أثر إيجابي في تعزيز المناعة، وكذلك التخفيف من تناول الملح، واعتماد الوجبة الصحيّة التي لا يدخل الدقيق الأبيض في تركيبها ويتم استبدال ذلك بالحبوب وفي مقدّمتها القمح بحبّته الكاملة، والبقوليّات، والألبان الطازجة، مع تجنّب الزيوت وخاصّة المهدرجة منها، وتجنّب الأغذية السريعة، وتلك التي تحتوي على أصباغ، وملوّنات، ومواد حافظة. ولا شك أنّ السلوك التغذوي مسؤوليّة فرديّة وجمعيّة، ولجميع الفئات العمريّة، وليس للمسنين فقط، والذين سيتمّعون بمناعة جسديّة وعقليّة في حال استعدّوا لمرحلة التقدّم في العمر من خلال التغذية الجيدة، والرياضة المستمرة مدى الحياة.

ويتبيّن لنا أنّ ما ذكر من ممارسات صحيّة في التغذية يشابه، وإلى حدّ كبير، نمط الحياة الأصيل في البيئة اليمنيّة، والوجبات الشعبيّة المتوارثة. وهنا فإنّ العودة إلى الثقافة اليمنيّة المحليّة عودة إلى الصحّة، من خلال الاستناد إلى موروثنا التغذوي المتنوّع، والغني بالقيمة الغذائيّة العضوية، التي لم تلوّثها بعض الأنماط السلبية للحياة المعاصرة. كما ينبغي إدراك أثر التغذية في المناعة الذاتية، نحو الوقاية من الأمراض المرتبطة بها، وأثر ذلك على صحّة المسنين موضع بحث علمي متواصل. والأمل أن يمثّل هذا الدليل حافزاً لضبط الممارسات المرتبطة بالمسنين من جانب، وتوجيه اهتمام الباحثين نحو هذا الغرض من جانب آخر.

والتقّة قائمة أن هذه المادّة العلميّة خطوة جادّة نحو رعاية المسنين، وهي مرحلة كلنا قادمون إليها بإذن الله، والسؤال الأهم هو كيف نستعد لها.

كل الشكر والتقدير للقائمين على هذا الجهد الهام، والعاملين بمضامينه، نحو تعزيز الصحّة، ورعاية المواطنين، لما فيه الخير.

والله من وراء القصد.



- مع تقدّم الإنسان في العُمر وكُلّما سار أكثر نحو الشيخوخة والكُهولة: -
  - يُصبح أقلُّ قُدرةً على تناول الغِذاء كما يجب، وأقلُّ قُدرةً على المضغ والبلع؛
  - وتقلُّ قُدرة جسمه على الاستفادة من المواد الغذائية كما كان سابقاً؛
  - ويُصبح أقلُّ شعوراً بالعطش والجوع، حتّى مع حاجته لهُما أحياناً؛
  - ويتوالى اضمحلال كُتلة جسده العضليّة، وتراجع قُدرة أجهزة وأعضاء جسمه على أداء وظائفها الحيويّة، ويزداد ضعفاً وتقلُّ مناعته، ويُصبح أكثر عُرضةً للمشكلات الصحيّة وللإصابة بالأمراض (وخصوصاً الأمراض المُزمنة)؛
  - وتبرُد أجسادهم أكثر من غيرهم؛
  - وأكثر من ذلك، فإنّه وتبعاً لشُعوره بضعفه وتراجع قُدراته، يُصبح - أكثر فأكثر - ميّالاً للعزلة (وصولاً للإصابة بالاكتئاب في بعض الحالات) ..
  - لذلك فكبار السِنِّ بحاجةٍ، أكثر فأكثر ، للرعاية الجسديّة والدعم النفسي والموازرة والاحتواء، وكذلك للإرشاد والتوعية بالأولويّات والضروريّات والمخاطر المتعلّقة بالتغذية.
  - وتجدر الإشارة لأنّ هذا الدليل يُرشّد كبار السِنِّ (ورُعاة كبار السِنِّ) لما يُفيدُهُم، و لا يتناول الحالات المرَضِيّة الخاصّة، كتغذية المرضى في المُستشفيات (فذلك مُفصّل في "بروتكولات التغذية في المُستشفيات")، وذوي الأمراض المُزمنة، وغيرهم ممّن تُفصّل أنظمة تغذيتهم الأدلّة الخاصّة،
- ونسأل المولى الكريم التوفيق والسداد.



## العوامل المؤثرة في صحة كبار السن:

تتأثر الاحتياجات الصحيّة لكبار السن بالتغيّرات المصاحبة لمراحل التقدّم في العمر، سواء كانت تلك التغيرات مرتبطة بمكونات الوجبة الغذائيّة، أو وظائف الجسم، أو التدابير الوقائيّة للصحة العقليّة والجسديّة. ويعتمد تحديد هذه الاحتياجات على عدة عوامل أهمها:

- نمط الحياة الذي يعيشه الإنسان خلال مراحل العمر المختلفة، ومن ذلك الغذاء الصحيّ، والنشاط البدنيّ، وتجنّب الممارسات الإمبراضيّة مثل القات والتبغ؛
- الحالة الاجتماعيّة وما يرتبط بها من جانب البيئة المنزليّة، والوظيفيّة، والمجمعيّة المحيطة، لتقديم الدعم اللازم لكبار السن؛
- البيئة المنزلية المحيطة بكبار السن، وهو جانب في غاية الأهميّة للاستقرار الصحي والنفسي. وهنا لا بد من إنفاذ قيم التكافل الأسري من قبل جميع أفراد الأسرة كباراً وصغاراً، في إطار رعاية شاملة تأخذ في الاعتبار الحالة النفسيّة لكبار السن، وضرورة معاملتهم باحترام وتقدير، وتحمل انفعالاتهم برحابة صدر، واحترام احتياجاتهم بنفهم وصبر؛
- نشر التوعية في المجتمع طريقاً إلى تحقيق التكافل الاجتماعيّ، لتصبح رعاية المسنين ثقافة وطنيّة تنطلق من موجهاتنا الإيمانيّة، وهويتنا اليمنيّة. وبذلك تكون الرعاية ممارسة صحيحة تُدفع معها السلوكيات الخاطئة والخطيرة بالنظر إلى أمراض الشيخوخة مثل الزهايمر، والخرف، والباركنسون (الشلل الرعاش)، على أنّها عيب لا يجوز إظهاره، ووصمها بما ليس فيها بسبب سوء تعريفنا لها، وضعفنا عن التعامل معها؛
- الحالة الاقتصاديّة، والقدرة على تحمّل أعباء الحياة، والوفاء بمتطلّباتها؛
- العبء المرضي، والذي يرتبط بالتغذية السليمة، منذ التكوّن الجنينيّ الأوّل، وحتى نهاية العمر؛
- العوامل المورثيّة، وأمراض المناعة الذاتيّة المرتبطة بالتقدّم في العمر، والعيوب المرافقة لعدم قدرة الخلايا المنتجة للأضداد (الأجسام المناعيّة) على التمييز بين خلايا الجسم والأجسام الممرضة الدخيلة عليه.



التقدم في السن مرحلة تدلّ على تحسّن نوعيّة الحياة، وفي هذا السياق فإننا جميعاً، بإذن الله، قادمون إليها، وعلينا أن نعدّ العدة المناسبة لها، ومن هنا جاء توصيف نبيّنا صلوات الله عليه وعلى آله للسيدة فاطمة عليها السلام بأنها: "أمّ أبيها"، لرعايتها له، واهتمامها به اهتمام الأم بوليدها. وهكذا تكون مسؤوليتنا الجمعيّة والفردية في رعاية أخلاقيّة المسنين. وبذلك فإنّ المسؤولية المجتمعيّة والتكافل الاجتماعي يقتضيان العمل على تغيير السلوك إيجاباً في المجتمعات المحليّة، ورفع الوعي حول أمراض الشيخوخة، وكيفية التعامل معها، والوفاء بمتطلبات المسنين النفسية والبدنيّة.

### مواصفات الغذاء الصحي لكبار السن:

- أن يكون متوازناً في جميع العناصر الغذائية المطلوب توافرها، حيث ينبغي أن يشتمل على المجموعات الغذائية (مجموعة الحليب الطازج الطبيعي ومنتجاته، ومجموعة اللحوم والبقوليات، ومجموعة الحبوب، ومجموعة الخضار، ومجموعة الفاكهة، ومجموعة الدهون الحيوانيّة والدهون النباتيّة غير المهدرجة، والماء النقي).
- أن يكون نظيفاً ومأموناً من حيث المصدر، وعدم استخدام المواد الحافظة والمبيدات والنكهات، والخلو من الحشرات بأنواعها (السوس وسواه).
- أن يكون متوافراً بكميات كافية لسد الاحتياجات الغذائية لكبار السن، دون مبالغة، لتجنّب البدانة التي تعدّ مدخلاً للكثير من الأمراض.

### تزداد الحاجة لتناول بعض العناصر الغذائية مع التقدم في العمر ومنها:

الكالسيوم، وفيتامين د، وفيتامين (B1) وفيتامين (B2) وفيتامين (B6)، وسيأتي تفصيل مصادرها لاحقاً.

بعد سن معين يجب التأكد بأن الجسم يقوم بامتصاص الفيتامينات، وذلك من خلال إجراء فحص الدم، وفق المتابعة الطبيّة الدوريّة. فإن لم يكن فيجب تعويض نقص امتصاص الفيتامينات بواسطة طرق أخرى، وباستخدام الحقن العضلية تحت إشراف طبيّ.



تختلف الحاجة للطاقة من شخص لآخر وذلك حسب العمر، والطول، والنشاط البدني، والحالة الصحية العامة. وبشكل عام فإن ٢٠٠٠-١٦٠٠ سعرة حرارية في اليوم تعتبر كافية لكبار السن بالنسبة للنساء والرجال، مع أخذ معدّل كتلة الجسم (الوزن إلى الطول) في الاعتبار. ومن الأفضل استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية للتأكد من السعرات الحرارية المناسبة لكل شخص، وفق تقييم الوضع الصحي العام.

### فائدة:

عَلَّمَنَا اللَّهُ جِلَّ وَعَلَا أَمِيَّةَ التَّوَاظِنِ فِي كُلِّ أَمْرٍ فِي حَيَاتِنَا، وَقَدْ قَالَ جِلَّ شَأْنُهُ فِي كِتَابِهِ الْكَرِيمِ: {وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ \* أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ \* وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ} (الرحمن ٧)، ومن ذلك تجنّب الطغيان في ممارساتنا الحياتية، ومنها تناول الغذاء، كيف لا وقد قال تعالى: {كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ} (طه ٨١). وهنا يأتي دور الاعتدال في كل شيء، تحقيقاً للميزان الصحي، وبالتالي فإنّ الإسراف في تناول الطعام طغيان، يُسبّب السمنة، وما يصاحبها من أمراض. وقد يتحوّل الطيب منه كالعسل والتمر مثلاً إلى عامل اختطار لأمراض كالسكري، بسبب إسرافنا في تناوله. أمّا الضار من الطعام والشراب كالدقيق الأبيض، والسكر، وزيادة الملح، والمشروبات الغازية، والزيوت المهدرجة فينبغي تجنبه بالإطلاق.





لضمان الحصول على احتياجاتنا من الطاقة ينصح بتناول الكميات المحددة من المجموعات الغذائية التالية، وبصورة يومية:

المجموعات الغذائية	الحصص الغذائية	مقدار الحصبة الغذائية	بعض النصائح والملاحظات
مجموعة الحبوب الكاملة	7-5 حصص	1خبز، 1كوب من الهريش أو العصيد أو الفتة أو ثلث كوب أرز أو معكرونة سمراء.	<p>احرص على أن يكون:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الخبز من القمح الكامل أو الدقيق المُركَّب (خليط من مجموعة من الحبوب)؛</li> <li>• العصيد من الذرة الرفيعة أو الذرة الشامية؛</li> <li>• الأرز من النوع البُني (الكامل مع القشرة)؛</li> <li>• الفتة من الدُخن؛</li> <li>• المكرونة المصنوعة من القمح بحبته الكاملة، وتجنب تلك المصنوعة من الدقيق الأبيض.</li> </ul> <p>يمنع: الخبز أو البسكويت أو المُعجنات المُعدة من الدقيق الأبيض، والمحتوية على السكر.</p>
مجموعة الحليب الطازج الطبيعي	3 حصص	1كوب حليب، أو 1 كوب زبادي أو قطعة جبن.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يعتبر الحليب ومشتقاته من أهم مصادر الكالسيوم.</li> <li>• ينبغي تناول الحليب واللبن الطازج الطبيعي ومشتقاته، وتجنب المعلّب منه.</li> <li>• لا بد من التأكد من عدم معاناة المسنين من أي حساسية للحليب والألبان، قبل إعطاء أي حصّة منها.</li> </ul>
مجموعة اللحوم والبقوليات	3-5 حصص	30 غرام من اللحم أو السمك أو الدجاج، بيضة، أو نصف كوب من البقوليات (العدس أو الفول أو الفاصوليا أو الدجيرة).	<p>ينبغي تناول اللحم البلدي الطازج، والابتعاد عن تناول اللحوم المستوردة والمثلجة.</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• ينبغي التنوُّع في تناول الخضار مع التركيز على الخضار الورقية، والتي لا تتعرَّض لكثيرٍ من الحرارة كي لا تفقد قيمتها الغذائية؛</li> <li>• يُفضل إضافة زيت الزيتون لسلطة الخضار.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 كوب من الخضار الطازجة، يحتوي على الطماطم الحمراء، الخيار، الجزر، الفلفل (البيبار)، البصل الأخضر والخس والجرجير؛</li> <li>• أو نصف كوب من الخضار المطبوخة (السبانخ، الكوسا، الباميا، البطاطس، الجزر، الملوخية، والبطاطا الحلوة).</li> </ul>	<p>6-4 حصص</p>	<p>مجموعة الخضار</p>
<p>ينصح بالتركيز على تناول الفاكهة الناضجة، والطازجة بدلاً من عصرها، ويمكن إضافة العسل أو دبس التمر البلدي (دون إسراف)، لمن لا يعانون من ارتفاع مستوى السكر في الدم.</p>	<p>1 قطعة من فاكهة موسمية متوسطة الحجم، أو نصف كوب من الفاكهة مقطعة، أو ربع كوب فاكهة مجففة.</p>	<p>4-3 حصص</p>	<p>مجموعة الفاكهة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ينبغي استخدام السمن أو الزبدة الحيوانية للطبخ، أو إضافة زيت الزيتون وزيت السمسم (الجلجلان)؛</li> <li>• من الضروري إضافة زيت الزيتون على السلطات والطعام الجاهز للأكل، وكذلك إضافة زيت جوز الهند على الطعام المطبوخ؛</li> <li>• تحتوي المكسرات، والبذور الدهنية (مثل زيت السمسم)، والسّمك (مع تجنّب القلي)، على دهون مفيدة، وينبغي تناولها دون إسراف، وبحصّة لا تتجاوز منتصف راحة اليد. ومن المنصوح به طحن السمسم (الجلجلان)، وإضافته على الطعام الجاهز للأكل، لاحتوائه كذلك على الكالسيوم الضروري لصحة العظام. وكذلك فإنّ تجنب قلي السمك بالزيت يحافظ على قيمته الغذائية من الدهون المفيدة (زيت الأوميغا).</li> </ul>	<p>1 ملعقة من الدهون الطبيعية، مع مراجعة حصص الدهون الحيوانية مع الطبيب، أو اختصاصي التغذية، لتجنّب الارتفاع في الكوليسترول والدهون الثلاثية والبروتين الدهني منخفض الكثافة.</p>	<p>5-3 حصص</p>	<p>مجموعة الدهون</p>

ينبغي على كل إنسان الاهتمام بتخيير الطيب من الطعام، امتثالاً لقول الله تعالى: {يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ} (البقرة ١٧٢). ومن ذلك الاهتمام بتناول الأغذية العضوية (التي لم تخضع لأي تعديلات وراثية، أو إضافات صناعية من المواد الحافظة، أو هدرجة لتحويل الزيوت إلى سمن، أو مرغبات كيميائية ومنها المبيدات). ولا شك أن الالتزام بهذا التوجيه القرآني حماية من غضب الله، كما مرّ عند ذكر الآية الكريمة: {كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَن يَحِلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ} (طه ٨١). وهنا فإن كثيراً من الطيبات تزرع بها تربتنا اليمينية، ينبغي الحفاظ عليها، والتوسع في إنتاجها، كما هو الحال في التمور بأنواعها، والتين والزيتون، والتي إذا أضيفت إلى الوجبات الغذائية منحتها قيمة تغذوية كبيرة.

### • السوائل:

- ينصح بشرب لترين ونصف على الأقل من الماء النقي، بدلاً من السوائل، يومياً. وفي حين يمكن تناول سوائل مثل العصير الطازج (دون إضافة السكر)، فإن شرب الماء النقي أفضل. كما أن تناول الحليب الطازج الطبيعي، والشوربات المصنوعة من الخضار الطازجة (بدون إضافة مكعبات الحساء/الشوربة) يعتبر سلوكاً غذائياً مناسباً. وبالنسبة لتناول الشاي والقهوة فينبغي ألا تتجاوز الحصة كوباً واحداً في اليوم، وبعد تناول الطعام بأكثر من ساعة، وألا يكون ذلك بعد الساعة الخامسة عصراً، لكي لا يؤثر على النوم المبكر.
- تزداد الحاجة لشرب كميات كافية من الماء النقي في الأجواء الحارة أو الجافة، وذلك لتجنب حدوث الجفاف لدى كبار السن، مع التذكير باستمرار بشرب الماء حتى وإن لم يعبروا عن شعورهم بالعطش.

### • نصائح وإرشادات إضافية:

- ينصح بتناول الطعام بكميات صغيرة ومتكررة، ويمكن أن يزداد عدد الوجبات إلى أربع أو خمس في حال تعذر تناول ثلاث وجبات كاملة الحصص الغذائية كما مر، شريطة تحقيق التوازن في الكميات الغذائية، ومراقبة السعرات الحرارية لتجنب البدانة. وهنا تجدر الإشارة إلى ألا يتجاوز عدد الوجبات الرئيسية ثلاثاً، وتضاف وجبتان خفيفتان لتناول الفاكهة، والخضار.
- ينصح بتناول العسل الطبيعي يومياً دون إسراف (إن لم يكن المرء مصاباً بداء السكري)، لما له من أثر إيجابي في رفع المناعة، وباعتباره مضاداً للأكسدة، وهي الخاصية التي تقي من الالتهابات، والإصابة بالأمراض الحادة والمزمنة.
- تناول الأطباق التقليدية المعدة بشكل صحي، والتي تعتمد على الخضار الطازجة، والبقوليات.
- تناول الطعام بشكل جماعي مع أفراد العائلة والأصدقاء المقربين ضروري لرعاية المسنين، والتمتع بتناول الطعام في جو أسري، مع مشاركة كبار السن في الحوار وتوجيه الحديث إليهم، وتجنب الانشغال عنهم بجهاز الهاتف، أو الحديث الجانبي. وعند الحديث إلى كبار السن ينبغي احترام مقامهم، وأن يتحدث كل شخص إلى المسن على حدة، مع تشجيعه على التفاعل، وتجنب الضجيج في المكان الذي يتواجد المسن فيه.



• إذا كان كبير السن مقعداً (على كرسي متحرك) يجب مراعاة عدم المبالغة في إعطاء الطعام له، والاهتمام بجودة الطعام وليس بكميته.

• تجنّب السكريات المضافة تماماً، والامتناع عن تناول الدهون المهدرجة، وتتواجد الدهون المهدرجة في الزبدة النباتية، والسمن الصناعي، والزيتون النباتية.

• عدم تناول السكريات المضافة على الإطلاق، بما في ذلك السكر بأنواعه، والسكر البديل، والسكر المضاف للأطعمة والمشروبات الجاهزة مثل المشروبات الغازية، والحلويات، والبسكويت، والمعجنات، والكعك، وشراب الفاكهة المعلبة. ويمكن الاستعاضة عن السكريات بالعسل، ودبس التمر الطازج (غير المعلّب).

### التقليل من تناول الملح عن طريق:

• إعداد وجبات صحية في المنزل، مع استخدام كميات قليلة من الملح.

• إضافة الليمون والفلفل والأعشاب العطرية لإعطاء نكهة للطعام، بدلاً من إضافة الملح.

• عدم تناول المواد الحافظة، مثل المخللات والأطعمة المعلّبة، والقراءة المتأنية لمحتويات المواد التي يتم شراؤها لتجنب كل ما يحتوي على كميات كبيرة من الملح و مواد ضارة أخرى.

• كما ينبغي تجنب تناول مكعبات مرقة الدجاج، والمواد الغذائية التي تحتوي على كميات عالية من الصوديوم، وكذلك مواد ضارة بالصحة.

### الحرص على التوازن بين الغذاء المستهلك والنشاط الحركي

• ينصح كبار السن بممارسة النشاط البدني بشكل معتدل وبمعدل ٢٥ دقيقة يومياً، والأفضل أن يكون ذلك بصحبة أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء، وهذا يؤدي إلى تحسن حالتهم الصحية بدنياً ونفسياً.

### فائدة:

الاهتمام بكبار السن مسؤولية لا تختلف عن الاهتمام بصغار السن، وكلنا مقبلون بإرادة الله على مرحلة كهذه. وهنا فإن من حقوق كبار السن علينا التنبيه لاحتياجاتهم، خاصة عندما لا يستطيعون التعبير عنها، والتعامل مع من نحسبه غير واع على أنه واع تماماً لما نقول ونفعل، لأن أمراض الشيخوخة تمثّل حاجزاً بيننا وبين إدراك ما يعانيه المسنون. وبالتالي فإن علينا تجنب تناول الأغذية من المطاعم، والاعتماد على الطعام المعدّ في المنزل، ولجميع أفراد الأسرة عامّة، وللمسنين خاصّة، حيث تغيب عن المطاعم سلوكيات تغذوية أساسية، ومنها الاعتدال في إضافة الملح، والامتناع عن الدقيق الأبيض والسكر، إلى جانب ما يتم تقديمه من مشروبات لا يعرف مدى نقاء الماء المستخدم في تحضيرها، بالإضافة إلى استخدام السكريات في إعدادها.



**1. فقدان الوزن غير المخطط له:**

يرجع بشكل أساسي إلى الآتي:

- عند ملاحظة فقدان الوزن المفاجئ لكبير السن فينبغي مراجعة الطبيب واختصاصي التغذية لتقييم الحالة؛
- اجعل من وقت تناول الطعام مناسبة اجتماعية لإدماج المسنين، واحترام حاجتهم للدفع الأسري، والصحة النفسيّة، وقد ثبت أن تناول الطعام مع الآخرين يحسن من كميّة الغذاء المستهلك، وقدرة الجسم على الاستفادة منه؛
- التركيز على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، على سبيل المثال:
  - استخدام الفول السوداني مع الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة؛
  - إضافة البيض إلى الطعام المطبوخ؛
  - زيادة محتوى الدهون بإضافة زيت الزيتون للصلصات، والسلطات والخضروات بعد طبخها، وتجنّب تعريض زيت الزيتون للحرارة؛
  - تناول الحبوب الكاملة، والبقول، والمعكرونة المصنوعة من القمح كامل الحبة؛
  - إضافة الليمون والأعشاب العطرية للطعام يحسن من مذاقه؛
  - تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية، مثل الشطائر الخفيفة المكوّنة من الخبز الأسمر، أو اللبن الطازج، أو الفاكهة، أو العصير الطازج (دون إضافة السكر على الإطلاق)، والمشروبات الساخنة المصنوعة من الأعشاب الطبيعيّة والتي تضاف إليها مكوّنات القرفة والبابونج واليانسون والمرامية والكاكاو لدورها في تحسين الشهية والمزاج معاً (وبعد تناول الطعام بساعة على الأقل، وقبل الخامسة عصراً، فيما يتعلّق

- عدم تناول كميات كافية من الغذاء؛

- فقدان الشهية؛

- التهابات ناتجة عن أمراض معينة، في مقدّمها التهابات المسالك البوليّة، والضم والأسنان (التهاب اللثة، والتسوس)، والحالة النفسيّة، ومن ذلك الشعور بالوحدة والاكتئاب.



بالمُنَهات مثل الشاي والقهوة كما سبق).

- في حال تحضير الوجبات الغذائية السائلة كمكمل غذائي فينصح بتناولها بين الوجبات (وجبتان خفيفتان بين الوجبات الثلاث الرئيسية)، مع الحرص على شرب الماء النقي بكميات كافية يومياً، ومراعاة وضعه في مكان يسهل الوصول إليه؛
- المحافظة على ممارسة النشاط البدني بانتظام، لما له من تأثير في تحفيز الشهية؛
- توافر المواد الغذائية لدى المسن، حين يطلبها، أو في موعدها، مع التأكد من قدرته على تناولها.

## ٢. مشاكل المضغ والبلع:

- ينصح بطهي الطعام حتى يصبح ليّناً، مع إضافة نوع من الصلصات الطبيعية أو المرق إلى الطعام حتى يصبح طرياً.
- كما يجب تقطيع الطعام إلى قطع صغيرة، وهرس الطعام أو طحنه عند الحاجة.
- في حال وجود صعوبة في شرب السوائل، أو المضغ، يجب مراجعة مقدم الرعاية الصحية، فوراً.

## 3. تغيرات في الجهاز الهضمي:

- قد يحدث تباطؤ في حركة المحتويات عبر الأمعاء الغليظة، مع الشعور بالتقلصات، بسبب الأغذية أو الأدوية التي تسبب الإمساك. وهنا ينبغي مراقبة الحالة العامة للمسنين، والتأكد من الآتي:
- تناول لكميات كافية من الخضروات والفاكهة الطازجة، لاحتوائها على الألياف؛
  - تناول النشويات المعدّة من القمح بحبته الكاملة؛
  - تناول الأطعمة الغنيّة بالبروتين، مثل الأسماك، واللحوم الطازجة



<p>بكميات محدودة (لمن لا يعانون من ارتفاع الدهون الضارة)؛</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التخفيف من تناول الملح؛</li> <li>- الإكثار من شرب الماء النقي، وتجنب المشروبات المحتوية على الكافيين مثل الشاي والقهوة؛</li> <li>- الحرص على النشاط البدني، ولمدة لا تقل عن ٢٥ دقيقة يومياً كما مر.</li> </ul> <p>كما أنّ تناول القات محظورٌ تماماً لتأثيراته السلبية على الصحة البدنية والنفسية، وينبغي مراعاة عدم تناول القات أمام المسنين، وقضاء الوقت الطويل والمثمر معهم بعيداً عن القات والتبغ، وأي ممارسات أخرى ضارة.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● الحرص على تناول كميات كافية من السوائل، واختيار الغذاء اللين أو الذي أضيفت إليه الصلصات المصنوعة منزلياً؛</li> <li>● تناول بعض المخللات المصنوعة منزلياً، أو شرائح الليمون الطازج لتحفيز إفراز اللعاب؛</li> <li>● تحسين مذاق الطعام عن طريق إضافة الأعشاب العطرية أو التوابل.</li> </ul>	<p>١-٣ انخفاض إفراز اللعاب في الفم مما يؤثر على اختيار الأطعمة ومضغها، إلى جانب ضعف حاسة الشم والتذوق</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ينبغي تناول الأطعمة الغنية بفيتامين B12، مثل اللحوم والدواجن والأسماك والبيض ومنتجات الألبان المشتقة من الحليب الطازج، ما لم يعاني المسن من التحسس (حساسية اللاكتوز)، وكذلك تناول المواد الغذائية المدعمة بفيتامين B12؛</li> <li>● العمل على تحسين امتصاص الحديد، مع تجنب الأغذية المعلّبة، والمحتوية على مواد حافظة، أو أي سكريات مضافة؛</li> <li>● ينصح بتناول اللحوم، والدواجن، وتناول الأسماك الدهنية مثل</li> </ul>	<p>٢-٣ انخفاض في إفراز حامض المعدة مما يقلل من امتصاص الحديد وفيتامين B12.</p>



<p>السلمون والتونة والسردين والسلمون المرقط لاحتوائها على أحماض أوميغا ٣ الدهنية الصحية، لتقليل ارتداد حامض المعدة؛</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● الحرص على تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ج، وعلى سبيل المثال تناول الفاكهة أو عصير الحمضيات (دون إضافة السكر)، والخضروات ذات اللون الأخضر الداكن مع وجبات الطعام؛</li> <li>● الابتعاد عن تناول القهوة والشاي أثناء تناول الطعام.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● الحرص على مضغ الطعام بشكل جيد قبل البلع؛</li> <li>● وتناول وجبات صغيرة ومتكررة، مع استخدام السوائل الغنية بالعناصر المغذية مثل الحليب والعصير والشوربات الطبيعية؛</li> <li>● لزيادة كمية السعرات الحرارية المتناولة ينبغي إضافة زيت الزيتون إلى الصلصات الطبيعية، وإلى الخضار الطازجة أو المطبوخة، وإلى الحبوب؛</li> <li>● تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية خلال النهار، أو استبدالها بالوجبات السائلة الموصوفة من قبل اختصاصي التغذية؛</li> <li>● تناول المشروبات الساخنة، من الأعشاب الطبيعية ومنها القرفة، والنعناع، والكركم، والزنجبيل، واليانسون، والبابونج، والهندباء، والمرمية، وعلى مدار اليوم، والتي تساعد على تحسين الهضم والمزاج معاً (مع تجنب المواد المحتوية على الكافيين بعد الخامسة عصراً).</li> </ul>	<p>٣-٣ كسل المعدة (تأخر إفراغها)، والشبع المبكر، وهو ما يؤثر على كمية الطاقة المتناولة، وقد يؤدي إلى فقدان الوزن</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● تناول الألياف الكافية الموجودة في الحبوب الكاملة، والخضار، والفاكهة، مع شرب الماء النقي خلال اليوم، وبما لا يقل عن لترين ونصف يومياً؛</li> <li>● تناول القليل من الخوخ المجفف أو عصير الخوخ، دون إضافة السكر، لما له من تأثير في تسهيل حركة الأمعاء (ملين طبيعي)، وشرب كميات كافية من الماء النقي.</li> </ul>	<p>٣-٤ الإمساك</p>





<ul style="list-style-type: none"> <li>● ينصح بتناول وجبات صغيرة متكررة بدلاً من وجبة واحدة، أو وجبتين في اليوم؛</li> <li>● الابتعاد عن الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الآتي: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الشوكولاتة، الثوم، البصل، النعناع؛</li> <li>▪ القهوة بنوعها، التي تحتوي على الكافيين والخالية من الكافيين، باعتبارها تزيد من إفراز المواد الحمضية.</li> </ul> </li> </ul>	<p>٣-٥ ارتجاع المريء هو عبارة عن ارتجاع محتوى المعدة إلى المريء، مما يسبب ألم في منطقة الصدر</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● الامتناع عن الأطعمة الدسمة، وحظر المشروبات الغازية تماماً؛</li> <li>● تجنب الاستلقاء بعد وجبات الطعام مباشرة؛</li> <li>● تناول الطعام ببطء؛</li> <li>● مضغ الطعام جيداً مع إغلاق الفم أثناء المضغ؛</li> <li>● تجنب الأطعمة التي تتسبب في تكون الغازات، مثل البقوليات، والدقيق الأبيض، والأغذية المحتوية على الجلوتين؛</li> <li>● ممارسة التمارين الرياضية بانتظام؛</li> <li>● شرب قهوة الزنجبيل والزعر والبابونج والنعناع والشمر، مع إضافة الكركم إلى الطعام.</li> </ul>	<p>٣-٦ الغازات أو انتفاخ البطن: عادة ما يكون ذلك نتيجة لاضطراب الحركة المعوية، مثل متلازمة القولون العصبي أو التحسس من منتجات تحتوي على الجلوتين واللاكتوز</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● تناول الأسماك، وخاصة السلمون، وكذلك الخضار ذات الأوراق الخضراء، مثل البروكلي والسبانخ؛</li> <li>● تناول البرتقال، واللوز، والأطعمة المحتوية على الكالسيوم مثل رقائق الذرة، وكذلك حليب الصويا، وعصير الفاكهة الطازج دون إضافة السكر؛</li> <li>● مع التأكد من عدم إصابة المسن بمرض الداء البطني الزلاقي (السيلياك)، وهو مرض مناعي تحسسي إزاء تناول الجلوتين الموجود في القمح والشعير وغيرهما، فيمكن البدء تناول كميات صغيرة من</li> </ul>	<p><b>٤- حساسية اللاكتوز:</b> قد يظهر عند كبار السن أعراض عدم تحمل اللاكتوز عند تناول الحليب أو منتجاته، مثل آلام المعدة والغازات والإسهال.</p>
--	---



<p>الأطعمة التي تحتوي على الحليب الطازج ومشتقاته؛</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● في حال استمرت الأعراض فمن الممكن تناول المنتجات الخالية من اللاكتوز من الزبادي، أو اللبن، أو الجبن الأبيض، أو الحليب؛</li> <li>● تناول مشتقات الألبان التي أضيف إليها إنزيم اللاكتيز، للحد من آثار الحساسية للألبان.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● شرب لترين ونصف على الأقل من الماء يومياً؛</li> <li>● اختيار المواد الغذائية الغنية بالماء مثل الفاكهة، والخضروات، والشوربات المعدة من الخضار الطازجة؛</li> <li>● شرب الماء النقي على فترات متوالية، حتى في حال عدم الشعور بالظمأ؛</li> <li>● وضع زجاجة الماء النقي في مكان يسهل الوصول إليه (السريير، مكان الجلوس، وسيلة التنقل)؛</li> <li>● توفير عبوة جاهزة من المشروبات الساخنة، والمكوّنة من الأعشاب الطبيعّة، والتي يمكن تناولها على مدار اليوم.</li> </ul>	<p><b>5. الجفاف:</b></p>



- وقاية المسنين الذين يقضون وقتاً طويلاً في الفراش، لأسباب مرضية، من التقرحات، من خلال الحركة المستمرة، وتغيير الوضعية كل ساعتين؛
- الجلوس في وضعية زاوية قائمة (٩٠ درجة) عند استخدام السرير المتحرك، وتغيير الوضعية كل ربع ساعة؛
- توفير أرضية ناعمة عند الاستلقاء أو الجلوس، ومتابعة صحة الجلد، وإبقاء الجلد نظيفاً وجافاً واستخدام المراهم المناسبة وفق استشارة طبيّة؛
- التعامل مع الجروح والقروح تحت رعاية طبيّة، ومتابعة مستمرة، حتى تحقق الشافي؛
- اتباع خطة غذائية متوازنة، بحيث تحتوي على المجموعات الغذائية الغنية بالآتي:
  - فيتامين (أ) والمتوفر في أغذية مثل الخضروات الخضراء، والخضروات الصفراء، والكبد؛
  - فيتامين (ج) والمتوفر في الحمضيات مثل البرتقال والكيوي والفراولة والطماطم؛
  - الحمض الأميني الأرجنين، والمتوفر في المكسرات والحليب والسّمك والفاصوليا وبذور الكتان (المحتوية على أحماض أوميغا ٣)؛
  - الزنك والمتوفر في المحار، واللحوم الحمراء، والدواجن، والأسماك، والحبوب الكاملة، والبيض، والبقوليات؛
  - تناول الأطعمة التي تحتوي على البروتين (مثل الحليب ومنتجاته واللحوم والبيض؛ والأسماك)، وذلك مع كل وجبة رئيسية، والوجبة الخفيفة (قطعة فاكهة أو زبادي)؛
  - شرب الكثير من السوائل، مع التركيز على الماء النقي؛
  - استشارة اختصاصي التغذية العلاجية للحصول على مزيد من التعليمات.



## 7. زيادة الوزن عند كبار السن:

- تناول الطعام بشكل منتظم أي ثلاث وجبات رئيسية، مع الحرص على مراقبة السعرات الحرارية كما مر، ويمكن في حال تعذر ذلك إضافة وجبتين خفيفتين (خضار أو فاكهة) يومياً؛
- تلوين الطبق بالفاكهة والخضروات يساعد على التنوع الغذائي، وتحسين الحالة التغذوية؛
- استخدام الحبوب الكاملة بدلاً من الدقيق الأبيض ضرورة، ومن ذلك القمح بحبته الكاملة؛
- التوقف تماماً عن تناول الوجبات السريعة والأغذية الدسمة والأطعمة المقلية؛
- حظر تناول السكريات، والحلويات، والمشروبات الغازية؛
- شرب الماء النقي بدلاً من العصائر، والامتناع تماماً عن إضافة السكريات؛
- ممارسة النشاط البدني لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل كل يوم، ولخمس مرّات أسبوعياً، وتعتبر السباحة والمشي من الرياضات المفضّلة صحياً للمسنين، مع الحرص على مرافقتهم لحمايتهم من جانب، ورعايتهم النفسيّة من جانب آخر.

## 8. الاكتئاب والقلق:

- الاهتمام بالرعاية النفسيّة للمسنين، من خلال تأمين جميع وسائل الاطمئنان، والتعامل معهم برفق ووفق رغباتهم التي يدركها الأهل والأصدقاء؛
- تجنّب كل ما من شأنه استفزاز المسنين، واحترام مشاعرهم في جميع أدوات التواصل البصريّة والسمعيّة؛
- العمل على تأمين الحياة الاجتماعيّة الأمثل للمسنين، من الاجتماع بالأسرة والأصدقاء، وتقريب الشخصيات التي يرتاح إليها المسنون، وتجنّب من لا يتوافقون معهم؛

يترافق مع تعثر الأسرة في تقديم الرعاية الصحيّة المتكاملة، ومن ذلك الجوانب التغذوية، والاجتماعيّة، والنفسيّة.



- قضاء وقت ممتع في رفقتهم، والاستفادة من ثراء خبراتهم؛
- الرعاية التغذوية، بالتركيز على الأغذية المضادة للأكسدة، وفي مقدمتها:
  - الأغذية المحتوية على فيتامين سي (ج)، مثل الجوافة، والفلفل (البسباس الأخضر)، والحمضيات؛
  - الأغذية المحتوية على السيلينيوم، مثل البيض، والأرز الأسمر (بقشرته الكاملة)، والمكسرات، والكاروتينات مثل اليقطين (القرع)، والجزر، والبيض، والطماطم، والخضار ذات الأوراق الخضراء؛
  - العسل، والذي يساعد على نشاط مضاد للأكسدة في الجسم، مما يحسّن الحالة النفسيّة، والمزاج العام، والوقاية من كثير من الأمراض المزمنة، والالتهابات، والحساسية، كما مر؛
  - زيت الزيتون، والفاكهة مثل التفاح، والحمضيات، والتوت، والبصل، بالإضافة إلى الشاي، والذي ينبغي تناوله دون إسراف، وقبل الساعة الخامسة عصراً كما سبقت الإشارة إليه، للمحافظة على ساعات النوم المبكر، والكافي، ولمدّة ثمان ساعات، مما يحسّن من الحالة الصحيّة بدنياً ونفسياً.



من المنصوح به إضافة زيت الزيتون إلى الطعام المطبوخ، وتجنّب تعريضه للحرارة، حيث أنّ المركبات المفيدة فيه تبدأ بالتحلل، وتتشكل مركبات ضارة بالصحة حين يتم تسخينه. كما ويُنصح بتناول الجوز (عين الجمل) ولحوم السمك. باعتباره مصدراً للطاقة، ومساعداً على الصحة العقلية. وهنا لا بد من الإشارة إلى أنّ البيانات العلميّة الحديثة تدلّ على أنّ الأطعمة التي تمّ معالجتها (سواء من خلال التعديلات الوراثيّة، أو الهدرجة، أو المواد الحافظة)، والأغذية الغنية بالكربوهيدرات والسكريات تشكل اختطاراً أكبر على الصّحة عامّة، وعلى صّحة القلب خاصّة. وتتبعي الإشارة في مجال صّحة القلب والأوعية الدمويّة إلى أن دهون الأسماك تساعد في رفع معدّل الدهون عالية الكثافة، المفيدة للجسم. وتشتمل المصادر الأخرى للدهون الصحية على الجوز، وبذور الكتان، وزيت الزيتون، وفاكهة الأفوكادو.



وختاماً، تمثّل التغذية ثمانين بالمئة من رصيدنا الصّحي، ولاكتمال المعافاة لا بد من الاهتمام بالعشرين بالمئة المتبقية والتي يمكن المحافظة عليها بالرياضة. وتؤكّد الأبحاث أن المشي السريع والمنتظم والمتواصل (دون توقّف) لمُدّة ثلاثين دقيقة يومياً يقي، بإذن الله، من خمسين في المئة من أمراض القلب والأوعية الدموية.

ولا شكّ أنّ التغذية والرياضة معاً سبيلنا إلى تعزيز الصّحة، بعد الاهتمام بالصّحة النفسيّة، والتي ينبغي مراعاتها في رعاية أنفسنا، ورعاية من نحن مسؤولون عنهم، من خلال الميزان الصّحي في جميع ممارساتنا، والرصيد الصّحي في ما نعدّه لمستقبل أيامنا.

والصّحة مسؤوليتنا جميعاً.

١	..... الاعداد
٢	..... المقدمة
٣	..... مدخل
٥	..... العوامل المؤثرة في صحة كبار السن
٦	..... مواصفات الغذاء الصحي لكبار السن
٧	..... الاحتياجات الغذائية لكبار السن
٨	..... المجموعات الغذائية ( جدول )
١٠	..... السوائل
١٠	..... نصائح وارشادات إضافية
١٢	..... التحدي الغذائي ( جدول )
١٢	..... ١- فقدان الوزن غير المخطط له
١٣	..... ٢- مشاكل المضغ والبلع
١٣	..... ٣- تغيرات في الجهاز الهضمي
١٦	..... ٤- حساسية اللاكتوز
١٧	..... ٥- الجفاف
١٨	..... ٦- تقرحات الفم
١٩	..... ٧- زيادة الوزن عند كبار السن
١٩	..... ٨- الأكتئاب والقلق



