

# 重视老年营养 避开饮食误区

健康宝典



## 老年人便秘 专家支招缓解

便秘是老年人群中常见的健康问题之一，影响生活质量。那么，在日常生活中应如何调理身体防治便秘？用药时有什么注意事项？7月26日，记者采访了潍坊市中医院肛肠科主治医师鄧重阳。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

如今，老年人越来越注重饮食健康，但是部分老年人对健康饮食存在一些误区，比如少油少盐，并不是无油无盐；少荤多素，不是纯素食。那么，什么样的饮食是健康的？7月26日，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科主治医师王田田作出解答。

家住奎文区、今年68岁的王女士十分注重饮食健康，她因为患有高血压、糖尿病，饮食上严格控制油、盐的摄入量，甚至做饭时不放油和盐。一段时间后，王女士的血压非但没控制住，反而出现了便秘的情况。医生告诉她，少油少盐并不是无油无盐，只要适量摄入就好。“我以为不摄入油、盐能更好地控制血压，没想到身体吃不消。”王女士说。

针对老年人健康饮食，王田田作出以下提示：

三餐规律，控制食量，忌暴饮暴食。用餐时间应尽量固定，每餐吃到七八分饱（也就是没有饥饿感）即可，避免过饱，细嚼慢咽，养成良好的生活习惯，忌饥一顿饱一顿。三餐外可以有小加餐，如水果、酸奶或坚果等。

清淡饮食。因高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病多发于老年人群，控制油、盐摄入量是必要的。有些老年人为了控制血脂，不敢摄入油脂，甚至只吃素食。然而长期摄入过少的油脂，容易引发便秘、影响食欲，进而导致电解质紊乱和营养不良。老年人可选择蒸、煮、炖等用油少的烹调方式，一方面烹饪出的食物软烂易消化，另一方面可避免摄入过多脂肪而导致高血脂。烹饪食物时尽量少用含钠量高的酱油等调味品，因为钠摄入过多会引起高血压、水潴留。但盐和油并不是健康的“敌人”，适量食用不会损害身体健康。建议老年人每天摄入油量25克左右，尽量选择植物油（以不饱和脂肪酸为主），避免动物油（以饱和脂肪酸为主）。盐摄入量每天不超过6克（约一啤酒盖）。合并高血压的老年人应低盐饮食，每天摄入盐量不超过4克。足量饮水，每天饮水1500毫升-1700毫升，建议饮用白开水和茶水，不喝或少喝含糖饮料。

少荤多素，不是纯素食，鱼禽肉蛋奶不能少。只吃素不吃肉，会造成动物蛋白摄入不足，即使补充了豆类等植物蛋白，其吸收和利用率也远不及动物蛋白。奶类含钙量高，是优质蛋白质和B族维生素的良好来源，老年人每日应摄入300毫升-500毫升（乳糖不耐受者可选择舒化奶、酸奶或奶酪等发酵乳）。同时摄入适量的豆制品，如豆汁、豆腐、豆干等。鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入应适量，每天摄入量在120克-200克为宜，建议每周吃300克-500克鱼、300克-350克蛋类、

200克-500克畜禽肉。少吃肥肉、烟熏和腌制肉。

主食多样化。吃粗粮虽好处多，但因此拒绝食用精米、白面，也是不对的。与精米、白面相比，粗粮体积大饱腹感强，对控制血糖、血压和血脂有利，而且其含有丰富的膳食纤维、B族维生素、矿物质等。但摄入过多的膳食纤维，会使肠道中的一些细菌发酵产气，可能诱发腹泻，并影响矿物质等营养物质的吸收，增加营养不良的发生风险。因此要根据自身情况，循序渐进地增加主食中粗粮的比例。

蔬菜水果不能少。建议每天摄入新鲜蔬菜300克-500克，其中深色蔬菜（深绿色、红色、紫红色等颜色）比例占一半，适量选用含粗纤维多的蔬菜。建议每天食用200克-350克的新鲜水果，建议在两餐之间食用，不要用果汁代替水果。

王田田表示，有些老年人过度依赖保健品，而减少正常饮食的摄入量或摄入种类，导致营养不良。食物中含有丰富的膳食纤维、维生素、矿物质、蛋白质等营养物质，便于人体吸收和利用。保健品虽能补充某些营养成分，但过量食用保健品可能导致某些成分营养过剩，甚至引起疾患问题。因此，老年人应以均衡健康饮食为主，合理选择保健品。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

### 1 便秘的原因及表现

鄧重阳表示，自然衰老是引起老年人便秘最根本的原因。此外合并糖尿病，也会加重老年人胃肠道蠕动减慢。老年人活动量减少，胃肠蠕动也会减弱。硝苯地平缓释片、阿卡波糖等药物，也会不同程度引起或加重便秘。便秘最常见的表现就

是排便次数少、排便困难，继而引发一系列其他症状，比如腹痛、腹胀、恶心、呕吐、肛门坠胀、大便出血、肛门疼痛等。老年人体质比较差，大便管理不好腹压就会增高，易引发其他疾病，比如嵌顿疝、肠梗阻等。

鄧重阳称，在临床中，他发现大部分老年患者对于便秘没有良好的认知，治疗方式五花八门，殊不知不正规的治疗会进一步减弱胃肠道的蠕动功能，对药物产生依赖性，甚至诱发结肠黑变、肠息肉等疾病。

### 2 良好的生活习惯帮助改善便秘

改善便秘，首先要养成良好的生活习惯。

多饮水。晨起、三餐前，均应“大口喝水”（如果小口慢慢喝，喝进去的水来不及软化大便就被结肠吸收了），以清洁肠道、软化大便，从而促进胃肠蠕动。

高纤维素饮食。新鲜蔬菜含有较高的膳食纤维，进入肠道后吸水膨胀，能刺激胃肠道蠕动，加快大便排出。新鲜水果不仅富含膳食纤维，还含有大量果糖，进入肠道后可以分解成有机酸，进而调节便秘。

避免食用辛辣刺激食物。减少辣椒、胡椒等辛辣刺激性食物的摄入，以免引起胃肠燥热、黏液分泌较少，而引发便秘。

按摩腹部。自脐部顺时针按摩腹部可以促进胃肠蠕动。如果效果不佳，可以采取俯卧位（跪趴）做腹部按摩。

适当活动。生命在于运动，适当活动可以促进胃肠蠕动。

养成良好的排便习惯。按时排便，不论有无便秘，都可以去厕所尝试排便（不要久蹲），逐渐形成排便反射。

调整排便姿势。蹲便是比较理想的排便方式，但是老年人活动不便下蹲困难，蹲便可能有一定的危险性，坐姿排便时可在脚下放一个小凳子，上身前倾，大腿与腹部夹角约35度有利于

排便。

如果调整生活习惯后，便秘仍得不到改善，可以试试通便类药物。需要注意的是，大黄、番泻叶、芦荟、决明子、何首乌等中药材中含有蒽醌类成分，长期服用会导致结肠黑变病，导致肠道蠕动功能进一步减弱，要在医生指导下适量服用。西药中的通便类药物，一般为刺激性、渗透性药物，比如蓖麻油、甘露醇、乳果糖，若长期服用该类药会导致肠绒毛萎缩，从而加重便秘。

老年人肠道内有益菌较年轻时明显下降，适当补充益生菌有一定益处，可在一定程度上改善便秘症状。但是便秘原因较多，不一定是菌群失调引起的，益生菌不可长期服用。

需要特别注意的是，有腹部手术史（可能存在肠粘连）、乙状结肠冗长的老年人，服用泻药一定要谨慎，短时间内服用较多泻药可能出现急性肠梗阻。因此应选择缓泻类药物。

此外，中医辨证论治内服汤药是治疗便秘的有效手段之一。中医将便秘分为实秘和虚秘两大类。便秘老年人多为虚秘，但临床中寒、热、虚、实之间，常又相互兼夹或相互转化。建议到医院进行“望闻问切”，辨证施治。此外，一些中医特殊疗法对于缓解便秘亦有效果，比如神阙穴、天枢穴的穴位贴敷，艾灸，推拿大肠经等。