

어르신 일상에 활기를!



어르신 건강을 위한  
**영양 관리법**



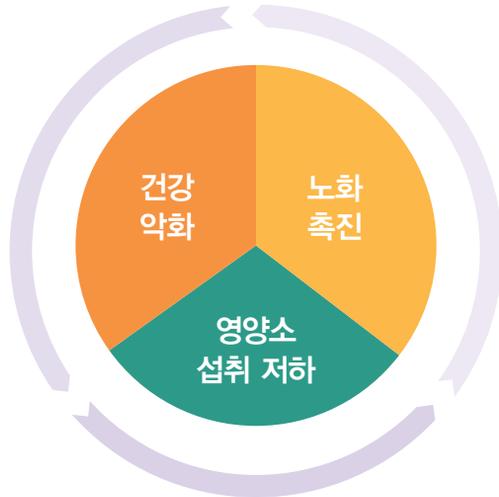
보건복지부



한국건강증진개발원



## 어르신 영양상태가 나쁘면?



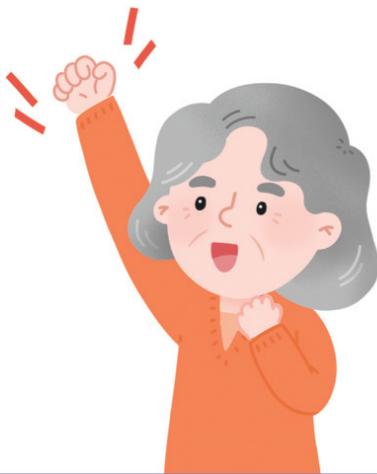
- 1 만성질환의 원인이 됩니다
- 2 기억력 저하로 치매 위험이 커집니다
- 3 영양부족으로 자주 피곤하며, 면역력이 저하됩니다



## 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

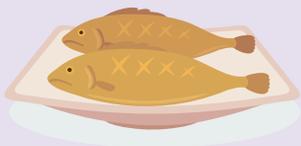


# 노인성 질환 예방 식생활

## #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 쉽니다
- 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