

# 노년의 식탁이 병을 키운다

## 올바른 식탁관리로 노년 건강을 관리하자

어머니의 손맛이 예전 같지 않고 짜거나 맵거나 달다면 노년이 되었다는 결정적인 증거이다. 나이가 들어감에 따라 신체가 노화되고 미각 세포의 기능이 저하되어 맛에 대한 감각이 떨어졌기 때문이다. 미각이 떨어졌다는 것은 노년 건강을 위한 식탁관리가 되어야 한다는 말이기도 하다. 노년에는 영양상태가 건강상태를 좌우하는 결정적인 요인인데 노년이 되면 미각 저하는 물론, 식사와 직접적인 관련이 있는 장기기관의 능력이 저하되어 올바른 영양상태를 유지하기 어렵게 되기 때문이다. 미각이 떨어진 노년기의 식탁관리에 대해서 알아본다.

에디터 최응균



### 미각이 떨어지면 건강도 떨어진다

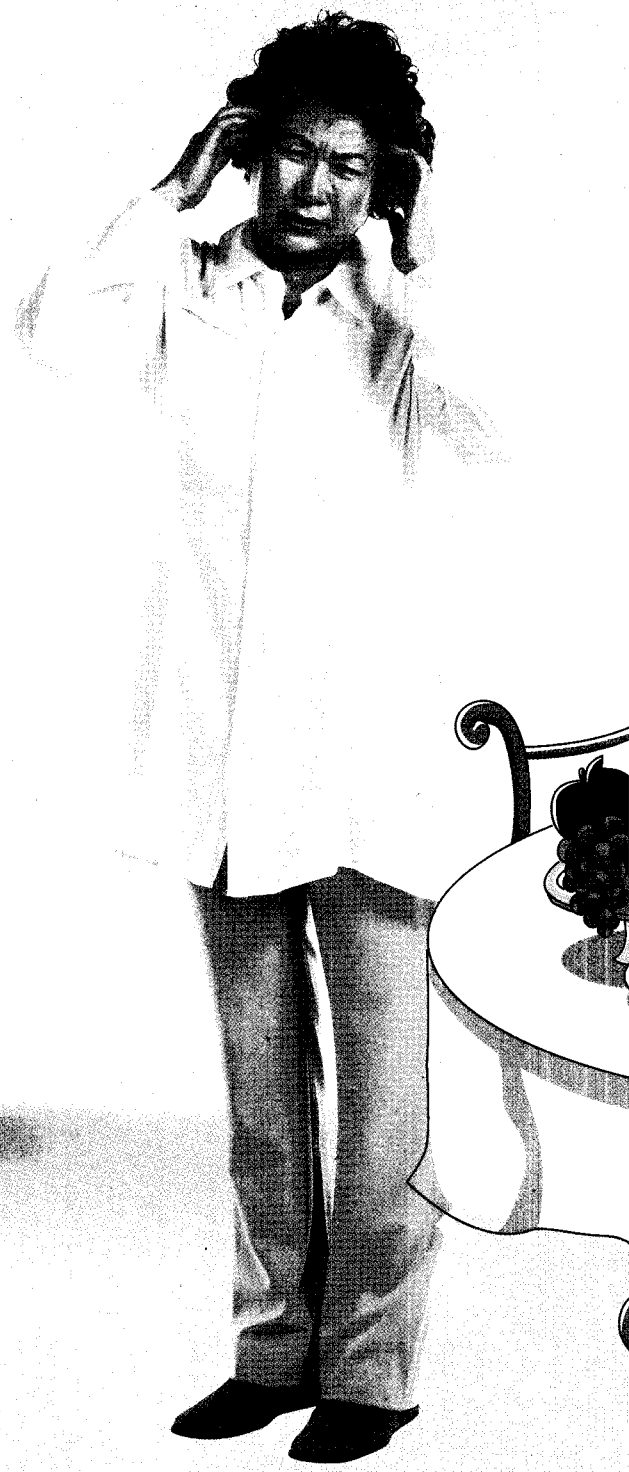
노년이 되어 미각이 떨어지는 건 당연한 이치이지만 떨어진 미각은 노년의 건강을 해치는 주범 중에 하나이다. 미각이 떨어지면 음식을 맵고, 짜고, 달게 먹는 등 자극적으로 입맛이 변해 몸에 좋지 않은 식습관이 길러지기 때문이다. 음식을 지나치게 짜게 먹으면 고혈압이나 부종이 발생할 수 있고, 단 음식을 많이 먹으면 당뇨나 비만이 될 수 있다.

또한 잘못된 식습관은 영양상태의 불균형을 초래한다. 특히 노년에는 급속하게 진행되는 신체의 노화로 인해 인체의 방어력이 떨어져 각종 질병에 노출되기 쉬워지므로 균형 잡힌 영양상태가 중요한데 노년에는 이 관리가 어렵다. 노년이 되면 호르몬이 감소해 식욕과 소화기능이 저하되며, 치아마저 약해져 젊었을 때처럼 제대로 된 식사를 하기 어렵기 때문이다. 게다가 퇴행성 질환, 만성질환 등의 약을 복용하면 약물의 부작용으로 소화 장애 및 식욕 부진이 추가로 발생해 영양상태가 더욱 나빠지고, 약물의 대사 역시 저하되어 질환의 치료도 어렵게 되는 악순환을 겪게 된다.



### 조금씩 자주 싱겁게 먹어라

노년에는 기초 대사량과 활동량이 감소하기 때문에 젊었을 때처럼 먹을 수도, 먹어서도 안 된다. 노년에는 위장 기능의 저하로 1회 식사량이 줄어드는 경우가 많으므로 식사량은 적게 하고, 대신 하루 세끼 규칙적인 식사와 더불어 간식을 챙겨먹어 식사횟수를 늘리면서 영양소를 골고루 섭취해야 한다. 특히 미각의 저하로 음식이 짜져 있다면 염분 섭취량이 늘지 않도록 주의해야 한다. 소금, 간장, 된장으로 맛을 낸 음식이나 생선의 건어물 등에는 염분이 많이 포함될 수 있다. 염분이 많은 음식을 섭취한다면 갈륨이 풍부한 야채나 해조류 등을 충분히 첨가하거나 섭취해 염분의 배출을 촉진시켜주는 게 좋다.





### 식욕감퇴를 극복하라

노년이 되면 퇴행성 질환으로 인해 활동량이 줄어들고, 소화기능도 저하되어 배가 더부룩해 입맛도 떨어진다. 하지만 입맛이 없다고 즐겨 먹는 반찬 한 두 가지만 달랑 놓고 식사하면 영양의 불균형을 초래해 건강을 해칠 수 있으니 식욕감퇴는 반드시 극복해야 할 사항이다. 우선, 소화기능이 떨어진 만큼 소화가 잘 되는 식품을 선택하고, 위 운동과 위액분비를 촉진시키는 식품과 후추, 겨자, 식초 등의 향신료, 풋고추, 부추 등의 녹색채소 등을 활용해 식탁을 구성하면 식욕을 돋우는 데 도움이 된다. 만약 치아 상태가 나쁘면 음식을 다져서 걸쭉하게 조리하거나 조리한 음식을 잘게 잘라서 먹으면 된다.



### 영양소를 골고루 섭취하라

노년이 되어 식사량이 줄어드는 만큼 영양소를 골고루 섭취해야 한다. 특히 골다공증을 예방하는 칼슘의 섭취는 꼭 챙겨야 한다. 65세 이상 노인들에게 필요한 하루 칼슘량은 700mg 이상이지만 실제로는 이보다 더 많은 1,000~1,200mg이 필요하다. 콩류와 우유 등에 칼슘이 풍부하다. 콩류는 소화되기 쉬운 형태로 조리해 먹으면 좋고, 우유는 차게 마시는 것 보다는 따뜻하게 데워 마시는 게 좋다.

유제품은 노인들에게 걸쭉되기 쉬운 리보플라빈의 좋은 공급원이다. 비타민D, 구연산, 단백질 등은 칼슘의 흡수를 촉진하기에 함께 섭취하면 좋다. 노년이 되면 치아가 약해져 육류 섭취가 줄어들어 단백질이 부족하기 쉬워진다. 노년기에는 혈장 단백질인 알부민의 합성이 감소하므로 하루에 65~70g의 단백질을 섭취하는 게 좋다. 소화가 잘 되는 육류의 살코기와 생선, 그리고 달걀, 우유, 대두 등이 단백질 섭취에 도움이 된다. 만약 고지혈증이 있다면 육류를 피하기보다는 기름기가 적은 고기를 섭취하는 게 좋다.

노년이라 이미 건강관리를 하기에는 늦었다고 생각하지 말고 자신의 식습관을 점검해봐야 한다. 자신의 식탁이 건강하지 않다면 지금부터라도 개선해 나가야 한다.

인생은 60부터라고 하지 않던가. 여러 가지 음식을 골고루, 알맞게, 싱겁게 먹어 영양소를 골고루 섭취하고, 과식, 술, 담배, 자극성 음료 등은 절제하면, 건강하고 아름다운 노후를 보낼 수 있다. ㉞

