



## 어르신 입맛을 되찾기 위한 방법

- 1 충분히 씹습니다
- 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



## 어르신 권장식단

### 남성(2,000kcal 기준)

아침	점심	저녁
누룽지, 해물달걀찜, 느타리버섯볶음, 배추겉절이, 양파초절임	콩밥, 오이냉국, 돼지고기볶음, 애호박전, 오이고추무침	잡곡밥, 곰국, 고등어감자조림, 가지나물, 배추김치
사과	바나나	찐 고구마, 우유

### 여성(1,600kcal 기준)

아침	점심	저녁
쌀밥, 시래기된장국, 갈치무조림, 도라지나물, 열무물김치	현미밥, 콩나물국, 간장게장, 취나물볶음, 오이무침	보리밥, 미역국, 두부양념조림, 브로콜리초화, 깻잎김치
	백설기, 우유	단감

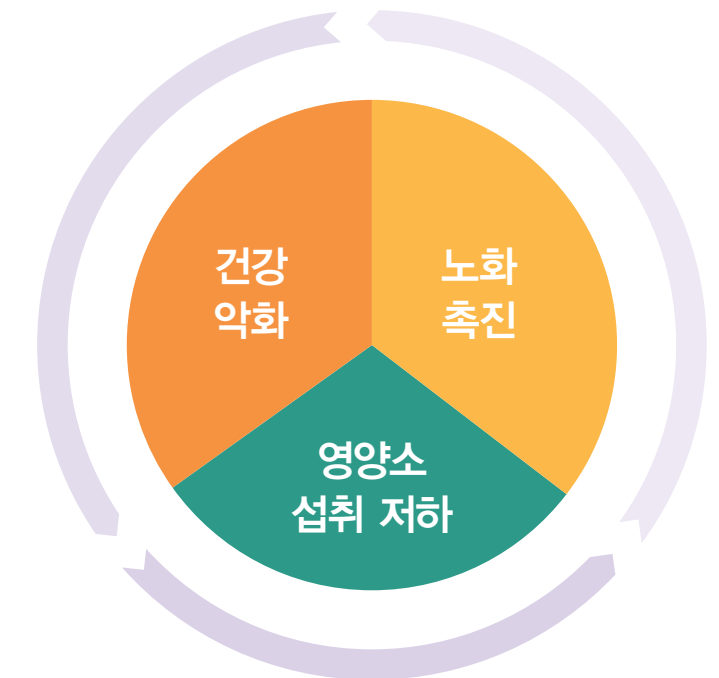
## | 건 | 강 | 돌 | 보 | 기 |

# 어르신 영양 관리



## 어르신 영양

### 영양상태가 나쁘면,



### 식사를 거르면?

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



## 질환 예방을 위한 어르신 식생활 실천 지침

### 하루 3번 식사하기

세 끼 식사와 간식을 꼭 먹습니다



- ▶ 제때에 식사하여 영양 부족 예방
- ▶ 적당한 양의 간식 섭취로 영양부족 예방

### 하루 2번 생선 또는 콩류, 하루 5번 채소 먹기

채소, 생선, 콩류 반찬을 골고루 먹습니다



- ▶ 섬유질이 많은 채소, 과일은 변비 예방
- ▶ 고기, 생선, 콩으로 단백질 보충

### 하루 1번 우유, 과일 먹기

우유 등 유제품과 과일을 자주 먹습니다



- ▶ 칼슘이 많은 우유는 골다공증 예방

골고루! 알맞게! 제때에!

### 물 충분히 마시기

술은 절제하고 물을 충분히 마십니다



- ▶ 충분한 물 섭취로 탈수 예방

### 오래된 음식 먹지 않기

음식은 먹을 만큼만 만들고, 오래된 음식은 먹지 않습니다



- ▶ 먹을 만큼만 만들기로 식중독 예방
- ▶ 오래된 음식 버리기로 식중독 예방

식생활 실천 지침으로  
건강한 몸과 마음을 만들 수 있도록  
함께 외쳐 봅시다

참고자료: 한국건강증진개발원,  
노인을 위한 영양교육 프로그램 - 아흔에도 자신있게 건강식생활



## 노인성 질환 예방을 위한 식생활

### 골다공증

뼈의 강도가 약해져 골절이 일어날 가능성이 높은 상태입니다

권장



우유, 떠먹는 요거트, 멸치, 두부, 미역, 무시래기, 아욱, 미나리 등

주의

카페인 많은 식품(커피, 녹차, 콜라, 초콜릿 등)

### 당뇨병

인슐린이 부족하거나 제대로 작용을 못하여, 혈당이 지속적으로 높은 상태입니다

권장



기름기 적은 살코기, 잡곡밥, 생선, 두부, 섬유질 많은 채소 (녹색채소, 다시마, 미역 등)

주의

흰밥, 흰 밀가루, 당 함량이 높은 간식, 떡

### 비만

체내에 많은 양의 체지방이 과다하게 쌓인 상태입니다. 심혈관 질환, 고혈압, 당뇨병 발병 위험을 증가시킵니다

권장



섬유질이 많은 채소 (녹색채소, 다시마, 미역 등)  
\* 볶거나 튀기기 대신 굵거나 데쳐서 요리하기!

주의

밥 빨리 먹기, 설탕이 많은 음식, 동물성 지방이 많은 음식

참고자료: 보건복지부/한국건강증진개발원, 어르신을 위한 영양관리  
한국의약품안전관리원, 당뇨병 환자의 약물치료 중 저혈당 예방과 관리

### 고혈압

혈압이 여러 원인 (가족력, 흡연, 고지혈증, 당뇨병, 노화, 폐경, 소금 과잉섭취 등)에 의해 높아진 상태입니다

권장



기름기 적은 살코기, 잡곡밥, 통밀빵, 생선, 콩 등

주의

소금이 많이 들어간 음식(국, 찌개), 지방·콜레스테롤·당이 많은 식품

### 빈혈

혈액에 산소를 공급하는 혈색소가 부족한 상태입니다. 얼굴이 창백해지고 쉽게 피로감을 느낍니다

권장



달걀노른자(주 2회 정도만 섭취), 고기, 등푸른 생선, 견과류, 시금치, 버섯 등

주의

편식, 카페인 많은 식품(커피, 커피, 녹차, 콜라, 초콜릿 등)

### 변비

장 운동이 저하되어, 규칙적인 배변이 어려운 상태입니다

권장



물, 잡곡밥, 섬유질 많은 채소 (녹색채소, 다시마, 미역 등)

주의

카페인 많은 식품(커피, 녹차, 콜라, 초콜릿 등)