

ИСХРАНА СТАРОГ СТАНОВНИШТВА СРБИЈЕМаријола Обрадовић¹, Катарина Васиљевић-Пантелић², Биљана Анђелски-Радичевић³**NUTRITION OF THE OLD SERBIAN POPULATION**

Marijola Obradović, Katarina Vasiljević-Pantelić, Biljana Andelski-Radičević

Сажетак

Исхрана старих особа је веома значајна за развој и здравље. Старе особе у великом проценту се неадекватно хране, нарочито у погледу протеина, витамина и минерала.

Циљ рада је да се сагледају карактеристике исхране старих лица по територијалним деловима Србије, типу насеља, полу, узрасту, образовном нивоу и имовном стању.

У том циљу су анализирани подаци обимног анкетног истраживања које је спровео Институт за јавно здравље Србије.

Резултати су показали да је исхрана старог становништва (65 и више година) неадекватна. Редовно доручкује око 72%, а сва три obroка има само 61,6%. Никад не доручкује око 6%, ручак конзумира 93% и вечеру 69,2%. Од хлеба углавном једу бели и полубели, а остале врсте далеко ређе. Од масноћа најчешће користе уље (60,5%) и свињску маст 35,1%, док остале масноће врло ретко. Као намаз на хлеб најчешће користе маргарин (44,8%) и кајмак (1,4%), а 37% уопште не користи никакав намаз. Храну досољавају углавном кад није довољно слана (49,5%), али око 6% досољава и пре пробања. Воће и поврће се користи недовољно – мање од 50% користи воће, а само 32% поврће, с тим што образованије и имућније особе користе више. Од појединих врста намирница стара лица користе најчешће кромпир, пиринач, тестенину и пилетину

Summary

Nutrition of the elderly is very important for health and development. Elderly people in a large percentage use inadequate food, especially in terms of protein, vitamins and minerals.

The aim of this study was to investigate the characteristics of the nutrition of elderly by territorial parts of Serbia, type of settlement, gender, age, educational level and prosperous state.

In that order, the data of extensive survey, conducted by the Institute of Public Health of Serbia, have been analyzed.

The results showed that nutrition of elderly population (65 and over) is inadequate. About 72% of them have breakfast regularly, and only 61.6% has all three meals. Around 6% never have breakfast, 93% of them consumed lunch and 69.2% dinner. They eat mostly white and semi-white bread, while other types far less. They commonly used oil (60.5%) and 35.1% pig fat, other fats rarely. As a spread on bread, commonly are used margarine (44.8%) and cream (1.4%), while 37% do not use any prayers. They add salt mainly when the food is not salty enough (49.5%), but about 6% add salt before trying it. Fruits and vegetables are used insufficiently - less than 50% use fruits, vegetables only 32%, except that more educated and wealthier people, who use more. Among different types of food the elderly people commonly use potatoes, rice, pasta and

¹ Мр мед. др Маријола Обрадовић, Завод за здравствену заштиту радника железнице, Београд.

² Др Катарина Васиљевић-Пантелић, Дом здравља, Уб.

³ Прим. мр мед. Биљана Анђелски-Радичевић, дипл. фарм. спец. медицинске биохемије, Стоматолошки факултет, Универзитет у Београду.

и то 1–2 пута недељно. Најређе се једе риба, јунеће месо, месне прерађевине, слаткиши и безалкохолна пића. Око 43% старих лица пије бар једну шољу млека или млечних производа дневно, најчешће масноће 0,5–3,2%. Кафу пију најчешће 1–3 шоље дневно (76%), чај 46,4%, а заслађују га са једном коцком шећера или пију без шећера. При избору начина исхране 19% не мисли никад на здравље, а често и увек 38% старих особа.

Кључне речи: Исхрана, стари

chicken, about 1–2 times a week. Less common they eat fish, beef, processed meats, sweets and soft drinks. About 43% of the elderly drink at least one cup of milk or of milk products per day, most of fat from 0.5 to 3.2%. They usually drink 1–3 cups of coffee a day (76%), tea 46.4%, and sweetened it with a cube of sugar or have sugar-free drink. When choosing a nutrition, 19% of them never thinks about health, and 38% of the elderly do it often or always.

Keywords: Nutrition, elderly

УВОД

Исхрана становништва је врло значајна за развој и здравље народа. Посебно је значајна исхрана и ухрањеност старих особа, јер омогућава откривање малнутриције, односно нутритивних дефицита или суфицита. Истраживања у свету и код нас су показала да се највећи број старог становништва (65 и више година) неадекватно храни, нарочито у погледу беланчевина, витамина и минерала, што је последица ниског степена образовања уопште, погрешних навика и заблуда, а уз све то значајан је и фактор лошег материјалног стања које погађа највише старије становништво.

Болести и оштећења организма услед неправилне исхране су често масовног карактера. Хронично неправилна исхрана у погледу енергетских, градивних и заштитних материја огледа се у поремећају телесног развоја и појаве низа обољења. Између исхране, било недовољне или преобилне, те загађене хране патогеним микроорганизмима, паразитима и токсичним материјама, и морбидитета и морталитета становништва, постоји тесна узрочна повезаност.

Усклађеност исхране становништва једне земље са физиолошким потребама зависи од низа фактора, као што су: производња животних намирница, могућност увоза, обезбеђење од кварења и загађивања, начин кулинарске обраде, познавање принципа правилне и хигијенске исхране и куповне

моћи становништва, односно цена намирница.

У старости је значајна повезаност исхране и дуговечности, као индекса телесне масе и ризика од морбидитета и морталитета, где се повећана телесна маса сматра мањим ризиком него потхрањеност. При сагледавању здравственог стања старих особа неопходно је проценити и стање ухрањености. Оптималан и одговарајући унос хранљивих материја обезбеђује дуг живот и очување здравља. Постоји уска повезаност исхране са појавом хроничних дегенеративних болести.

Данас се пажња усмерава на то шта и колико хранљивих материја треба унети да би се очувала нормална функција организма. Енергетске потребе старих лица су обично мање него код младих, због чега расте потреба за смањењем уноса масти, обилним уносом поврћа и воћа и квалитетних извора протеина. Потхрањеност је распрострањена међу најстаријом популацијом.

ЦИЉ И МЕТОД РАДА

Основни циљ рада је да се сагледају карактеристике исхране старих особа у Србији и то по територијалним деловима Србије, типу насеља, полу, узрасту, образовном нивоу и имовном стању.

Реализујући циљ рада статистичком методологијом анализирани су подаци анкетног истраживања које је у два наврата (2000. и 2006. године) извршио Институт за јавно здравље Србије.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА

Редовност исхране старих особа није на потребном нивоу – редовно доручкује само око 85% њих, а три obroка узима око 62,5%.

Оброченост је најбоља у централној Србији, у сеоским насељима, код мушкараца, мање образованих и сиромашнијих становника. Просечно дневно старе особе пију 6 чаша воде.

Табела 1. Редовност obroка исхране.

Показатељи		Свакодневно		
		Доручкује	Има три obroка	Пије чаша воде
Територија	Београд	73.9	50.3	5.9
	Војводина	70.2	52.9	5.8
	Ц. Србија	83.2	60.6	5.9
	Србија	77.6	56.6	5.9
Тип насеља	Градски	74.5	53.4	5.9
	Остали	81.6	60.9	5.9
Пол	Мушки	79.8	61.6	6.4
	Женски	75.1	51.2	5.6
Добне групе	До 64	75.3	62.1	6.2
	65–74	84.6	63.8	5.9
	75 и више	85.3	61.6	6.1
Образовање	Основно	80.7	9.3	5.6
	Средње	76.0	55.9	6.1
	Високо	75.2	52.6	6.0
Имовно стање	Најсиромашнији	79.9	60.2	5.9
	Најимућнији	72.0	49.4	6.0

Детаљнији подаци о редовности дневних obroка приказани су у табели два.

Према подацима табеле два, никад не доручкује 6% старих лица, сваки дан узима

преподневну ужину 60%, а поподневну само 10,5%. Ручак има свакодневно 93,5%, а вечеру 71%. Негативно је што 20% не доручкује никад или доручкује само понекад.

Табела 2. Заступљеност дневних obroка (у %).

Дневни obroци	Фреквенција	Узраст		
		До 64	65 и више	Укупно
Доручак	Сваки дан	69.9	80.0	71.9
	Понекад	23.8	16.0	22.4
	Никад	6.3	4.0	5.7
Преподневна ужина	Сваки дан	58.5	60.0	58.2
	Понекад	32.0	30.0	32.1
	Никад	9.5	10.0	9.7
Ручак	Сваки дан	93.9	93.5	93.0
	Понекад	4.9	5.5	5.9
	Никад	1.2	1.0	1.1
Поподневна ужина	Сваки дан	9.8	10.5	9.7
	Понекад	29.7	32.0	34.1
	Никад	60.5	57.5	56.2
Вечера	Сваки дан	68.6	71.0	69.2
	Понекад	26.8	22.0	25.6
	Никад	4.6	7.0	5.2

Старе особе углавном конзумирају бели хлеб, а далеко ређе црни или комбиновани (табела 3). Коришћење црног и мешаног хлеба расте са степеном образовања и

имовног стања. Највеће коришћење црног хлеба је у Београду и уопште у градским насељима, те код жена.

Табела 3. Коришћење хлеба и масти.

Показатељи		Врсте хлеба		Животињска маст за припрему јела	Соли храну и пре пробе
		Бели	Црни		
Територија	Београд	47.6	24.0	14.2	7.4
	Војводина	53.8	18.1	93.8	10.7
	Ц. Србија	62.0	9.1	37.7	8.0
	Србија	57.2	14.8	33.8	8.7
Тип насеља	Градски	51.5	20.5	20.7	9.0
	Остали	64.6	7.2	51.2	8.3
Пол	Мушки	57.4	13.5	34.5	11.2
	Женски	56.9	56.9	33.1	5.8
Добне групе	До 64	57.9	14.5	33.3	9.3
	65–74	50.6	18.4	34.7	7.0
	75 и више	53.2	14.3	38.9	5.4
Образовање	Основно	60.6	8.8	48.4	7.4
	Средње	58.7	14.9	29.0	9.3
	Високо	43.2	29.4	14.5	9.4
Имовно стање	Најсиромаш.	61.0	5.4	53.8	7.9
	Најимућнији	44.6	27.9	9.0	8.8

Животињску маст за припрему хране користи скоро 40% најстаријих и коришћење расте са узрастом. Далеко више се користи код сеоског него код градског становништва, те најмање образованог и најсиромашнијег становништва. Детаљније коришћење хлеба и масти у исхрани дато је у наредним табелама.

Подаци табеле 4. показују да стара лица углавном користе полубели хлеб у исхрани (51,5%), а бели у 36,1% случајева, док црни и комбиновани користи само 16,8% старих лица. Хлеб не једе само 0,2% старих лица. У односу на узраст нема значајније разлике.

Табела 4. Врсте хлеба у исхрани старих лица.

Врсте хлеба	Број			%		
	65–74	75 и +	Свега	65–74	75 и +	Свега
Бели	496	209	705	31.0	33.1	31.6
Полубели	832	318	1150	51.9	50.4	51.5
Црни, ражани и сл.	108	52	160	6.7	8.2	7.1
Комбиновани	163	51	214	10.2	8.1	9.6
Не једе хлеб	3	1	4	0.2	0.2	0.2
УКУПНО	1602	631	2233	100.0	100.0	100.0

Коју врсту масноће користе старе особе за припрему хране показују подаци табеле 5, из које се види да 60,5% њих користи уље,

нарочито најстарије особе, затим свињску маст или бутер (35,1%), док се остале врсте масноће ретко користе.

Табела 5. Врсте масноћа у припреми хране.

Врсте масноће	Број			%		
	65–74	75 и +	Свега	65–74	75 и +	Свега
Свињска маст/бутер	607	177	784	37.9	28.1	35.1
Биљна маст/маргарин	42	19	61	2.6	3.0	2.7
Уље	929	422	1351	58.0	66.9	60.5
Не користи маст	13	4	17	0.8	0.6	0.8
Не зна	11	9	20	0.7	1.4	0.9
УКУПНО	1602	631	2233	100.0	100.0	100.0

Као намаз на хлеб стара лица најчешће користе маргарин (44,8%), затим кајмак (10,4%), док 37% не користи никакав намаз (табела 6). У односу на узраст нема

изразитијих разлика, изузев кајмака који више користи млађи узраст, а и старији узрасти у већем проценту не користе никакав намаз.

Табела 6. Намаз на хлеб.

Врсте намаза	Број				%			
	65–69	70–74	75 и +	Свега	65–69	70–74	75 и +	Свега
Маргарин	398	320	282	1000	44.5	45.3	44.7	44.8
Маслац	27	18	22	67	3.0	2.5	3.5	3.0
Мајонез	8	5	4	17	0.9	0.7	0.6	0.8
Маст	34	36	20	90	3.8	5.1	3.2	4.0
Кајмак	122	57	54	233	13.6	8.1	8.6	10.4
Не користи намаз	306	271	249	826	34.2	38.3	39.4	37.0
УКУПНО	895	707	631	2233	100.0	100.0	100.0	100.0

Старе особе у половини случајева досољавају храну кад није довољно слана (49,5%), али у 6% случајева досољавају

скоро увек и пре пробања, што је врло штетно за здравље (табела 7). Никад не досољава храну само 44,5% старих лица.

Табела 7. Досољавање хране.

Досољавање	Број			%		
	65–74	75 и +	Свега	65–74	75 и +	Свега
Никад	693	301	994	43.3	47.7	44.5
Кад није довољно слана	816	289	1105	50.9	45.8	49.5
Скоро увек и пре пробе	93	41	134	5.8	6.5	6.0
УКУПНО	1602	631	2233	100.0	100.0	100.0

Воће и поврће у исхрани стара лица користе сасвим недовољно – најстарији 44,6% воће и само 32,1% поврће, док рибу користе знатно више него млађи узрасти. Коришћење воћа и поврћа расте са образовањем, док коришћење

рибе опада. Најимућнији далеко више користе воће и поврће него најсиромашнији, док житарице и рибу далеко више користе најсиромашнији (табела 8).

Табела 8. Коришћење воћа, поврћа и рибе у исхрани, недељно.

Показатељи		Свакодневно свеже		Мање од једном недељно		При избору начина исхране не мисли на здравље
		Воће	Поврће	Житарице	Риба	
Територије	Београд	57.7	51.0	59.9	41.3	17.0
	Војводина	44.0	40.4	64.7	44.9	20.0
	Ц. Србија	60.5	44.0	61.5	53.9	20.1
	Србија	54.8	44.0	62.2	48.7	19.9
Тип насеља	Градски	53.8	45.7	59.4	42.9	17.4
	Остали	56.1	41.8	66.1	56.4	23.2
Пол	Мушки	52.0	39.5	65.3	49.1	24.6
	Женски	57.9	49.0	58.5	48.3	14.7
Узраст	65–74	51.6	41.4	59.2	55.1	18.8
	75 и +	44.6	32.1	58.4	59.6	25.0
Образовање	Основно	47.6	34.6	65.1	59.8	25.5
	Средње	57.3	47.2	62.2	45.2	18.3
	Високо	64.0	56.4	55.0	33.4	11.8
Имовно стање	Најсиромаш.	46.6	32.6	66.3	64.4	28.7
	Најимућнији	58.9	52.6	53.9	35.0	15.3

Старе особе поједине врсте намирница користе једном до два пута недељно (табела 9), једино рибу, јунеће месо, месне прерађевине, слаткише и слатка безалкохолна пића највећим делом не користе,

па тек онда користе 1–2 пута недељно. У највећем проценту се користи кромпир (кувани и пржени), затим пиринач, тестенина и пилетина. У односу на узраст не постоји израженија разлика.

Табела 9. Коришћење појединих врста намирница недељно

Намирнице	Фреквенција (пута недељно)	Број			%		
		65–74	75 и +	Свега	65–74	75 и +	Свега
Кувани кромпир	0	330	113	443	20.6	17.9	19.8
	1–2	1007	413	1420	62.9	65.5	63.6
	3–5	231	90	321	14.4	14.3	14.4
	6–7	34	16	50	2.1	2.3	2.2
Пржени кромпир	0	349	139	488	21.8	22.0	21.9
	1–2	978	389	1367	61.0	61.6	61.2
	3–5	250	98	348	15.6	15.5	15.6
	6–7	25	5	30	1.6	0.9	1.3
Пиринач/тестенина	0	432	155	587	27.0	24.6	26.3
	1–2	953	380	1333	59.5	60.2	59.7
	3–5	168	75	243	10.5	11.9	10.9
	6–7	49	21	70	3.0	3.3	4.1

Сир	0	334	125	459	20.8	19.8	20.6
	1–2	569	220	789	35.5	34.9	35.3
	3–5	355	170	525	22.2	26.9	23.5
	6–7	344	116	460	21.5	18.4	20.6
Пилетина	0	525	198	723	32.8	31.4	32.4
	1–2	856	331	1187	53.4	52.5	53.2
	3–5	195	86	281	12.2	13.6	12.6
	6–7	26	16	42	1.6	2.5	1.8
Риба	0	1050	421	1471	65.5	66.7	65.9
	1–2	491	178	669	30.6	28.2	30.2
	3–5	47	26	73	2.9	4.1	3.3
	6–7	9	6	15	1.0	1.0	0.6
Свињско месо	0	638	271	909	39.8	42.9	40.7
	1–2	726	269	995	45.3	42.6	44.6
	3–5	208	72	280	13.0	11.4	12.5
	6–7	30	19	49	1.9	3.1	2.2
Јунеће месо	0	852	325	1177	53.2	51.5	52.7
	1–2	626	248	874	39.1	39.3	39.1
	3–5	112	48	160	7.0	7.6	7.2
	6–7	12	10	22	0.7	1.6	1.0
Месне прерађевине	0	652	276	928	40.7	43.7	41.6
	1–2	640	248	888	39.9	39.3	39.8
	3–5	227	70	297	14.2	11.1	13.3
	6–7	83	37	120	5.2	5.9	5.3
Свеже поврће	0	150	63	213	9.4	10.0	9.5
	1–2	470	169	639	29.3	26.8	28.6
	3–5	458	192	650	28.6	30.4	29.1
	6–7	524	207	731	32.7	32.8	32.8
Свеже воће	0	265	105	370	16.5	16.6	16.6
	1–2	534	198	732	33.3	31.4	32.8
	3–5	363	167	530	22.7	26.5	23.7
	6–7	440	161	601	27.5	25.5	26.9
Слатко пециво	0	603	272	875	37.6	43.1	39.2
	1–2	729	243	972	45.5	38.5	43.5
	3–5	180	75	255	11.2	11.9	11.4
	6–7	90	41	131	5.7	6.5	5.9
Слаткиши	0	1044	426	1470	65.2	67.5	65.8
	1–2	431	150	581	26.9	23.8	26.0
	3–5	78	27	105	4.9	4.3	4.7
	6–7	49	28	77	3.0	4.4	3.5
Безалкохолна пића	0	1061	434	1495	66.2	68.8	66.9
	1–2	375	127	502	23.4	20.1	22.5
	3–5	111	46	157	6.9	7.3	7.0
	6–7	55	24	79	3.5	3.8	2.6
Јаја	0	245	87	332	15.3	13.8	14.9
	1–2	675	283	958	42.1	44.8	42.9
	3–5	536	196	732	33.5	31.1	32.8
	6–7	146	65	211	9.1	10.5	9.4

Старе особе у око 44% случајева пију дневно бар једну шољу млека или млечних производа, и то више Београђани и уопште градско становништво, жене, образованији, имућнији и старији људи. При томе не обраћа пажњу на масноћу млека око четвртина, а

од оних који обраћају пажњу најчешће пију млеко масноће 0,5–3,2% масноће, а затим још масније – преко 3,2%. У томе постоје разлике по територијалним деловима Србије, типу насеља, полу, образовању и имовном стању.

Табела 10. Коришћење млека и млечних производа, дневно (%).

Показатељи		Бар једну шољу	Масноћа млека			
			Не обраћа пажњу	Мање од 0.5%	Од 0.5 до 3.2%	Преко 3.2%
Територија	Београд	52.9	15.8	6.5	91.6	1.9
	Војводина	40.8	26.5	6.8	66.3	26.9
	Ц. Србија	38.8	43.6	8.7	60.6	30.7
	Србија	42.6	22.4	7.9	71.0	21.1
Тип насеља	Градски	47.2	18.4	8.9	91.2	9.9
	Остали	36.5	29.1	5.9	50.9	43.2
Пол	Мушки	40.7	23.4	6.7	71.4	22.0
	Женски	44.9	21.3	9.1	70.6	20.3
Узраст	65–74	44.3	22.4	7.3	64.9	27.8
	75 и +	42.4	25.8	8.7	62.7	28.6
Образовање	Основно	34.5	29.3	5.7	48.8	45.5
	Средње	44.7	20.9	8.1	77.3	14.6
	Високо	55.4	15.8	10.8	83.0	6.9
Имовно стање	Најсиромаш.	30.1	30.4	3.1	30.1	66.7
	Најимућнији	54.8	16.0	9.6	86.4	4.0

Подаци табеле 11. показују да старе особе најчешће пију 1–3 шоље кафе дневно (76%), а

уопште је не пије 15,2%. Чај већина уопште не пије (51,4%), а 1–3 шоље дневно пије 45,4%.

Табела 11. Пијење кафе и чаја, дневно (%).

Шоља дневно	Кафа				Чај			
	65–69	70–74	75 и +	Свега	65–69	70–74	75 и +	Свега
Не пије	15.2	12.9	17.8	15.2	52.2	50.4	50.6	51.4
1–3	73.3	78.0	77.6	76.0	43.8	46.9	46.0	45.4
4–7	10.6	8.9	4.6	8.4	3.2	2.5	2.9	2.9
Преко 7	0.9	0.2	-	0.4	0.3	0.2	0.5	0.3
УКУПНО	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Из табеле 12. може се видети да стари људи сладе кафу најчешће једном коцком шећера или је пију без шећера, док се чај обично пије без шећера или слади једном,

ређе са две коцке шећера. У погледу узраста постоје разлике између млађих и старијих старих лица.

Табела 12. Са колико коцки шећера сладе кафу/чај (%).

Број коцки шећера	Кафа				Чај			
	65–69	70–74	75 и +	Свега	65–69	70–74	75 и +	Свега
0	34.1	30.9	32.0	32.5	65.7	60.9	59.9	62.5
1	53.9	57.1	54.7	55.1	22.6	26.7	26.2	24.9
2	10.2	11.0	9.5	10.3	9.8	10.4	10.3	10.2
3 и +	1.8	1.0	3.8	2.1	1.9	2.0	3.6	2.4
УКУПНО	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

При избору начина исхране стара лица само понекад мисле на здравље (42,9%), а често и увек око 38%, док само 19% не

мисли никад (табела 13). Никад не мисле на здравље нарочито најстарије особе, док понекад више мисле млађе особе.

Табела 13. При избору начина исхране мисле на здравље.

Мисли на здравље	Број				%			
	65–69	70–74	75 и +	Свега	65–69	70–74	75 и +	Свега
Никад	165	127	129	421	18.4	18.0	20.4	18.9
Понекад	398	303	257	958	44.5	42.9	40.7	42.9
Често	192	162	149	503	21.4	22.9	23.6	22.5
Увек	140	114	97	351	15.7	16.2	15.3	15.7
УКУПНО	895	706	631	2232	100.0	100.0	100.0	100.0

ЗАКЉУЧАК

Исхрана старијих особа у Србији није адекватна, ни квантитативно ни квалитативно – редовно доручкује око 72%, а сва три obroka узима 61,6%, тј. између 62 и 63%. У томе постоје разлике по територијалним деловима Србије, типу насеља, полу, образовању и имовном стању, па и узрасту старих особа. Никад не доручкује око 6% старих лица, ручак упражњава 93%, а вечеру 69,2%. Преподневну ужину има 58,2%, а поподневну само око 10% старих особа.

Од хлеба старе особе углавном користе бели или полубели хлеб, а црни и мешани далеко ређе. Од врста масноће најчешће користе уље (60,5%) и свињску маст (35,1%), док остале масноће врло ретко. Као намаз на хлеб најчешће користе маргарин (44,8%) и кајмак (10,4%), док 37% њих не користе никакав намаз.

Интересантно је да 49,5% досољава храну кад није довољно слана, али 6% досољава увек и без претходног пробања, док 44,5% никад не досољава.

Воће и поврће у исхрани се користи недовољно. Тако најстарији користе воће у 44,6%, а поврће у 32,1% случајева. Нешто више користе образованије и имућне старије особе. Поједине врсте намирница најчешће користе 1–2 пута недељно. Најчешће се користи куван и пржен кромпир, а затим пиринач, тестенина и пилетина. Бар једну шољу млека дневно пије око 43% старих особа, најчешће са масноћом 0,5–3,2%, а затим преко 3,2%. У томе постоје велике разлике по типу насеља, полу, образовању и имовном стању.

Најчешће пију 1–3 шоље кафе дневно (76%), чаја 1–3 шоље 45,4%, а њих 51,4% не пије чај. Кафу и чај сладе једном коцком шећера или пију без шећера.

При избору начина исхране око 19% не мисли на здравље, само понекад мисли њих 42,9%, док често и увек мисли око 38% старих лица.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васиљевић Н, Стојановић С, *Процена нутритивног ризика код старих људи који живе у институционализованим условима*. Зборник стручних саопштења и постера VI геронтолошког конгреса Југославије, Врњачка бања, 12–16. мај 2002. године, 201–202.
2. Тимотић Б. и сар, *Социјална медицина*. Веларга, Београд, 2000.
3. Тимотић Б, *Увод у медицину*. Elit medika, Београд. 2004.
4. Стојановић С, Васиљевић Н, Шевић Љ, *Нутритивни статус институционализованих старих особа*. Зборник стручних саопштења и постера VI геронтолошког конгреса Југославије, Врњачка бања, 12–16. мај 2002. године, 202–203.
5. Пецељ Геџ М, *Исхрана и здравље старих људи. Стари људи господари своје судбине*, Зборник радова V геронтолошког конгреса Југославије, Врњачка бања, 1988. година, 148–154.
6. Тимотић Б, Јањић М, *Примарна здравствена заштита*. Elit medika, Београд, 2004.

Контакт: Мр мед. др Маријола Обрадовић, Завод за здравствену заштиту радника железнице, Београд.