



Le Coin Diététique!

DIÉTÉTICIENNE - NUTRITIONNISTE

LA NUTRITION DES PERSONNES AGÉES

Geneviève Badian

Diététicienne - Nutritionniste

La nutrition des personnes âgées est un sujet important, car leur corps a des besoins **nutritifs** qui peuvent être **différents** de ceux des personnes plus jeunes.

Il est important de veiller à ce que les personnes âgées reçoivent une **alimentation équilibrée et adaptée** à leurs besoins pour maintenir leur **bien-être physique et mental**.

Voici quelques
points à prendre
en compte :



Le Coin Diététique!
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE



IL EST DONC IMPORTANT DE VEILLER À CE QU'ILS NE CONSOMMENT SUFFISAMMENT DE CALORIES POUR COUVRIR LEURS BESOINS ÉNERGÉTIQUES.

LES PERSONNES ÂGÉES ONT SOUVENT BESOIN DE PLUS DE PROTÉINES POUR MAINTENIR LEUR MASSE MUSCULAIRE ET LEUR FORCE, IL EST DONC IMPORTANT DE VEILLER À CE QU'ELLES EN CONSOMMENT SUFFISAMMENT.



LES PERSONNES ÂGÉES ONT SOUVENT DES PROBLÈMES DE DIGESTION, IL EST DONC IMPORTANT DE PRIVILÉGIER DES ALIMENTS FACILES À DIGÉRER.



EN TANT QUE DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE, IL EST IMPORTANT DE TRAVAILLER EN COLLABORATION AVEC LES MÉDECINS ET LES AUTRES PROFESSIONNELS DE SANTÉ POUR S'ASSURER QUE LES PERSONNES ÂGÉES REÇOIVENT UNE ALIMENTATION ADAPTÉE À LEURS BESOINS. CELA PEUT INCLURE LA MISE EN PLACE DE RÉGIMES ALIMENTAIRES SPÉCIFIQUES POUR TRAITER LES PROBLÈMES DE SANTÉ TELS QUE LE DIABÈTE OU L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE, AINSI QUE L'UTILISATION DE SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS SI NÉCESSAIRE. EN FIN DE COMPTE, UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET ADAPTÉE AUX BESOINS DES PERSONNES ÂGÉES PEUT CONTRIBUER À AMÉLIORER LEUR QUALITÉ DE VIE ET À PRÉVENIR CERTAINES MALADIES LIÉES À L'ÂGE

Geneviève Badian

Diététicienne - Nutritionniste