



Jaka powinna być dieta seniorów podczas upałów?

2026-08-03

Upały są szczególnie niebezpieczne dla osób starszych. Z wiekiem organizm gorzej reguluje temperaturę, a uczucie pragnienia może być słabsze. Senior może więc być odwodniony, nawet jeśli nie mówi, że chce mu się pić. Ryzyko rośnie u osób z chorobami serca, nerek, cukrzycą, nadciśnieniem oraz przyjmujących leki moczopędne. Dlatego w gorące dni trzeba zwracać uwagę nie tylko na ilość wypijanej wody, ale również na sposób odżywiania.

Senior powinien pić regularnie

Najważniejsza zasada to picie niewielkich ilości płynów przez cały dzień. Nie należy czekać na pojawienie się silnego pragnienia. Podstawowym napojem powinna być woda. Można dodać do niej plasterki cytryny, ogórka, pomarańczy albo kilka listków mięty. Dobrym wyborem są również:

- słaba herbata,
- napary owocowe,
- kefir, maślanka lub jogurt naturalny,
- lekkie zupy i chłodniki,
- domowe kompoty bez dużej ilości cukru.

Orientacyjne dzienne zapotrzebowanie na wodę wynosi około 2 litrów dla kobiet i 2,5 litra dla mężczyzn. Wartość ta obejmuje także wodę zawartą w jedzeniu. Podczas upałów zapotrzebowanie może być większe. Osoby z chorobami serca, nerek, obrzękami lub zaleconym ograniczeniem płynów powinny skonsultować sposób nawadniania z lekarzem.

Jakich napojów unikać?

W czasie upałów nie należy gasić pragnienia alkoholem. Alkohol może zwiększać utratę płynów, zaburzać ocenę własnego stanu i utrudniać organizmowi regulowanie temperatury.

Niewskazane są także duże ilości:

- słodkich napojów gazowanych,
- napojów energetycznych,
- mocnej kawy,
- mocnej herbaty,
- słodzonych soków i nektarów.

WHO zaleca regularne picie wody oraz ograniczenie alkoholu, napojów zawierających dużo cukru i nadmiernych ilości kofeiny. Jedna niewielka kawa nie musi być zakazana, jeżeli senior dobrze ją toleruje i lekarz nie zalecił inaczej. Nie powinna jednak zastępować wody.



Co powinien jeść senior?

W gorące dni apetyt często się zmniejsza. Nie należy jednak całkowicie rezygnować z jedzenia. Organizm nadal potrzebuje energii, białka, witamin i składników mineralnych.

Najlepiej podawać cztery lub pięć mniejszych posiłków zamiast dwóch bardzo obfitych. Mniejsze porcje są zazwyczaj łatwiejsze do zjedzenia i mniej obciążają przewód pokarmowy. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej wskazuje, że częstsze spożywanie mniejszych posiłków może zmniejszać obciążenie żołądka.

W letnim jadłospisie powinny znaleźć się:

- warzywa i owoce,
- jogurty, kefiry i twaróg,
- jajka,
- gotowane lub pieczone ryby,
- chude mięso,
- kasze, ryż i ziemniaki,
- lekkie zupy,
- sałatki i chłodniki.

Ważne jest, aby senior nie jadł wyłącznie owoców. Organizm potrzebuje także białka, które pomaga utrzymać mięśnie, siłę i sprawność. Jego źródłem są między innymi jajka, ryby, nabiał, drób, tofu i rośliny strączkowe.

Czego lepiej nie jeść?

W gorące dni warto ograniczyć dania bardzo tłuste, ciężkostrawne i mocno smażone. Mogą długo zalegać w żołądku i nasilać uczucie ciężkości.

Lepiej rzadziej wybierać:

- tłuste mięsa,
- potrawy smażone,
- ciężkie sosy,
- duże porcje fast foodów,
- bardzo słone przekąski,
- dużą ilość słodczy,
- ciasta z kremem pozostawione poza lodówką.

Nie trzeba natomiast wprowadzać seniorowi restrykcyjnej diety tylko dlatego, że jest lato. Posiłki powinny pozostać różnorodne i pełnowartościowe. Dieta oparta wyłącznie na owocach, sokach lub chłodnikach może dostarczać zbyt mało białka i energii.



Przykładowe posiłki na upalny dzień

Na śniadanie można podać owsiankę z jogurtem i owocami. Drugim śniadaniem może być kanapka z twarogiem i pomidorem.

Na obiad sprawdzi się lekka zupa, chłodnik albo pieczona ryba z ziemniakami i warzywami. Dobrym podwieczorkiem będzie kefir z niewielką porcją owoców. Na kolację można przygotować sałatkę z jajkiem lub kanapki z pastą warzywną. Między posiłkami senior powinien regularnie popijać wodę.

Najważniejsza jest regularność

Dieta seniora podczas upałów nie musi być skomplikowana. Najważniejsze jest systematyczne podawanie płynów, lekkich i pełnowartościowych posiłków oraz produktów zawierających dużo wody.

Warto pamiętać o kilku prostych zasadach: senior powinien pić, zanim pojawi się silne pragnienie, jeść mniejsze porcje, ograniczyć alkohol i słodkie napoje oraz nie rezygnować ze źródeł białka. Trzeba także uważnie obserwować jego samopoczucie.

Artykuł oparty na zaleceniach Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, serwisu [Pacjent.gov.pl](https://pacjent.gov.pl) oraz Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).