**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ**

Πολλοί άνθρωποι στην τρίτη ηλικία ακολουθούν ελλιπή διατροφή σε πρωτεϊνες και βιταμίνες, ενώ ταυτόχρονα καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες λίπους και υδατανθράκων. Για τη διόρθωση αυτών των ανισοτήτων, έχουν ανάγκη ένα πρόγραμμα διατροφής το οποίο να μπορέσει να καλύψει τις ανάγκες της καθημερινότητας τους, παρέχοντας τους σωστή σωματική και ψυχολογική υγεία.

Η πρόληψη και η διόρθωση των διατροφικών προβλημάτων είναι πιθανό να αποδειχθεί ευεργετική στη διαχείριση των κοινών γηριατρικών ασθενειών. Ένα σωστό διατροφικό πλάνο μπορεί να ευνοήσει:

* Τη σωστή αξιολόγηση των ιατρικών εξετάσεων.
* Τις διατροφικές ανεπάρκειες που προκαλούνται από φάρμακα, συμβουλεύοντας τους ηλικιωμένους σχετικά με τα κατάλληλα επίπεδα πρόσληψης θρεπτικών ουσιών.
* Την ανορεξία της γήρανσης, η οποία προκαλείται από μεταβολές στις ιδιότητες των τροφίμων.
* Τον υποσιτισμό, του οποίου η πρώιμη αναγνώριση μπορεί να επηρεάσει την εξέλιξη της μη ειδικής ταυτόχρονης νόσου και να αποκαταστήσει την ανοσοανεπάρκεια.

Με τις κατάλληλες διατροφικές συστάσεις θα επιτύχουμε τη βελτίωση και την προώθηση της υγείας σου, προλαμβάνοντας την εμφάνιση ασθενειών και την αύξηση της μακροζωίας.