

Problemi biex tibla' l-ikel

F'sitwazzjonijiet meta dak li jkun jibda jsibha diffiċli sabiex jibla' l-ikel, tajjeb li jiehu parir minghand tabib jew *Speech Therapist*.

Problemi biex taqbad l-oġġetti

Illum jeżistu hafna tipi ta' apparat speċjalizzat għal min ghandu problemi bħal l-artrite. F'sitwazzjonijiet bħal dawn, tajjeb li dak li jkun jiehu parir ta' tabib jew *Occupational Therapist* dwar xi jkun meħtieġ u adattat għalih.

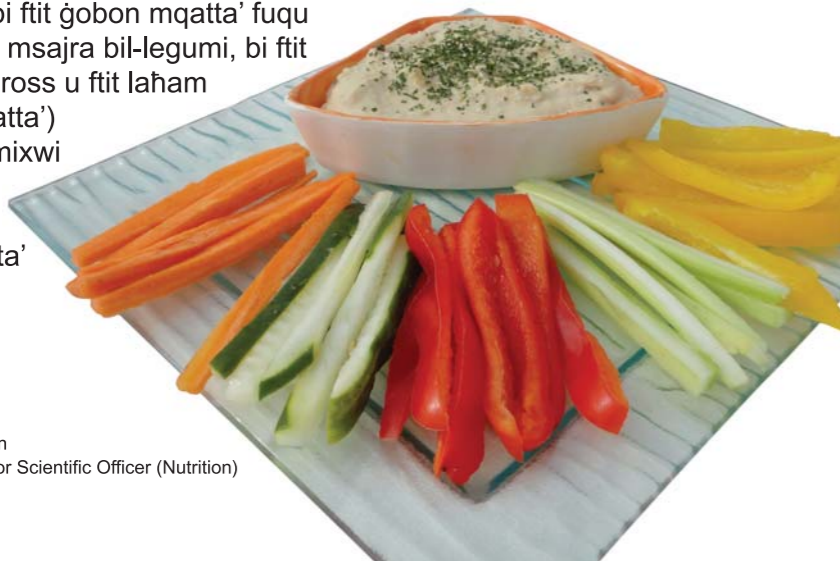
Tibdil fl-aptit

Kultant f'xi persuni jibda jonqos l-aptit aktar ma' jikbru fl-età. L-aktar, għaliex ma nibqgħux attivi daqskemm meta konna iżgħar. Jista' jagħti l-każ ukoll, li l-muskulatura tonqos li tisser li l-ġisem se jaħraq anqas enerġija.

Madankollu, ġisimna xorta jeħtieġ l-enerġija u s-sustanzi biex jibqa' f'saħħtu. Jekk thoss li naqaslek l-aptit, biddel għal ikliet iżgħar u *snacks* aktar spissi biex b'hekk xorta tkun qed tiekol l-ikel meħtieġ u sustanzjuż matul il-jum.

Eżempji ta' ikliet iżgħar jew *snacks* tajbin jinkludu:

- ◆ *Porridge* (tal-ħafur) misjur bi frotta friska fuqu
- ◆ Frott, ħaxix u ħobż ismar/integrali
- ◆ Ħobż ismar mixwi bil-fażola, basal, tadam jew ħaxix iehor mqatta', u bi ftiit ġobon mqatta' fuqu
- ◆ Platt soppa msajra bil-legumi, bi ftiit għagin jew ross u ftiit laħam dghejf (mqatta')
- ◆ *Sandwich* mixwi bis-sardin, tadam u basla mqatta'



Tagħrif ippreparat minn
Lucienne Pace, Senior Scientific Officer (Nutrition)



 **Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**
5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.ehealth.gov.mt



Ministeru tas-Saħħa, l-Anzjani
u Kura fil-Komunità



***b'saħħitna
tul hajjitna***

*Ikel Bnin Biex Matul
Hajjitna Nibqgħu
b'Saħħitna*



© 2011

Introduzzjoni

Dieta bbilanċjata flimkien ma' stil ta' ħajja attiva jibqgħu r-rakkomandazzjoni matul il-ħajja; madankollu, minħabba bidliet inevitabbli li jseħħu maż-żmien fil-ġisem, aktar isir essenzjali, li dak li jkun, jaddotta l-pariri dwar l-ikel bnin msemmija hawn taht biex tibqa' mharsa s-saħħa u l-ħajja. B'dan il-mod, wiehed ikun kapaċi jgħix aktar indipendenti filwaqt li jaqdi l-bżonnijiet tiegħu ta' kuljum fl-ambjent li jgħix.

Qatt m'hu tard wisq li dak li jkun jiddeċiedi li jtejjeb id-drawwiet fl-ikel tiegħu!

Il-Prinċipji tad-dieta bbilanċjata huma l-istess!

Ġisimna jibda jinbidel mal-età, madankollu l-prinċipji tad-dieta bbilanċjata ma jinbidlux. Dawn jinkludu:

- ◆ Li jittieklu ikliet bil-qies, li fihom varjetà ta' ikel u b'mod regolari: jiġifieri filgħodu, f'nofsinhar u filgħaxija, b'xi *snack* sustanzjuż bejn l-ikliet - bħal xi frotta friska jew ħaxix bħal karrotta jew karfus mqatta', jew xi *yoghurt*
- ◆ L-ikliet jinkludu ikel bħall-ghaġin, ir-ross jew il-ħobż, il-patata, il-kuskus jew xi ċereali ieħor. It-tip ismar jew integrali fihom aktar fibra
- ◆ L-ikliet jinkludu wkoll ikel tal-proteini bħal ħut, il-laħam dgħejf, il-legumi (fażola, għads u piżelli), il-bajd u l-lewż. Il-Proteini jistgħu jiġu wkoll minn ħalib u prodotti tal-ħalib bħall-*yoghurt* jew il-ġobon. Tajjeb li jintgħażlu daww mnaqqsa mix-xaħam saturat, u fil-każ tal-ġobon, mill-melħ ukoll
- ◆ Jittieħdu tal-inqas il-ħames porzjonijiet jew aktar ta' ħaxix u frott kuljum.
- ◆ Jittiekel inqas ikel li fih xaħam saturat u z-zokkor miżjud. Dawn jinkludu l-laħam (l-aktar dak ipproċessat), ċerti għeġġen, helu, ċikkulati, ġelati, gallettini u kejkiet lesti
- ◆ Jitnaqqas il-melħ fl-ikliet. F'adulti kbar fl-età, hu rrakkomandat li jittieħdu mhux aktar minn 5 grammi ta' melħ fil-ġurnata.
- ◆ L-inbid għandu jkun limitat għal mhux aktar minn tazza f'ġurnata - l-aħjar aħmar



Il-Piramida tal-Ikel



Għal aktar informazzjoni dwar id-daqs tal-porzjonijiet ta' kull grupp tal-ikel, irreferi għall-ktejjeb 'Piż Tajjeb Matul Hajjitna'

Meta mqabbla l-gruppi tal-ikel skont il-piramida tal-ikel, il-minimu ta' porzjonijiet tal-ikel għandhom ikunu:

ħobż, għaġin, ross, patata, kuskus jew ċereali ohra: 6 porzjonijiet fil-ġurnata
Frott: 2-3 porzjonijiet fil-ġurnata, Ħaxix: 3-5 porzjonijiet fil-ġurnata
Prodotti tal-ħalib: 2-3 porzjonijiet fil-ġurnata
Prodotti bħal ħut, laħam dgħejf, tjur, legumi, bajd u lewż: 2 porzjonijiet fil-ġurnata. (Il-kwota tal-laħam, ħut u bajd hi ta' 2 porzjonijiet fil-ġimgha)
Il-helu, u ikel ieħor ipproċessat li hu għani fiz-zokkor, fix-xaħam (l-aktar dak saturat) u fil-melħ, għandu jittieħed biss b'mod okkażjonali.

Hu xieraq li l-piż għat-tul tal-persuna jibqa' tajjeb aktar ma wiehed jikber fl-età - dan jista' jinżamm billi dak li jkun jagħmel għażliet tajba fl-ikel, jiekol bil-qies filwaqt li jibqa' l-gost fl-ikel; kif ukoll ikun attiv kuljum!

Qed jittieħed biżżejjed fibra fl-ikliet?

Problemi żgħar fl-imsaren jistgħu jsiru aktar komuni mal-età. L-aktar komuni hi l-istitikezza (kostipazzjoni). Din il-problema tista' titnaqqas billi jittieħed kemm biżżejjed *fiber* minn ikel bħal: l-ħobż, l-ghaġin, ir-ross, jew iċ-ċereali ohra tat-tip ismar/integrali; il-legumi (eż. fażola, l-ghads u piżelli), u l-ħaxix u l-frott; kif ukoll biżżejjed likwidi (sitta sa' tmien tazzi kuljum) sabiex is-sistema tal-imsaren taħdem b'mod sew. Madankollu, sabiex sustanzi ohra mill-ikel jiġi assorbit sew u mingħajr diffikultà, l-ikel tal-*fiber* għandu jittiekel f'bilanċ mal-ikel l-ieħor tal-piramida tal-ikel.



Nutrijenti importanti ohra li jittieħdu fost nies kbar fl-età

Jinkludu:

- ◆ **Il-Hadid** importanti għas-saħħa b'mod ġenerali. Nuqqas ta' hadid iwassal sabiex inhossuna mingħajr saħħa u tkun aktar faċli li nimridu. L-aħjar sors ta' hadid hu l-laħam aħmar (dgħejf), imma nsibuh ukoll fil-ħut żejtni (sardin, tonn jew makkarell), fil-legumi (fażola, għads u piżelli) u fiċ-ċereali (miżjuda bil-hadid). Il-Kaffeina tnaqqas l-assorbiment tal-hadid, tajjeb għalhekk li ma jitteħedx tē jew kafè qrib jew fil-hin tal-ikel.
- ◆ Ikel jew xorb għani fil-**Vitamina Ċ** jgħin fl-assorbiment tal-hadid. Tajjeb li jittieħed xi frott jew ħaxix meta nkunu qed nieklu ikel għani fil-hadid. Eżempji: l-frott taċ-ċitru, l-ħaxix aħdar, il-bżar, it-tadam u l-patata.
- ◆ **Il-Kalċju** meħtieġ għas-saħħa tajba tal-għadam. Insibuh fil-prodotti tal-ħalib. Prodotti tal-ħalib baxxi fix-xaħmijiet xorta fihom il-kalċju. Insibuh ukoll fil-ħaxix imwerraq u fiċ-ċereali tal-kolazzjon ta' filgħodu miżjuda bil-kalċju.
- ◆ **Il-Vitamina D** tgħin sabiex jiġi assorbit il-kalċju fil-ġisem. Dan jittieħed l-aktar mir-raġġi tax-xemx, imma wkoll mill-ikel bħaż-żejt tal-ħut, fil-bajd, fiċ-ċereali u l-marġerini miżjuda b'din il-vitamina.
- ◆ **L-Aċidu foliku (folic acid)** xorta jibqa' importanti għas-saħħa għal min hu kbar fl-età. Din tinsab f'ikel differenti li jinkludi: r-ross ismar, il-ħaxix aħdar u iċ-ċereali tal-kolazzjon.

