

## بررسی رفتارهای تغذیه‌ای سالمندان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر ایلام

علی رمضانخانی<sup>۱</sup>، محتشم غفاری<sup>۱</sup>، امین میرزایی<sup>۲</sup>، سهیلا خداکریم<sup>۳</sup>، پریسا طاهری تنجانی<sup>۴</sup>، زهرا حیدریان زاده<sup>۱\*</sup>

<sup>۱</sup> دکتری تخصصی، گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

<sup>۲</sup> دکتری تخصصی، گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ایلام، ایران  
<sup>۳</sup> دکتری تخصصی، گروه اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

<sup>۴</sup> دکتری تخصصی، گروه پزشکی داخلی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

\* نویسنده مسئول: زهرا حیدریان زاده، دکتری تخصصی، گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران. ایمیل: aramezankhani@sbmu.ac.ir

DOI: 10.21859/jech-03037

### چکیده

**سابقه و هدف:** افزایش روز افزون جمعیت سالمندان و گسترش بیماری‌های دوران سالمندی ضرورت توجه به سلامت این قشر از جامعه را دو چندان می‌کند. تغذیه یکی از تعیین کننده‌های عمده در پیشگیری از بیماری‌های مزمن دوران سالمندی است. هدف از انجام مطالعه حاضر تعیین رفتارهای تغذیه‌ای سالمندان شهر ایلام می‌باشد.  
**مواد و روش‌ها:** تعداد ۲۰۰ نفر از سالمندان بالای ۶۰ سال با میانگین سنی  $73.37 \pm 6.11$  به روش نمونه‌گیری در دسترس در این مطالعه مقطعی وارد شدند. داده‌ها با استفاده از پرسش نامه محقق ساخته که شامل اطلاعات جمعیت شناختی و پرسشنامه رفتارهای تغذیه‌ای سالمندان بود، بصورت خودگزارشی گردآوری شد. روایی پرسشنامه با نظر پانل خبرگان و پایایی آن با محاسبه آلفای کرونباخ تأیید گردید. داده‌ها با استفاده از نسخه ۱۹ نرم افزار SPSS و آزمون‌های همبستگی پیرسون، تی مستقل و آنالیز واریانس یک طرفه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** افراد مورد مطالعه به‌طور میانگین نمره  $5.46 \pm 3.2/5.9$  از دامنه نمره قابل اکتساب عملکرد تغذیه‌ای بین ۱۰ تا ۴۰ را کسب کردند. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که بین گروه‌های جنسی، تحصیلی و همین‌طور شغلی از نظر انجام رفتارهای تغذیه‌ای اختلاف معنی‌داری وجود ندارد ( $P > 0.05$ ). بین سن سالمندان و رفتارهای تغذیه‌ای آنان همبستگی مثبت و معنی‌داری مشاهده شد ( $r=0.215, P=0.002$ ). همچنین مقادیر مصرف میوه و سبزیجات، حبوبات، انواع گوشت و شیر و لبنیات ناکافی گزارش گردید.

**نتیجه‌گیری:** نتایج مطالعه حاضر نشان دهنده دریافت ناکافی گروه‌های مهم غذایی در سالمندان از جمله میوه و سبزیجات، حبوبات و لبنیات بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود برنامه‌ریزی لازم جهت ارتقاء رفتارهای تغذیه‌ای سالمندان توسط مسئولان و کارشناسان سلامت صورت گیرد.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۱/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۹/۰۵

### واژگان کلیدی:

سالمندی  
رفتارهای تغذیه‌ای  
ایلام

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است.

### مقدمه

گروه از افراد که به عنوان یکی از اقشار آسیب‌پذیر جامعه محسوب می‌شوند، روزبه‌روز در حال بالا رفتن است و لازمه پاسخ‌گویی صحیح به این نیازها سنجش درست آن‌ها و برنامه‌ریزی در جهت برآورده کردن این انتظارات است که نهایتاً موجب ارتقاء سلامت سالمندان و بهبود کیفیت زندگی آنها خواهد شد. تغذیه و الگوهای تغذیه‌ای از جمله عوامل تأثیرگذار و تعیین‌کننده سلامت سالمندان هستند و بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت، سرطان‌ها، بیماری‌های

یکی از پیامدهای افزایش کمی و کیفی مراقبت‌های بهداشتی و درمانی، تغییر الگوهای جمعیت‌شناختی مانند افزایش امید به زندگی و بالا رفتن جمعیت افراد سالمند است [۱، ۲]. براساس گزارش مرکز آمار ایران حدود ۸/۲ درصد از کل جمعیت ایران در سال ۱۳۹۰ را افراد سالمند بالای ۶۰ سال تشکیل می‌دهند و پیش‌بینی می‌شود که این رقم تا سال ۲۰۵۰ میلادی به ۲۶ درصد برسد [۳]. از طرفی با افزایش جمعیت سالمندان، نیازها و انتظارات بهداشتی و درمانی این

۱۰ سؤال در ارتباط با مصرف شیر و لبنیات، حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات، مایعات، مواد پروتئینی و همین‌طور عادات غذایی مرتبط با مصرف نمک، چای، روغن و نحوه طبخ غذا (برای مثال: من روزانه ۵ نوبت میوه و سبزیجات مصرف می‌کنم) بود که افراد پاسخ‌های خود را در قالب یک طیف لیکرتی ۴ قسمتی از ۱=هرگز تا ۴=همیشه ارائه می‌دادند. روایی پرسش‌نامه با استفاده از نظرات ۱۰ نفر از متخصصین آموزش بهداشت و تغذیه انجام شد و پایایی آن با محاسبه آلفای کرونباخ تأیید گردید ( $\alpha = 0/87$ ). داده‌های گردآوری‌شده با استفاده از نسخه ۱۹ نرم افزار SPSS و بکارگیری آمار توصیفی و آزمون‌های همبستگی پیرسون، تی‌تست و آنالیز واریانس یک‌طرفه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. سطح معنی‌داری در همه آزمون‌ها کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شده بود.

### یافته‌ها

در مطالعه حاضر ۲۰۰ نفر از افراد سالمند ۶۰ تا ۸۲ ساله شهر ایلام با میانگین سنی ( $237 \pm 61/15$ ) شرکت کردند. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی افراد مورد مطالعه در **جدول ۱** نشان ارائه شده است. طبق یافته‌ها، اغلب سالمندان شرکت‌کننده در مطالعه را مردان ( $67/5\%$  درصد)، متأهلین ( $95\%$  درصد)، دارای سواد زیردپلم ( $37/5\%$  درصد) و بازنشسته ( $49\%$  درصد) تشکیل می‌دادند. دامنه نمره قابل اکتساب عملکرد تغذیه‌ای افراد مورد مطالعه بین ۱۰ تا ۴۰ بود که افراد بطور میانگین نمره  $5/46 \pm 32/59$  را کسب کردند. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که بین گروه‌های جنسی، تحصیلی و همین‌طور شغلی از نظر انجام رفتارهای تغذیه‌ای اختلاف معنی‌داری وجود ندارد ( $P > 0/05$ ).

با این حال بین انجام رفتارهای تغذیه‌ای افراد از نظر وضعیت تأهل اختلاف معنی‌دار مشاهده شد ( $P = 0/001$ ). آزمون همبستگی پیرسون نیز نشان داد که بین سن افراد و رفتارهای تغذیه‌ای آنان همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد ( $r = 0/215$ ,  $P = 0/002$ ).

**جدول ۲** فراوانی نسبی پاسخ‌های ارائه شده شرکت‌کنندگان در مطالعه به رفتارهای تغذیه‌ای مورد نظر را نشان می‌دهد. طبق یافته‌ها،  $73/5\%$  درصد افراد سالمند گزارش کردند که همیشه از روغن مایع در رژیم غذایی خود استفاده می‌کنند،  $65\%$  درصد گزارش کردند که مصرف نمک خوراکی را در رژیم غذایی خود به حداقل رسانده‌اند و  $57\%$  درصد اعلام کردند که به مقدار کافی از آب یا سایر نوشیدنی‌های سالم در رژیم غذایی خود استفاده می‌کنند. از طرفی  $30\%$  درصد افراد سالمند گزارش کردند که هرگز مقادیر کافی میوه و سبزیجات مصرف نکرده‌اند و یا به‌ندرت مصرف می‌کنند. در مورد شیر و لبنیات نیز  $20\%$  درصد افراد مصرف ناکافی این گروه غذایی را گزارش کردند.

قلبی و عروقی و چاقی که از دلایل عمده مرگ و میر و ابتلای سالمندان شناخته می‌شوند، ارتباط نزدیکی با وضعیت تغذیه‌ای این افراد دارند [۴-۶]. نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که بهبود شرایط تغذیه‌ای سالمندان اثرات مثبت بر پیشگیری و کنترل بیماری‌های مزمن دارد و موجب افزایش کیفیت زندگی آنها می‌شود. با این حال نتایج مطالعات متعدد نشان می‌دهد که سالمندان در بسیاری از موارد با کمبودهای تغذیه‌ای مواجه هستند و دریافت مواد مغذی از جمله انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌ها ناکافی است [۷-۱۰]. عوامل متعددی می‌تواند در سوءتغذیه سالمندان مؤثر باشد و عادات تغذیه‌ای از جمله این عوامل است. برای اصلاح الگوهای تغذیه‌ای سالمندان در هر جامعه‌ای نیازمند شناخت این الگوها از جمله رفتارهای تغذیه‌ای است تا با بهبود این رفتارها و جایگزین کردن عادات تغذیه‌ای صحیح، زمینه برای ارتقاء سلامت این افراد فراهم گردد. لذا مطالعه حاضر با هدف تعیین رفتارهای تغذیه‌ای سالمندان شهر ایلام انجام شد.

### روش کار

تعداد ۲۰۰ نفر از افراد بالای ۶۰ سال تحت پوشش ۱۴ مرکز بهداشتی-درمانی شهر ایلام در سال ۱۳۹۴ در این مطالعه مقطعی شرکت کردند. برای این کار ابتدا ۵ مرکز بهداشتی به‌طور تصادفی از بین ۱۴ مرکز بهداشتی درمانی انتخاب و در مرحله بعد برای دسترسی به نمونه‌ها لیستی از اسامی سالمندان تحت پوشش این مراکز تهیه و سپس به‌صورت تلفنی برای شرکت در مطالعه دعوت شدند. در این مرحله افرادی که شرایط ورود به مطالعه را داشته و مایل به شرکت در مطالعه بودند، به‌صورت در دسترس وارد مطالعه می‌شدند. به‌طور میانگین از هر مرکز بهداشتی درمانی ۴۰ نفر انتخاب گردید. با توجه به اینکه جمعیت سالمندان شهر ایلام حدود ۳۰۰۰ نفر بود، با استفاده از فرمول کوکران نمونه مورد نیاز مطالعه ۲۰۰ نفر برآورد شده بود. نمونه مورد مطالعه از بین افرادی انتخاب شد که علاوه بر تمایل به شرکت در مطالعه، توانایی ذهنی و جسمانی کافی برای شرکت در مطالعه را داشتند. همچنین با توجه به اینکه تکمیل پرسش‌نامه‌ها توسط خود شرکت‌کنندگان و به‌صورت خودگزارشی صورت می‌گرفت، لازم بود که شرکت‌کنندگان سواد کافی برای پاسخگویی به سؤالات را داشته باشند. از شرکت‌کنندگان در مطالعه رضایت‌نامه کتبی اخذ شد و قابل ذکر است که این مطالعه مصوب کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می‌باشد. داده‌ها با استفاده از یک پرسش‌نامه کوتاه محقق ساخته گردآوری شد که در دو بخش طراحی شده بود. بخش اول شامل ۵ سؤال دموگرافیک در ارتباط با سن، جنسیت، وضعیت تأهل، وضعیت شغلی و میزان تحصیلات افراد بود و بخش دوم پرسش‌نامه شامل

جدول ۱: فراوانی مطلق، فراوانی نسبی، میانگین نمره و انحراف معیار رفتارهای تغذیه‌ای افراد مورد مطالعه بر حسب ویژگی‌های

جمعیت‌شناختی

متغیرها	تعداد	درصد	میانگین	انحراف معیار	سطح معنی‌داری
جنسیت					۰/۴۰۳
مرد	۱۳۵	۶۷/۵	۳۲/۳۷	۵/۴۹	
زن	۶۵	۳۲/۵	۳۳/۰۶	۵/۴۱	
وضعیت تأهل					۰/۰۰۱
متاهل	۱۹۰	۹۵	۳۲/۳۴	۵/۴۴	
مجرد، مطلقه، بیوه	۱۰	۵	۳۷/۴۰	۳/۰۹	
تحصیلات					۰/۱۴۹
زیردیپلم	۷۵	۳۷/۵	۳۳/۵	۶/۶۶	
دیپلم	۷۴	۳۷	۳۲/۳۲	۴/۲۳	
دانشگاهی	۵۱	۲۵/۵	۳۲/۵۹	۴/۹۵	
وضعیت شغلی					۰/۱۱۲
شاغل	۶۳	۳۱/۵	۳۲/۷۶	۴/۱۷	
بازنشسته	۹۸	۴۹	۳۱/۹۰	۵/۸۳	
بیکار	۳۹	۱۹/۵	۳۴/۰۵	۶/۱۱	

جدول ۲: فراوانی نسبی پاسخ‌های ارائه شده شرکت‌کنندگان در مطالعه به رفتارهای تغذیه‌ای

رفتارهای غذایی	هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	همیشه
مصرف مقادیر کافی میوه و سبزیجات	۸/۵	۲۱/۵	۲۰/۵	۴۹/۵
مصرف مقادیر کافی شیر و لبنیات	۲/۵	۱۷/۵	۳۰/۵	۴۹/۵
مصرف مقادیر کافی گوشت (قرمز، سفید و ماهی)	۱	۲۱	۴۴	۳۴
مصرف مقادیر کافی حبوبات	۰	۲۲/۵	۳۲	۴۵/۵
مصرف مقادیر کافی نان و غلات	۲	۲۰	۳۱	۴۶
استفاده از روغن مایع در رژیم غذایی	۱/۵	۸/۵	۱۶/۵	۷۳/۵
به حداقل رساندن مصرف نمک در رژیم غذایی	۲	۱۰	۲۳	۶۵
نوشیدن مقادیر کافی آب یا سایر نوشیدنی‌های سالم	۴	۱۴	۲۵	۵۷
رعایت فاصله زمانی کافی برای نوشیدن چای پس از صرف غذا	۱۰	۲۱	۳۲/۵	۳۶/۵
مصرف غذاهای تهیه شده به شیوه آب‌پز و بخارپز	۱	۲۲	۳۰	۴۶

## بحث

تغذیه‌ای سالمندان را گزارش کرده‌اند. اگرچه در یک نگاه کلی وضعیت تغذیه‌ای سالمندان در ارتباط نزدیک با رفتارهای تغذیه‌ای آنهاست، با این وجود بسیاری از رفتارهای تغذیه‌ای افراد سالمند می‌تواند متأثر از رژیم غذایی توصیه شده ناشی از ابتلا و درگیری با یک یا چند بیماری مزمن باشد که احتمال ابتلای به این بیماری‌ها با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد. Cai و همکاران [۱۲] در مطالعه خود گزارش کردند که رژیم غذایی سالمندان مبتنی بر وضعیت سلامت آنهاست و بطور کلی افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن تمایل بیشتری به مصرف مواد غذایی بر پایه سبزیجات دارند و تمایل آنها به مصرف گوشت کمتر است. در مطالعه Tseng و همکاران [۱۳] نیز ارتباط مستقیم بین سن و مصرف میوه و سبزیجات گزارش گردید. در مطالعه حاضر اختلاف معنی‌داری در نمرات رفتارهای تغذیه‌ای افراد سالمند از نظر وضعیت تحصیلی،

مطالعه حاضر با هدف بررسی رفتارهای تغذیه‌ای سالمندان شهر ایلام انجام شد. با افزایش سن افراد تغییراتی در نیازهای تغذیه‌ای افراد ایجاد می‌شود که انجام رفتارهای تغذیه‌ای متناسب با این نیازها برای افراد خصوصاً در دوران سالمندی ضروری است. تغذیه دوران سالمندی از عوامل عمده تأثیرگذار بر کیفیت زندگی افراد سالمند است و وضعیت تغذیه‌ای این افراد مرتبط با عملکرد تغذیه‌ای آنهاست. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که همبستگی مثبت و معنی‌داری بین سن افراد سالمند و انجام رفتارهای تغذیه‌ای آنها وجود دارد، بطوری که با افزایش سن، انجام رفتارهای تغذیه‌ای مثبت افراد افزایش می‌یابد. این نتیجه در مغایرت با نتایج برخی از مطالعات مشابه می‌باشد [۱۱، ۳] که ارتباط معکوس بین سن و وضعیت

متفاوت از سایر افراد خانواده باشد. حتی اگر سالمندان از رژیم غذایی توصیه شده توسط مراقبین سلامت خود پیروی نکنند، برای پیشگیری و کنترل بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلب و عروقی، سرطان‌ها و بیماری‌های گوارشی لازم است که از یک رژیم غذایی متعادل و متناسب دوران سالمندی بهره ببرند. برای این کار نقش حمایت‌کننده سایر اعضای خانواده ضروری به نظر می‌رسد. به عبارتی علاوه بر لزوم ارتقاء دانش و درک سالمندان نسبت به نیازهای تغذیه‌ای خود، نقش حمایت‌گر اطرافیان در جهت برآورده کردن این نیازها بسیار ضروری است. لازمه ارتقاء رفتارهای تغذیه‌ای سالمندان داشتن برنامه‌ریزی، هدف‌گذاری و افزایش خودکارآمدی این افراد و همین‌طور آموزش مهارت‌های لازم برای اتخاذ عادات تغذیه‌ای سالم است [۱۷، ۱۸]. مطالعه حاضر یکی از معدود مطالعات در ارتباط با رفتارهای تغذیه‌ای سالمندان شهر ایلام است که به روش جامعه محور انجام شد، در حالی که اغلب مطالعاتی که بر روی سالمندان کار می‌کنند، سالمندان ساکن در آسایشگاه‌ها یا خانه‌های سالمندان را مورد مطالعه قرار می‌دهند که سبک تغذیه‌ای متفاوتی با سایر سالمندان که همراه با خانواده زندگی می‌کنند، دارند. با این حال چند محدودیت در این مطالعه وجود داشت که در ادامه به ذکر آنها می‌پردازیم. نخست اینکه در مطالعه حاضر فقط افراد سالمند باسواد که قادر به پاسخگویی به سؤالات پرسش‌نامه بودند، وارد مطالعه شدند. دوم اینکه برای بررسی رفتارهای تغذیه‌ای سالمندان به پرسش‌نامه کوتاه رفتارهای تغذیه‌ای اکتفا شد. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده از ابزارهای دیگر مانند پرسش‌نامه‌های یادآمد و ثبت خوراک یا روش‌های قدرتمند دیگر برای بررسی شرایط تغذیه‌ای سالمندان استفاده شود. سوم اینکه در این مطالعه، اثر وجود بیماری‌های زمینه‌ای بر رفتارهای تغذیه‌ای سالمندان مطالعه نشد که می‌تواند بعنوان یکی از اهداف مطالعات آینده در نظر گرفته شود.

### نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که افراد سالمند شرکت‌کننده در مطالعه حدود ۷۵ درصد رفتارهای تغذیه‌ای مورد نظر را انجام می‌دادند. با این حال مصرف برخی از گروه‌های غذایی مانند میوه و سبزیجات و همین‌طور گروه گوشت و پروتئین کمتر از مقادیر کافی است. برای ارتقاء رفتارهای تغذیه‌ای سالمندان، برنامه‌ریزی مبتنی بر نیازسنجی به‌منظور انجام مداخلات تغذیه‌ای شامل مداخلات آموزشی، ضروری است.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از کلیه سالمندان عزیز شرکت‌کننده در این مطالعه و همین‌طور کارکنان محترم مراکز بهداشتی-درمانی شهر ایلام تشکر می‌گردد.

شغلی و جنسیت وجود نداشت. در مورد وضعیت تأهل اگرچه اختلاف معنی‌دار است ولی با توجه به تعداد بسیار اندک سالمندان غیرمتاهل در این مطالعه، این اختلاف غیرقابل توجه است. تأثیر مثبت تحصیلات بالاتر بر رفتارهای تغذیه‌ای و وضعیت تغذیه سالمندان در چند مطالعه گزارش شده است [۱۱، ۱۲، ۱۴]. با این حال نتیجه مطالعه حاضر در مغایرت با یافته‌های مطالعات یاد شده است. یکی از دلایل این نتیجه را می‌توان به گروه هدف این مطالعه نسبت داد که شامل افرادی می‌شد که از میان افراد دارای سواد کافی برای شرکت در مطالعه انتخاب شدند. ضمن اینکه بطور کلی روش‌شناسی مطالعات، گروه‌های هدف و اهداف تغذیه‌ای مورد بررسی را می‌توان از دیگر عوامل تأثیرگذار بر این نتیجه ذکر کرد. با اینکه در مطالعه حاضر رفتارهای تغذیه‌ای زنان و مردان سالمند اختلاف معنی‌داری با هم نداشت، در مطالعه معصومی و همکاران [۱۱] گزارش شد که زنان سالمند وضعیت تغذیه‌ای بهتری نسبت به مردان سالمند دارند. اگرچه در مطالعه لشکر و همکاران [۳] زنان سالمند بیشتر در معرض سوءتغذیه بودند. با این حال مشابه با مطالعه حاضر در مطالعه سلیمانی و همکاران [۱۵] رفتارهای تغذیه‌ای مردان و زنان سالمند اختلاف معنی‌داری نداشت. در مطالعه سلیمانی و همکاران [۱۵] همانند مطالعه حاضر اختلاف معنی‌داری بین افراد سالمند در شرایط شغلی متفاوت از نظر رفتارهای تغذیه‌ای وجود نداشت. اگرچه در سایر مطالعات [۳، ۱۱] ارتباط مستقیم بین میزان درآمد و وضعیت تغذیه‌ای سالمندان گزارش شده است، اما وضعیت شغلی علاوه بر تأثیر بر میزان درآمد افراد، موجب یک سبک متفاوت در زندگی افراد نیز می‌شود.

حدود یک‌سوم سالمندان شرکت‌کننده در مطالعه حاضر گزارش کردند که به مقادیر کافی از گروه میوه و سبزیجات مصرف نمی‌کنند. همچنین به ترتیب تنها ۳۴ و ۴۵ درصد سالمندان مصرف مقادیر کافی حبوبات و گروه گوشت‌ها را گزارش کردند. با این حال اغلب شرکت‌کنندگان در این مطالعه گزارش کردند که از روغن مایع در رژیم غذایی خود استفاده می‌کنند و حدود نیمی از آنها گزارش کردند که مقادیر کافی از گروه شیر و لبنیات دریافت می‌کنند. نتایج سایر مطالعات [۳، ۱۱، ۱۲] نشان می‌دهد که سالمندان تمایل کمتری به مصرف گوشت و همین‌طور میوه دارند. با این حال تمایل سالمندان مبتلا به بیماری‌های مزمن به مصرف سبزیجات بالاست. در مطالعه Marshal و همکاران [۱۶] نیز گزارش شد که دریافت غذایی سالمندان پایین‌تر از مقادیر مورد نیاز است. رفتارهای تغذیه‌ای سالمندانی که همراه با خانواده زندگی می‌کنند، معمولاً تابع و مبتنی بر رژیم غذایی سایر اعضای خانواده است در حالی که نیازهای تغذیه‌ای سالمندان ممکن است

## References

1. Afzali M, Baradaran Eftekhary M, Hejazi F, Khojasteh T, Tabrizi R, Faridi T. Social mobilization for health promotion in the elderly. *Hakim Res J*. 2007;**9**(4):1-6.
2. Bandayrel K, Wong S. Systematic literature review of randomized control trials assessing the effectiveness of nutrition interventions in community-dwelling older adults. *J Nutr Educ Behav*. 2011;**43**(4):251-62. DOI: [10.1016/j.jneb.2010.01.004](https://doi.org/10.1016/j.jneb.2010.01.004) PMID: 21371944
3. Lashkarboloki F, Aryaei M, Djazayeri A, Eftekhar-Ardebili H, Minaei M. Association of demographic, socio-economic features and some health problems with nutritional status in elderly. *Iranian J Nutr Sci Food Technol*. 2015;**9**(4):27-34.
4. Dorosty A, AM AN. Correlation of elderly nutritional status with cardio-vascular disease and diabetes. *Tehran Univ Med J*. 2007;**65**(3):68-71.
5. Rissanen PM, Laakkonen EI, Suntioinen S, Penttila IM, Uusitupa MI. The nutritional status of Finnish home-living elderly people and the relationship between energy intake and chronic diseases. *Age Ageing*. 1996;**25**(2):133-8. PMID: [8670542](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8670542/)
6. Hosseini S, Keshavarz A, Amin A, Maleki M, Bakhshandeh Abkenar H. [Nutritional status and non-diet associated factors of hospitalized heart-failure elderly patients]. *Salmand*. 2010;**5**(2):61-6.
7. McGandy RB, Russell RM, Hartz SC, Jacob RA, Tannenbaum S, Peters H, et al. Nutritional status survey of healthy noninstitutionalized elderly: Energy and nutrient intakes from three-day diet records and nutrient supplements. *Nutr Res*. 1986;**6**(7):785-98. DOI: [10.1016/s0271-5317\(86\)80161-0](https://doi.org/10.1016/s0271-5317(86)80161-0)
8. Bogan AD. Nutrient intakes of senior women: balancing the low-fat message. *Can J Public Health*. 1997;**88**(5):310-3. PMID: [9401164](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9401164/)
9. Ryan AS, Craig LD, Finn SC. Nutrient intakes and dietary patterns of older Americans: a national study. *J Gerontol*. 1992;**47**(5):M145-50. PMID: [1512429](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1512429/)
10. Cid-Ruzafa J, Caulfield LE, Barron Y, West SK. Nutrient intakes and adequacy among an older population on the eastern shore of Maryland: the Salisbury Eye Evaluation. *J Am Diet Assoc*. 1999;**99**(5):564-71. DOI: [10.1016/S0002-8223\(99\)00140-6](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(99)00140-6) PMID: [10333778](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10333778/)
11. Masomy N, Jefroodi S, Ghanbari A, Kazemnejad E, Shojaei F, Rafiei A. Nutritional status assessment and related factors in the retired senile. *J Guilan Univ Med Sci*. 2012;**21**(84):65-70.
12. Cai H, Zheng W, Xiang YB, Xu WH, Yang G, Li H, et al. Dietary patterns and their correlates among middle-aged and elderly Chinese men: a report from the Shanghai Men's Health Study. *Br J Nutr*. 2007;**98**(5):1006-13. DOI: [10.1017/S0007114507750900](https://doi.org/10.1017/S0007114507750900) PMID: [17524168](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17524168/)
13. Tseng M, DeVellis RF. Fundamental dietary patterns and their correlates among US whites. *J Am Diet Assoc*. 2001;**101**(8):929-32. DOI: [10.1016/S0002-8223\(01\)00230-9](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(01)00230-9) PMID: [11501872](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11501872/)
14. De Marchi RJ, Hugo FN, Hilgert JB, Padilha DM. Association between oral health status and nutritional status in south Brazilian independent-living older people. *Nutrition*. 2008;**24**(6):546-53. DOI: [10.1016/j.nut.2008.01.054](https://doi.org/10.1016/j.nut.2008.01.054) PMID: [18455655](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18455655/)
15. Soleymani L, Tahmasbi R. Knowledge, attitude and practice declaration of Elderly in Ahram city toward nutrition behavior in 2013. *Iranian South Med J*. 2015;**18**(2):370-82.
16. Marshall TA, Stumbo PJ, Warren JJ, Xie XJ. Inadequate nutrient intakes are common and are associated with low diet variety in rural, community-dwelling elderly. *J Nutr*. 2001;**131**(8):2192-6. PMID: [11481416](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11481416/)
17. Lewis CJ, Sims LS, Shannon B. Examination of specific nutrition/health behaviors using a social cognitive model. *J Am Diet Assoc*. 1989;**89**(2):194-202. PMID: [2915091](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2915091/)
18. Matheson DM, Woolcott DM, Martin Matthews A, Roth V. Evaluation of a theoretical model predicting self-efficacy toward nutrition behaviors in the elderly. *J Nutr Educ*. 1991;**23**(1):3-9. DOI: [10.1016/s0022-3182\(12\)80447-x](https://doi.org/10.1016/s0022-3182(12)80447-x)

## Dietary Behaviors of Elderly People Referred to Health Centers of Ilam, Iran

Ali Ramezankhani (PhD)<sup>1</sup>, Mogtasham Ghaffari (PhD)<sup>1</sup>, Amin Mirzaei (PhD)<sup>2</sup>, Sohaila Khodakarim (PhD)<sup>3</sup>, Parisa Taheri Tanjani (MD)<sup>4</sup>, Zahra Haidaryan Zadeh (PhD)<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup> Department of Public Health, School of Health, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

<sup>2</sup> Department of Public Health, School of Health, Ilam University of Medical Sciences, Ilam, Iran

<sup>3</sup> Department of Epidemiology, School of Health, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

<sup>4</sup> Department of Internal Medicine, School of Medicine, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

\* **Corresponding author:** Zahra Haidaryan Zadeh, PhD, Department of Public Health, School of Health, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran. E-mail: aramezankhani@sbmu.ac.ir

DOI: 10.21859/jech-03037

Received: 17 Apr 2016

Accepted: 25 Nov 2016

### Keywords:

Aged

Nutritional Behavior

Ilam

© 2016 Hamadan University of Medical Sciences

### Abstract

**Background and Objectives:** As the elderly population increases, aging diseases are also increasing. Nutritional status is the major determinants in the prevention of chronic diseases of old age. The aim of this study was to determine nutritional behaviors of the elderly in Ilam city, Iran.

**Materials and Methods:** In this cross-sectional study, a total of 200 subjects aged over 60 years with a mean age of  $61.15 \pm 2.37$  years were enrolled. Data were collected using a researcher-made questionnaire in two parts including demographic characteristics and nutritional behaviors. Data were analyzed using Pearson correlation, t-test and one-way ANOVA with the SPSS 19 statistical software.

**Results:** The mean  $\pm$  SD for the subjects' nutritional behaviors was  $32.59 \pm 5.46$  from 10 to 40 obtainable scores. The results showed that there was no significant difference between nutritional behaviors regarding gender, educational level and job status ( $P > 0.05$ ). However, there was a significant positive correlation between subjects' age and nutritional behaviors ( $r = 0.215$ ,  $P = 0.002$ ). Also, the consumption of fruits and vegetables, grains, meats and dairy products was inadequate.

**Conclusions:** The results of this study indicated inadequate intake of important food groups in the elderly, including fruits and vegetables, whole grains and dairy. So, planning for improving nutritional behaviors of the elderly by officials and health experts is suggested.

### How to Cite this Article:

Ramezankhani A, Ghaffari M, Mirzaei A, Khodakarim S, Taheri Tanjani P, Haidaryan Zadeh Z. Dietary Behaviors of Elderly People Referred to Health Centers of Ilam, Iran. *J Educ Community Health*. 2016;3(3):45-50. DOI: 10.21859/jech-03037