

Výživa a zdraví ve vyšším věku

Z. Zloch

Ústav hygieny LF UK v Plzni

Nástin témat

- Specifické fyziologické změny v organismu spojené se stárnutím
- Výživové zvyklosti seniorů, jejich nedostatky a jejich odraz ve výživovém stavu
- Specifické rysy zdravotního stavu seniorů a jejich vztah k výživě
- Žádoucí kvalitativní a kvantitativní změny ve výživě seniorů a cesty k jejich uskutečnění

Některé změny v tělesné skladbě a ve fyziologických funkcích seniorů, které ovlivňují potřebu živin

Tělesné a fyziologické změny

Snížená svalová hmota
Snížující se kostní hustota
Snížené imunitní funkce
Snížená kyselost žaludeční šťávy
Snížená syntéza cholekalciferolu v kůži
Snížené ukládání retinolu v játrech
Snížené metabolické využití pyridoxalu
Stav zvýšeného oxidačního stresu

Zvýšená hladina homocysteinu v plazmě

Dopad na potřebu živin

Snížená potřeba energie
Zvýšená potřeba Ca a vit. D
Zvýšená potřeba Zn a vit. B-6 a E
Zvýšená potřeba vit. B-12
Zvýšená potřeba vit. D

Zvýšená potřeba vit. A
Zvýšená potřeba vitamínu B-6
Zvýšená potřeba vit. C a E a karotenoidů
Zvýšená potřeba bys. listové,
Vit. B-6 a B-12

Obecné znaky výživových zvyklostí , výživových nedostatků a výživových potřeb u seniorů

- Zásadní přirozenou změnou je snížená potřeba energie v důsledku sníženého podílu svalové hmoty a omezenějšího pohybu
- Nutriční stav seniorů je ovlivněn významnou měrou rychlostí fyziologické a funkční involuce během stárnutí, která může být individuálně rozdílná
- Také starší lidé by měli být vychováváni ke zdravé výživě
- Výživová doporučení pro seniory sledují nejen prevenci deficitů, ale též prodloužení kvalitního života
- Problémy adekvátní výživy starších osob vystupují do popředí také z důvodu, že se předpokládá zvýšení jejich počtu během příštích 30 let na dvojnásobek (každý rok přírůstek o 2.5 %)

Obecné znaky výživových zvyklostí , výživových nedostatků a výživových potřeb u seniorů 2

- Výběr potravin je u seniorů ovlivňován významně jejich ekonomickými podmínkami a také alteracemi jejich smyslového vnímání, zejména čichu a chuti
- Senioři by měli konzumovat denně 1 – 1.2 g bílkovin na 1 kg těl. váhy , neboť mají jejich zhoršené trávení
- Nověji byl u seniorů zjištěn častý nedostatek vitamínu B-6, který ovlivňuje negativně aktivity transaminas, metabolismus tryptofanu, hladiny inzulínu a glukózy aj.
- Ve vyspělých zemích má 30 % seniorů deficit kys. listové, vit. B-6 a B-12 a zvýšený obsah homocysteinu v krvi, úprava této metabolické alterace vyžaduje zvýšený příjem uvedených vitaminů, a to nad dávky nezbytné k prevenci anémie
- U starších osob se zhoršuje vnímání žízně, pije se málo tekutin a běžně se vyskytuje dehydratace . Vhodným typem nápoje je kvalitní pitná voda (popř. ochucená), neminerální
- balené vody a méně mineralizované minerálky (tzv. stolní). Ty by se měly střídát.
- Nezbytný objem tekutin – 1 – 2 l / den.

Další specifické odlišnosti ve výživových potřebách seniorů

- Energetická potřeba s věkem snižuje, kdežto potřeba esenciálních živin se v mnoha případech nemění nebo se naopak zvyšuje
- Mnohočetné užívání léků zvyšuje potřebu některých mikronutrientů
- Prevence některých chronických a degenerativních chorob (nebo zpomalení jejich progresu) vyžaduje vyšší dávky živin, zejména antioxidantů
- Příjem potravy a její využití jako zdroje živin je komplikováno a často sníženo hojným výskytem potíží s kousáním a polykáním, atrofické gastritidy, kuřáctví, diabetu a dalších obtíží spojených se stárnutím
- Na neuspokojivém výživovém stavu seniorů se také podílí jejich nepoučenost o výživových potřebách, nedostatek finančních prostředků, omezená pohyblivost ad.
- Relativně nejlepší výživový a zdravotní stav se v rozvinutých zemích zjišťuje u samostatně nebo v manželských párech nebo v rodinách žijících osob v nižších věkových kategoriích
- Nejhorší výživový stav se vyskytuje u nemocných starých osob v domovech seniorů a u dlouhodobě hospitalizovaných

Nejčastější výživové deficity u seniorů (ve vyspělých zemích) :

**Vitaminy B-2, B-6, B-12, C, D, E, kys. listová
vápník, selen, zinek, hořčík**

Problém užívání farmaceutických preparátů vitaminů a minerálních látek

- 30 - 40 % dospělých pravidelně kupuje a užívá tyto suplementy
- 70 – 80 % přípravků obsahuje 3 a více živin, některé jsou zpravidla nadbytečné
- Nekvalifikovaná a někdy až klamavá reklama je prezentuje jako léky proti stárnutí
- Dávka živiny překračující v neúnosné míře doporučenou denní dávku může být zdraví škodlivá, popř. může vyvolat zvýšenou potřebu živiny jiné
- Pro osoby s omezeným finančním příjmem jsou preparáty ekonomicky poškozující a je žádoucí je nahradit pestrou stravou pocházející převážně z rostlinných surovin

Doporučené dávky energie a živin pro naše seniory

	Muži střed. věku	Muži		Ženy	
		60-74 r.	nad 75 r.	55- 74 r.	nad 75 r.
Energie (kcal / den)	2400 – 26	2270	2030	2030	1815
Bílkoviny (g / kg /d)	0,8 – 0,9	0,8	0,9	0,8	0,9
Tuky (g / kg / den)	1,0	0,9	0,85	0,85	0,84
Sacharidy(g/kg/den)	5,65	4,6	4,2	4,6	4,4

Hlavní principy výživy seniorů

- Bílkoviny - živočišné : rostlinným 40 : 60
- Tuky - poměr PUFA n-6 : PUFA n-3 7 – 5 : 1 (hmotn.)
- Satur. FA : PUFA : MUFA max. 8 % : max. 10 % : 12 %
- Cholesterol – max. 200 mg
- Sacharidy - monosacharidy max. 10 % (energie), škroby – neomezeně
- Vlákna - 22 – 28 g / den
- Alkohol – max. 2 drinky pro muže, max. 1 drink pro ženy (nenní-li kontraindikace)
- Energetický trojpoměr B - T - S (%)

60 - 74letí muži : 11 : 28 : 61	75letí a starší muži: 12 : 27 : 61
55 - 74 leté ženy „ 10 : 27 : 63	75 let a starší : 11 : 27 : 62
- Doporučený počet denních jídel : 5 – 7
z toho snídaně 20 %, dopol. svačina 15 % , oběd 30 %, odpol. svačina 15 %, večeře 20 %

Doporučené denní dávky potravin pro seniory (g / os. / den) - příklady

	Osoby 60 – 74 let	Osoby 75 a více let
Chléb	200 g	150 g
Pečivo	40 g	40 g
Cukr	30 g	25 g
Brambory	250 g	200 g
Rýže, těstoviny	70 g	50 g
Zelenina	250 g	200 g
Ovoce	200 g	180 g
Tuk	15 g	10 g
Rostlinný olej	20 g	20 g
Maso libové	100 g	100 g
Masné výrobky	20 g	20 g
Mléko	400 g	400 g
Vejce	25 g	25 g
Sýry	30 g	30 g
Ryby	20 g	20 g

Nejčastější udávaná nesnášenlivost některých potravin seniory (SR)

- **Některé druhy zeleniny** – kapusta a květák (25 – 30 %), cibule (20 %), okurky (15 %), kedlubny
- **Obilninové výrobky** – tmavý chléb (25 %), bílý chléb (8 – 10 %)
- **Luštěniny** - až 70 %
- **Čerstvé ovoce** – švestky (12 %), angrešt (8 %), tvrdší hrušky a jablka, meruňky aj.
- **Živočišné potraviny** – slanina, sádlo, smetana, máslo, tučné maso a sýry, vejíčka
- **Mléčný cukr** - 15 % starších osob

Všeobecné zásady správné výživy platné i pro seniory

- Jezte pestře (potřebujeme více než 40 esenciálních látek)
- Založte svoji stravu na potravinách obsahujících sacharidy
- Jezte mnoho ovoce a zeleniny
- Jezte menší porce, omezte množství potravy, nikoli jejich druhy
- Jezte pravidelně
- Pijte mnoho tekutin
- Nerozlišujte „dobré“ a „špatné“ potraviny, ale jen dobrou a špatnou stravu,
- Neprefurejte přesměřiliš oblíbená jídla
- Správná výživa je pouze jednou ze složek zdravého životního stylu. Měla by být např. doprovázena dostatečnou pohybovou aktivitou, dobrou myslí, zdrženlivostí od kouření a alkoholu.

The background is a dark blue, textured surface, possibly leather or a similar material, showing numerous scratches, scuffs, and small pieces of white paper or debris scattered across it. The lighting is slightly uneven, creating a sense of depth and texture.

Děkuji za pozornost