

Jože Lavrinec

**POUDARKI V PREHRANI STAROSTNIKA:
Vitamini ali beljakovine?**

Najprej - dileme ni!

- Imamo dokumente, ki urejajo energijski vnos:
- Referenčne vrednosti za vnos hranil – 2004
- Priporočila za prehransko obravnavo bolnikov v bolnišnicah in starostnikov v Domovih za starejše občane - 2008

Vnos energije	<p>Osnovne energijske potrebe:</p> <ul style="list-style-type: none">- starostnikov do 65 let - 32 kcal/kg telesne teže,- starostnikov nad 65 let - 30 kcal/kg telesne teže,- bolnega starostnika - okoli 30 kcal/kg telesne teže. <p>Mnogim starostnikom primanjkuje mikrohranil, kar zdravimo z nadomeščanjem.</p>
	<p>Osnovne beljakovinske potrebe so:</p> <ul style="list-style-type: none">- pri zdravem starostniku - 0,8 g/kg telesne teže,- pri bolnem starostniku - najmanj 1 g/kg telesne teže.
Maščobe	<p>30 % celotne energije (približno 70 g), od tega:</p> <ul style="list-style-type: none">- nasičene maščobe 10 % celotne energije (23 g),- večkrat nenasičene maščobe 7 % (17 g),- preostali delež - mononenasičene maščobe.

Problemi povezani s starostjo

- Osteoporozna
- Srčno žilna obolenja
- Sladkorna bolezen tip 2
- Rakasta obolenja
- Demenca
- Krajše življenje
- Slabša kakovost življenja

Sarkopenija – prične po 40 letu in se počasi, a vztrajno razvija

Upad puste mišične mase

Slabša možnost preživetja pri pojavu starosti pridruženih obolenj

Dilema: preprečiti kronična obolenja ali sarkopenijo?

- Verjetno pri zdravem starostniku ta dilema ni tako izrazita!
- Splošna načela zdravega (uravnoveženega) prehranjevanja in telesna dejavnost

Kronični bolnik in krhek starostnik

Upoštevamo aktualno zdravstveno stanje in sposobnost uživanja hrane

Toda – izzivi sodobnega človeka

- Strah pred smrtjo?
- Strah pred kronično boleznijo?
- Mediji, ki vcepljajo kult mladosti, lepote, vitkosti, absolutnega zdravja



- Modni trendi močno vplivajo ne samo na razmišljanje samega starostnika temveč tudi svojcev!

Če temu sledimo, potem:

- Urejanje telesne teže na ITM, ki je povezan z najnižjo obolevnostjo za srčno žilna obolenja – želja po pretirani-nerealni vitkosti starostnika
- Pogosto uživanje živil, ki vsebujejo zaščitna hranila – omega-3 MK in antioksidante – tudi v obliki prehranskih dopolnil!

Torej bo prehrana starostnika blago hipokalorična, bogata z zelenjavo, sadjem - izbirali bomo pretežno odlične vire vitaminov in antioksidantov

Prehrano bomo bogatili še s prehranskimi dopolnili – s koncentratu omega-3 in antioksidantov

V praksi:

- Ni dileme o energijskem vnosu
- Velika pozornost vnosu antioksidantov
- Zaužitje bogatih virov antioksidantov v obliki naravnih živil je odvisno od prehranjevalnih navad (pogostost in količina zelenjave, sadja, stročnic...) ter sposobnosti uživanja hrane
- Že samo neurejeno zobovje krepko ogrozi hranilni vnos

Potrebe po vitaminu D: - 10mcg -(USDA –15mcg)
praviloma
suplementacija

Potrebe po vitaminu B12 – 3mcg
(USDA – 4-7mcg)
se najprej pokrivajo z živili živ.porekla,
dopolnjujejo s
suplementacijo.

sarkopenija

- Samo vitamini in antioksidanti so premalo!
- Potreben zadosten beljakovinski vnos!
- Kaj upoštevati?

J Am Med Dir Assoc. 2013 Aug;14(8):542-59. doi: 10.1016/j.jamda.2013.05.021. Epub 2013 Jul 16.

Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group.

Bauer J, Biolo G, Cederholm T, Cesari M, Cruz-Jentoft AJ, Morley JE, Phillips S, Sieber C, Stehle P, Teta D, Visvanathan R, Volpi E, Boirie Y.

Department of Geriatric Medicine, Klinikum Oldenburg, Geriatric Centre Oldenburg, Oldenburg, Germany. bauer.juergen@klinikum-oldenburg.de

Prehrana za upočasnitev napredovanja sarkopenije

- Temelji na zadostnem vnosu beljakovin in energije:
- Beljakovine: 0,8g/kg? 1 g/TT, 1,2 g/TT ali celo več
- Če energijski vnos ni zadovoljiv, se beljakovine trošijo kot vir energije
- Ob nizkem energijskem vnosu težko pokrijemo ostale hranilne potrebe!

J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2013 Jun;68(6):677-81. doi: 10.1093/gerona/gls229. Epub 2012 Nov 26.

Is the optimal level of protein intake for older adults greater than the recommended dietary allowance?

Volpi E, Campbell WW, Dwyer JT, Johnson MA, Jensen GL, Morley JE, Wolfe RR.

Departments of Internal Medicine, and Nutrition and Metabolism, and Sealy Center on Aging, University of Texas Medical Branch, Galveston, TX 77555, USA. evolpi@utmb.edu

Kako zadostiti prehranskim potrebam starostnika?

Kakovost življenja

Po potrebi več beljakovin & več energije

Prilagojeno zahtevam akutnega & kroničnega obolenja

Prilagojeno zmožnostim grizenja & žvečenja & požiranja

Ustrezen vnos tekočine & ustrezen vnos vlaknin

Ustrezen energijski & hranilni vnos

Krepki prehranski temelji

Zaključek: kljub vsemu dileme ni!

- Poskušamo zadostiti potrebam po energiji in hranilih, če je potrebno le-to še povečamo in se prilagajamo sposobnostim uživanja hrane ter ostalim zahtevam!
- beljakovina ima vedno prednost!