

Jak powinna wyglądać dieta seniora? 88% Polaków uważa, że nie ma na ten temat wystarczającej wiedzy

Jak wynika z najnowszego badania przeprowadzonego dla Fundacji Nutricia, aż 72% Polaków uważa, że brakuje odpowiedniej edukacji o właściwym odżywianiu w zależności od wieku¹. Częściowo zdajemy sobie sprawę z tego, że seniorzy mają specjalne potrzeby żywieniowe i wynikają one z problemów towarzyszących procesom starzenia się, takim jak postępujące ograniczenie sprawności fizycznej, demencja, problemy z uzębieniem czy zabiegi operacyjne. Jednak tylko 22% z nas uważa, że ma na ten temat wystarczającą wiedzę. Dlaczego dieta seniora jest aż tak ważna i jak w takim razie powinna wyglądać?

Prawidłowe żywienie ma kluczowe znaczenie dla ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia każdego z nas. W przypadku seniorów to szczególnie ważne dla ich układu odpornościowego, siły mięśniowej i masy kostnej tak ważnych w zapobieganiu upadkom i złamaniom oraz gojenia potencjalnych ran i odleżyn. Tymczasem niemal połowa ankietowanych nie zdawała sobie sprawy z tego, że to właśnie wśród osób po 65. roku życia ryzyko niedożywienia jest największe¹.

Choroby towarzyszące wiekowi

W zaleceniach żywieniowych dla seniora należy uwzględnić obecność chorób przewlekłych, które mogą istotnie zmieniać zapotrzebowanie na niektóre składniki odżywcze (zarówno pod względem ilości jak i jakości). Szczególnie choroby takie jak cukrzyca, choroba niedokrwienna serca i zaburzenia lipidowe, niewydolność nerek, niedokrwistość czy osteoporoza mogą wymagać korekty zaleceń żywieniowych. 33% badanych nie zdaje sobie sprawy z tego, że także choroby demencyjne mogą wpływać na potrzeby żywieniowe starszej osoby. Dlatego równoległe z każdą diagnozą warto konsultować z lekarzem lub dietetykiem także to, jak starszy pacjent powinien się odżywiać.

Podstawowe składniki diety

Podstawę diety seniora powinny stanowić warzywa i owoce (co najmniej połowę całego jadłospisu, najlepiej jako dodatek do każdego posiłku), o czym wiedziała tylko połowa respondentów. Kolejne miejsca zajmują produkty zbożowe – najlepiej pełnoziarniste, produkty mleczne (co najmniej 3 duże szklanki dziennie) oraz w dalszej kolejności ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych, a także oleje roślinne (w ograniczonych ilościach mięso czerwone, przetworzone produkty mięsne i tłuszcze zwierzęce)². Aż 47%

¹ Badanie SW Research przeprowadzone dla Fundacji Nutricia w dniach 21.09-22.09.2021 przez agencję SW Research metodą wywiadów on-line na panelu internetowym SW Panel. W ramach badania przeprowadzono 825 wywiadów z reprezentatywną ze względu na płeć, wiek i wielkość miejscowości próbą Polek i Polaków powyżej 18 roku życia.

² [Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej | Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym \(pzh.gov.pl\)](https://www.pzh.gov.pl/narodowe-centrum-edukacji-zywieniowej-piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-w-wieku-starszym)

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:



badanych uważa, że z diety seniora należy wykluczyć tłuszcze. – *Nic bardziej mylnego! Tłuszcze powinny stanowić 20-35% spożytej energii i pochodzić głównie z olejów roślinnych: rzepakowego, oliwy z oliwek, oleju lnianego, a także z wartościowych orzechów czy nasion* – wyjaśnia dietetyk Karolina Łukaszewicz-Marszał, ekspert Fundacji Nutricia.

Cenna witamina D

Aż co czwarty badany uważa, że w podeszłym wieku zapotrzebowanie na witaminę D maleje. Tymczasem wśród osób starszych często stwierdza się niedobory witaminy D oraz wapnia³. Oba te składniki są odpowiedzialne za budowę kości. Witamina D wspiera także funkcjonowanie układu krążenia oraz układu odpornościowego, a wapń jest potrzebny do prawidłowej pracy mięśni oraz komórek nerwowych. Dobrymi źródłami witaminy D są tłuste ryby, ale przeważnie i tak konieczna jest jej suplementacja. Natomiast wapń znajdziemy w mleku i produktach mlecznych, jajach, serach oraz rybach.

Dodatkowe wsparcie

Prawie 66% badanych zgadza się, że osoby starsze mogą potrzebować dodatkowego wsparcia żywieniowego, np. w formie żywienia medycznego. Konieczność potrzeby takiego wsparcia potwierdza ekspert. – *Zalecenie przez lekarza doustnych preparatów odżywczych może pomóc skutecznie uzupełnić brakujące składniki odżywcze, wesprzeć w powrocie do zdrowia po zabiegu lub utrzymać formę w przypadku przewlekłej choroby. Zwłaszcza gdy chorujemy zapotrzebowanie na niektóre składniki odżywcze może się zwiększać, a ich uzupełnienie może być utrudnione na skutek samej choroby lub towarzyszących jej dolegliwości* – tłumaczy Karolina Łukaszewicz-Marszał. – *Dlatego warto korzystać z profesjonalnego wsparcia.*

Jak pomóc seniorowi zadbać o prawidłowy stan odżywienia?

W celu redukcji czynników ryzyka niedożywienia, opiekunowie i bliscy osoby starszej mogą na bieżąco monitorować sytuację i podejmować często drobne kroki, aby pomóc seniorowi zachować prawidłowy stan odżywienia:

- **Monitorowanie masy ciała.** Warto pomóc osobie starszej kontrolować masy ciała w domu i co tydzień zapisywać wyniki. Dodatkowo zmiany w dopasowaniu ubrań mogą również wskazywać na utratę masy ciała.
- **Obserwowanie zwyczajów.** Spędzanie razem czasu podczas posiłków w domu, szpitalu czy placówce opieki. Należy zwracać uwagę na to, jakie rodzaje produktów są spożywane i w jakich ilościach.
- **Zapisywanie leków.** Dobrym zwyczajem jest zapisywanie wszystkich stosowanych przez seniora leków i suplementów diety, powodów ich zażywania, dawki, schematów leczenia i ewentualnych skutków ubocznych. Niekiedy preparaty wzajemnie się wykluczają lub wchodzi z sobą w reakcję – warto na wizycie konsultować z lekarzem, czy wszystkie stosowane leki lub suplementy mają swoje uzasadnienie.

³ Endocrinology of Aging, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128196670000044>

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:



- **Pomoc w planowaniu odżywczych posiłków lub przygotowywanie ich z wyprzedzeniem.** Warto również pomagać w przygotowaniu listy zakupów lub wspólnie się na nie wybierać.
- **Korzystanie ze specjalistycznej pomocy.** Jeżeli wysiłki opiekunów i bliskich nie przynoszą rezultatów i istnieje ryzyko rozwoju niedożywienia, warto udać się na wizytę do dietetyka w celu ułożenia właściwego jadłospisu, a gdy to nie odniesie pozytywnych skutków, skonsultować z lekarzem zastosowanie doustnych preparatów odżywczych.
- **Regularna aktywności fizyczna.** Codzienne ćwiczenia - nawet te lekkie, jak spacer - mogą pobudzić apetyt oraz wzmocnić kości i mięśnie, dlatego powinno się zachęcać i motywować seniorów do regularnej aktywności fizycznej.
- **Atmosfera wokół jedzenia.** Osoby starsze, często samotne, nie jedzą, bo nie odczuwają z tego żadnej przyjemności. Zaprosz seniora do stołu, jeśli to możliwe, zaangażuj go również w przygotowania. Radość ze wspólnie spędzonego czasu może też wpłynąć pozytywnie na apetyt i chęć do jedzenia.

O kampanii „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”

Kampania edukacyjna „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą” ma na celu budowanie świadomości na temat żywienia medycznego jako integralnego elementu opieki zdrowotnej oraz wsparcie pacjentów i ich opiekunów w procesie leczenia. Od pierwszej edycji zrealizowanej w 2016 działania obejmowały edukację na temat wsparcia żywieniowego w chorobie nowotworowej. W kolejnych latach kampania została poszerzona o aktywności dedykowane neurologii, a także dotyczące żywienia dojelitowego przez specjalny dostęp do przewodu pokarmowego (bezpośrednio do żołądka lub jelita) z uwzględnieniem różnych jednostek chorobowych, w których jest ono stosowane.

Inicjatywa została powołana w 2016 roku przez firmę Nutricia. **Od V edycji realizowana jest przez Fundację Nutricia.**

Kampanię od początku powstania wspiera wiele towarzystw naukowych i organizacji pacjentów.

www.zywniemedyczne.pl

O Fundacji Nutricia

Fundacja Nutricia została powołana w 1996 r. przez firmę Nutricia Polska Sp. z o.o. Od początku swojej działalności Fundacja podnosi świadomość na temat roli żywienia, początkowo angażując się m.in. w edukację żywieniową w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka. Od 2019 r. misją Fundacji Nutricia jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Swoje działania Fundacja kieruje do dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych. Fundacja prowadzi ogólnopolskie programy edukacyjne, takie jak: „1000 pierwszych dni dla zdrowia” czy kampania „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”. Realizuje także ogólnopolski konkurs grantowy, umożliwiając naukowcom prowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia człowieka.

www.fundacjanutricia.pl

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:

