

Informacja prasowa

Prawidłowa dieta wpływa na odporność, zwłaszcza seniora. Jak o nią zadbać?

Spadek odporności i częste infekcje – zarówno bakteryjne, jak i wirusowe, pojawiające się opryszczki wargowe, półpasiec, problemy z gojeniem ran, wysypki skórne, brak energii oraz podwyższone ryzyko osteoporozy to tylko niektóre z problemów, które mogą być wynikiem nieprawidłowego odżywiania. Dotyczy to zarówno osób dotkniętych chorobami przewlekłymi, jak i osób po 60. roku życia. Pierwszymi objawami są zmiany w odczuwaniu smaku i zapachu oraz obniżony apetyt. Skutkiem tego jest niechęć do spożywania posiłków, a to z kolei zwiększa ryzyko niedożywienia. W jaki sposób możemy temu zaradzić?

Podstawą wzmocnienia naturalnej odporności organizmu jest zróżnicowana dieta, dostarczająca odpowiedniej ilości kalorii, ale również białka, witamin, składników mineralnych i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Jest to szczególnie ważne przy planowaniu posiłków osób starszych, u których pojawiają się problemy zdrowotne. Seniorzy z obniżoną odpornością są bardziej podatni na wszelkiego rodzaju infekcje, przeziębienie czy grypę, które mogą stanowić poważne zagrożenie dla ich zdrowia, a nawet życia.

- Spadek odporności u seniorów często ma związek z niewłaściwym żywieniem, kiedy to organizm nie otrzymuje niezbędnych składników odżywczych. Kluczową rolę w utrzymaniu równowagi organizmu odgrywa nasz układ pokarmowy. Obniżona odporność to częste infekcje, które mogą powodować groźne powikłania, takie jak zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc czy uszkodzenie mięśnia sercowego. Dla seniora są one zagrożeniem życia, dlatego ważne jest, aby każdą infekcję wirusową skutecznie leczyć. Przy czym należy zauważyć, iż antybiotyki równoległe z funkcją leczniczą czynią spustoszenie w układzie odpornościowym i florze bakteryjnej jelit. Stąd niezbędna jest też właściwa dieta, która pomaga wzmacniać odporność, dzięki czemu organizm jest w stanie lepiej poradzić sobie z chorobą. – komentuje ekspertka, dr nauk. med. Maria Katarzyna Owczarska.

Prawidłowa dieta przekłada się na odporność

Eksperci od wielu lat podkreślają, że to w głównej mierze jelita odpowiadają za prawidłową pracę układu odpornościowego. To właśnie w nich bytuje nasza mikroflora, niezbędna do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Myśląc o zdrowej diecie seniora trzeba też wiedzieć, że z wiekiem zmienia się funkcjonowanie w obrębie przewodu pokarmowego: począwszy od zmniejszonego wydzielania śliny, pogorszonego odczuwania smaków i zapachów, na upośledzonym trawieniu oraz wchłanianiu skończywszy. Częste biegunki, bóle brzucha, wzdęcia czy choroby zapalne jelit mogą być symptomem problemów układu immunologicznego. W związku z tym, aby posiłki osób starszych były dobrze dopasowane do ich potrzeb, powinny charakteryzować się wysoką gęstością odżywczą – w małej objętości dostarczać znacznych ilości wszystkich makro- i mikrośladników odżywczych. Na jakie komponenty diety należy zwrócić szczególną uwagę?

- Istotne jest ustalenie zapotrzebowania energetycznego. 75-letnia kobieta będzie potrzebowała dziennie o 500 kcal mniej niż jej 45-letnia koleżanka. Podobnie jest w przypadku mężczyzn - w analogicznej sytuacji zapotrzebowanie energetyczne będzie się różnić o 800 kcal. Wraz z wiekiem, ta różnica powiększa się. Jednocześnie zapotrzebowanie na większość składników odżywczych pozostaje na tym samym poziomie lub nawet się zwiększa, dlatego dieta osób po 65 r. ż. musi być szczególnie dobrze zbilansowana i o wysokiej wartości odżywczej. Niezwykle ważne jest zwiększenie w diecie ilości białka, nawet o 20%! Dorosła osoba zdrowa powinna spożywać 0,8-1,0 g białka/kg masy ciała/dobę, dla zdrowego seniora ta zalecana ilość to

już 1,0-1,2 g/kg, dla przykładu przy wadze 70 kg wskazane spożycie to min 70-84 g białka dziennie. Zawarte w białkach aminokwasy są kluczowe dla budowy oraz prawidłowej pracy mięśni – niedobór białka w diecie sprzyja ich osłabieniu. Ponadto, aminokwasy są niezbędne do budowy przeciwciał – ważnych elementów odpowiadających za odporność organizmu. – dodaje ekspertka.

8 najważniejszych zasad diety seniora.

Dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia, każdy senior powinien przestrzegać podstawowych zasad zbilansowanej diety:

- 1) Spożywanie 4-5 niewielich posiłków, zapobiega napadom głodu i nadmiernemu obciążeniu przewodu pokarmowego.
- 2) Wypijanie min. 2 litrów płynów.
- 3) W codziennych posiłkach powinny się znaleźć chude gatunki mięs, nabiał, jajka czy ryby. Działanie regulujące pracę układu odpornościowego wykazują również kwasy tłuszczowe omega-3, które znajdują się m.in. w tłustych gatunkach ryb morskich czy tranie.
- 4) Ważna jest również właściwa ilość spożywanego wapnia, którego źródłem są produkty mleczne, jaja, zielone warzywa czy nasiona roślin strączkowych. Oprócz budowania kości, wapń uczestniczy także, między innymi, w procesie krzepnięcia krwi, wpływa na prawidłową pracę układu nerwowego oraz mięśniowego.
- 5) Pamiętać trzeba o szczególne zadbanie o spożycie witamin z grupy B - B6 i B12 oraz suplementacji witaminy D, której synteza i wchłanianie z przewodu pokarmowego jest osłabione.
- 6) Wskazane jest ograniczenie spożywania tłustych mięs i wędlin/wieprzowiny/tłuszczów pochodzenia zwierzęcego/smalcu/oraz soli.
- 7) Należy unikać nadmiernego i regularnego spożywania alkoholu.
- 8) Warto eliminować wysoko przetworzoną żywność typu fast food, ale także gotowe ciasta i ciastka przygotowane na tzw. twardych margarynach, zawierających tłuszcze typu trans- nienasycone kwasy tłuszczowe, powstające w trakcie obróbki technologicznej, mają one silne działanie prozapalne.

W żywieniu nie ma dróg na skróty

Pacjenci i ich rodziny często poszukują alternatywnych możliwości budowania odporności. Bywa, że decydują się na suplementy diety. Skład tych produktów może być różnorodny, obejmując pojedyncze substancje roślinne, „witaminy dla seniorów” czy nawet środki homeopatyczne. Niemniej jednak, eksperci z Polskiej Akademii Nauk podkreślają, że nie ma potwierdzenia co do skuteczności tych suplementów we wzmacnianiu układu odpornościowego¹.

- Niedożywienie może spowodować groźne zmiany w organizmie, nie tylko objawiające się utratą masy ciała, ale także mające wpływ na działanie narządów wewnętrznych, zwłaszcza starszych osób. Konsekwencją niedożywienia jest wydłużony proces rekonwalescencji. Rodziny i opiekunowie często mają trudności z właściwym dostosowaniem diety dla osób starszych, co może prowadzić do niedożywienia. Zwykle usiłują rozwiązać problem braku apetytu, a zwłaszcza niechęć do spożywania potraw mięsnych,

¹ <https://posilkiwchorobie.pl/strefa-seniora/jak-wzmocnic-organizm-osoby-starszej/>

podaniem syropów wzmagających apetyt, zamiast dążyć do zmiany jadłospisu. Nie tędy droga. – dodaje dr nauk. med. Maria Katarzyna Owczarska.

W przypadku, gdy seniorowi grozi niedożywienie, lekarz może zasugerować specjalistyczne preparaty do żywienia medycznego. Jest to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego stworzona po to, by uzupełnić zapotrzebowanie pacjenta na składniki odżywcze, m.in. białko, które trudno jest dostarczyć wyłącznie za pomocą tradycyjnej diety. Żywnienie medyczne w małej objętości dostarcza dużej dawki energii i składników odżywczych, a płynna forma ułatwia ich spożywanie. Co równie ważne – występuje w różnych wariantach smakowych oraz dobrze wkomponowuje się w codzienny jadłospis, np. jako składnik koktajlu.

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.zywnieniemedyczne.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