

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 9. szám, 2008. szeptember



Tisztelt Olvasó!

A **Táplálkozási Akadémia** című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatók. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat, és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Magyarországon a lakosság egyötöde – megközelítőleg 2 millió lakos – betöltötte 60. életévét. A korosodás azonban nem egyformán, az eltelt évek számának megfelelően zajlik, így igen nagy különbség van az idős emberek egészségi állapota között. Az ember számára elérhető maximális életkort újabban 95-120 évre becsülik. Napjainkban ennek átlagosan alig több mint a felét éljük meg, és ez a 70-80 év mindenképpen csak jó életminőség esetén élvezhető. Ennek megőrzésében a kiegyensúlyozott táplálkozásnak kiemelkedő szerep jut.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 9. szám, 2008. szeptember

Táplálkozás az élet alkonyán

Magyarországon a lakosság egyötöde – megközelítőleg 2 millió lakos – betöltötte 60. életévét. A korosodás azonban nem egyformán, az eltelt évek számának megfelelően zajlik, így igen nagy különbség van az idős emberek egészségi állapota között. Az ember számára elérhető maximális életkort újabban 95-120 évre becsülik. Napjainkban azonban ennek átlagosan alig több mint a felét éljük meg, és ez a 70-80 év mindenképpen csak jó életminőség esetén élvezhető. Ennek megőrzésében a derű, a pozitív életszemlélet, a közösséghez tartozás, a társasági élet, a rendszeres testmozgás mellett a kiegyensúlyozott táplálkozásnak is kiemelkedő szerep jut.

Kit nevezünk idősnek?

Bizonyára sokan elégedetten nyugtázzák, hogy az általánosan elfogadott nemzetközi besorolás (WHO) csak a 75 év felettieket tekinti idősnek.

- 50-60 év : áthajlás kora
- 60-75 év : idősödés kora
- 75-90 év : időskor
- 90 év felett : aggkor
- 100 év felett : matuzsálemi kor

Ötvenen túl

Mint életünk minden nagy biológiai vagy társadalmi fordulópontja (kamaszkor, munkába állás, családalapítás, szülés), a megöregedés is alapvetően kihat az ember testi és lelki

állapotára egyaránt. Az 50 feletti korosztály számos vonatkozásban új helyzetben találja magát. Észre kell vennie, hogy bármilyen egészséges is, teherbírása csökken. Gyakran azonban egészsége is kezd megrendülni, a korábban fel sem vett átmeneti betegségek nehezebben elviselhetővé, hosszabb időtartamúvá válnak. Folyamatosan romlanak a különböző érzékszervek (látás, hallás), s ez újra és újra próbára teszi a külvilággal és az önmagukkal szembeni tűrőképességet. Fokozatosan kialakulnak az idültté váló panaszok, a mozgásszervi eltérések, és azok a kórképek, melyek miatt a továbbiakban gyógyszeresedésre kényszerülnek, mint például a magas vérnyomás, a keringési zavarok, az időskori cukorbetegség.

Időskorban jellemző élettani változások

- az izmok ereje és tömege mintegy 30 százalékkal csökken
- az idegrostok ingerületvezetése lassul
- csökken az ízérzékelés
- a látás és a hallás romlik (70-80 százalékkal)
- számos fog elvesztésével számolhatunk (az ételeket pépesíteni kell)

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 9. szám, 2008. szeptember

- romlik a szaglás is (az ételek aromáját kevésbé érzik az idős emberek)
- végül, de nem utolsó sorban csökken a szomjúság érzékelése is (folyadékpótlás szempontjából rendkívül fontos).

Időskori pszichés zavarok

Elsőként kell említeni a szorongást, mely különösen az arra korábban is hajlamosaknál jelentősen felerősödik. A szorongás mellett szinte szükségszerűen megjelenik a depresszió is, a kilátástalanság érzése, a hangulati nyomottság, kedvetlenség, érdektelenség, örömtelenség tüneteivel. Az állandó, ok nélküli fáradtság, gyengeség, alvászavar, **étvágytalanság, fogyás, gyomor -és bélpanaszok** hátterében sok esetben a depresszió áll.

Táplálkozás időskorban

A helyes táplálkozás minden életkorban az egészség megőrzését szolgálja. A rendszeres napi három fő étkezés, tízóráival és uzsonnával kiegészítve, időskorúaknak is javasolt. Az idősök a gyakori mozgásszervi problémák miatt általában kevesebbet mozognak, részben ezzel, részben az alapanyagcsere – a szervezet életfunkcióinak fenntartásához szükséges minimális energia – csökkenésével magyarázható, hogy energiai igényük kisebb. Étvágyuk sem a régi, valamint csökken az

emésztés és a felszívódás mértéke is. A szervezet energiai igénye 30 és 80 éves kor között közel egyharmadával lesz kevesebb, ezért részesítsük előnyben az alacsonyabb energiatartalmú ételeket! Az idős embereknek alapvetően ugyanazokra a tápanyagokra van szüksége, mint a fiataloknak, csak a mennyiség módosul valamivel többre és a minőség kicsit jobbra.

Ajánlás:

- Napi rendszerességgel kell fogyasztani: Gabonaféléket, zöldségeket, gyümölcsöket, továbbá tejet, tejtermékeket, sovány húsokat, húskészítményeket.

- Heti rendszerességgel szerepeljen az étrendben:

Hal (akár többször is), maximum 3-4 db tojás, olajos magvak, száraz hüvelyes (10 naponta). Édességet csak ritkán, egy-egy főétkezéshez ajánlott fogyasztani.

A jó tápláltsági állapot megőrzése nagyon fontos, mert ez biztosítja a betegségekkel szembeni megfelelő védekezést és a jó közérzetet, a jó hangulatot, a fittséget, lassítja az öregedési folyamatokat és kulcsszerepe van a szellemi frissesség megőrzésében is.

Fehérjeigény

A kor előrehaladtával a szervezet fehérjeszükséglete megnő. Az idősök fehérjeellátását gyakran nehezíti, hogy rosszul rágnak, és csökken a tápanyagok

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 9. szám, 2008. szeptember

hasznosulása a szervezetben. Mindemellett az is könnyen fehérjehiányhoz vezethet, ha az idősebbek nem fordítanak kellő gondot étrendjük változatosságára, mert csak kedvenc ételeiket készítik/fogyasztják el, továbbá ha anyagi problémák miatt leszűkül a választási lehetőségük. A heveny és idült gyulladások fokozzák a szervezet fehérjeigényét. Érdeemes figyelmet szentelni a fehérjebevitelre, mert az optimális fehérjeellátottság még a szellemi hanyatlást is késlelteti. A fehérjeszükséglet fedezésére a teljes értékű fehérjeforrások – sovány húsok, halak, tejtermékek, tojás – a legalkalmasabbak. Hiányos fogazat esetén szelet hús helyett a kevesebb rágást igénylő vagdalt, hasé, vagy húsos töltelék, rakott ételek fogyasztását részesítsük előnyben, az étrend tartalmazzon minél több tejet, tejterméket (túrót, sajtot). A szervezet alacsony fehérjeszintje egyértelműen szerepet játszik az időseknel tapasztalható elhúzódó sebgyógyulásban, felfekvések kialakulásában. Elsősorban a húsfogyasztás mellőzésével függ össze az idős emberek vashiánya, vérszegénysége is.

Miért együnk tengeri halat?

A tengeri halak igen hosszú láncú omega-3 zsírsav-tartalma csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát. Fogyasztásuk ezért mindenki számára ajánlott. A halak nagyon könnyen emészthetőek, gyorsan, egyszerűen elkészíthetők. Ebédre, vacsorára egyaránt

fogyaszthatók zsírszegény konyhatechnológiai eljárással (párolás, főzés, grillezés, roston sütés) elkészítve. Ét elkészítéshez **főként növényi olajokat (pl. olívaolaj, repceolaj) használjunk**, mérsékeljük a szervezetbe jutó zsiradék mennyiségét, de ne csökkentsük le annyira, hogy az már befolyásolja a zsírban oldódó vitaminok (A-, D-, E-, K-vitaminok) felszívódását, és az étel élvezeti értékét!

Rostok

Időskorban a renyhe bélmozgás és a csökkent fizikai aktivitás miatt gyakori probléma a székrekedés. Hashajtók használata helyett érdemesebb ezen a problémán élelmi rostokban gazdag táplálékok fogyasztásával segíteni. (Nyers gyümölcs, zöldség, teljes kiőrlésű lisztből készült termékek, magokkal dúsított barna kenyér, stb.) Mindemellett bizonyos rostok a magasabb vérszír értékeket is kedvezően befolyásolhatják (pl. zabkorpa rostjai).

Folyadék-szükséglet

A szervezet víztartalma a korrallal egyre csökken. Napi 1.5-2 l (6-8 pohár) folyadék elfogyasztása szükséges ahhoz, hogy a szervezet folyadékigényét kielégítsük. Az idős emberek szervezete rosszul alkalmazkodik a megbetegedések és a különböző környezeti tényezők okozta változásokhoz, melyek folyadékigényüket jelentősen megnövelik (pl. lázas állapotok, hasmenés, hányás, fizikai

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 9. szám, 2008. szeptember

aktivitás, nyári meleg). Mivel az időskor sajátossága, hogy a szomjúságot kevésbé érzékelik, szervezetük könnyen elérheti a kritikus 2% folyadékvesztésedet, mely akár kiszáradáshoz is vezethet. Ha a test sejtjeit igazán fel akarjuk üdíteni, akkor puha, érett, lédús, vegyes gyümölcsökből készítsünk gyümölcs turmix italokat, mely vitaminokat is juttat a szervezetbe. Folyadékpótlásra tökéletes a víz, az ásványvíz, a tea, a gyümölcstea, a gyógynövény tea.

Vitaminok, ásványi anyagok

A K-vitamin és a B6-vitamin szükséglet megnő időskorban. Jó B6-vitamin források a teljes kiőrlésű lisztből készült pékáruk, a tej, tejtermékek és a szárazhüvelyesekkel. K-vitamin a leveles zöldségfélékben található nagyobb mennyiségben. Erre a vitaminra a véralvadáshoz és a csontképzéshez van szüksége szervezetünknek. Megfelelő kalcium- és D-vitamin bevitellel – tej, tejtermékek fogyasztásával – az időskori csonttrikulás mértéke is csökkenthető. A kielégítő D-vitamin ellátottság és a rendszeres szabadban történő mozgás, séta kedvez a kalcium hasznosulásának. Azonban azzal is számolni kell, hogy a kor előrehaladtával kevesebb D-vitamin képződik a bőrben a napfény hatására. A teljes kiőrlésű pékárukban, hüvelyesekben, élesztőben, májban található B1-vitamin az időskori szellemi hanyatlás lassítása szempontjából lényeges. A kizárólag állati

eredetű táplálékokban lévő B12-vitamin, valamint a leveles zöldségekben, gyümölcsökben is megtalálható folát a szervezet megfelelő működéséhez nélkülözhetetlenek, hiányuk vérszegénységet okoz. Az állati eredetű táplálékok fogyasztása ezen kívül az anyagcsere folyamatokhoz szükséges megfelelő vas- és cinkellátottság szempontjából is elengedhetetlen.

A C-vitamin bevitelére is ügyelni kell abban az esetben, ha a hiányos, rossz fogazat miatt az idős ember nem fogyaszt elegendő nyers zöldséget, gyümölcsöt és túlfőzi a pépesíteni szánt zöldségféléket.

Időskorban lényeges szerepet tölt be a szervezet védekező rendszerének támogatója, az E-vitamin, mely nagyobb mennyiségben megtalálható a gabonacsírákban, növényi olajokban, a húsban, májban, tojásban. Kerüljük a túl sok só fogyasztását (a füstölt, tartósított élelmiszereket), mivel növelik a magas vérnyomás és a gyomorrák kifejlődésének kockázatát.

Hogyan fűszerezzünk?

A fűszerek biológiai hatásának idős korban különleges értéke van, mivel ilyenkor az ízézés is kissé csökkent. A túlzástól mentes fűszerezés (petrezselyemzöld, zellerzöld, kapor, tárkony, kakukkfű, majoránna, bazsalikom stb.), az enyhe savanyítás (főként citrommal, de lehet ecettel is), a gyömbér, a csemegepaprika, stb. megindítják, fokozzák a

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 9. szám, 2008. szeptember

nyálevlasztást, ezzel elősegítik a rágást, a nyelést, az emésztési folyamatokat. A kesernyész ízű fűszerek szintén étvágyjavítók.

A szépen megterített asztal, az ízléses tálalás az egyszerű ételeket is vonzóvá, kívánatosá teszi. Ne feledjük azonban, hogy minden étel akkor ízlik a legjobban, ha szeretteinkkel együtt fogyasztjuk el.

Irodalomjegyzék:

Dr. Székács Béla: *Geriatría az idősor gyógyászata*. Semmelweis Kiadó, Budapest, 2005.

Dr. Rodler Imre: *Tápanyagtáblázat*. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2005.

Dr. Zajkás Gábor – Gaálné Póda Bernadette: *Diétáskönyv*. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2001.

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: *Táplálkozás és Tudomány Hírlevél*, 2005. október

Bencsik Klára – Gaálné Labáth Katalin: *Szakácskönyv az egészségért*. Rittler–Jajczay Bt., Budapest, 2000.

Prof. Dr. Iván László: Az öregedés aktuális kérdései, *Magyar Tudomány*, 2002. április

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: *Tudományos Életmódtanácsok Hírlevél*, 2008.május

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 9. szám, 2008. szeptember

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA
hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György
Antal Emese (MDOSZ elnök)
Hartmann Gabriella (dietetikus - MDOSZ)

lektorálta:

Prof. Dr. Biró György
Antal Emese (MDOSZ elnök)
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
1092 Budapest, Ferenc krt. 2-4. 3/24.
Tel.: 06 1 269-2910
Fax: 06 1 210-9075
e-mail: mdosz@mdosz.hu
www.diet.hu