

Táplálkozási Akadémia



EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTREND IDŐSKORBAN



Tisztelt Olvasónk!

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

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.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségéhez!

A sajtóanyag változatlan tartalommal, a hivatkozások linkelésével, a forrás megjelölésével szabadon átvehető. Kérjük, hogy amennyiben az itt megjelent tartalomból csak egyes kiragadott részeket használ vagy azt újraserkeszti keresse Szövetségünket a tartalmi helyesség ellenőrzése érdekében. A közzétételre kerülő anyagban kérjük az eredeti linkek és a forrás kattintható megjelenítését.

Hasznos olvasást kívánunk!

Tudta-e?

- A magyar lakosság közel 21%-a 65 év feletti (közel 2 millió fő volt 2024. január 1-én). (1)
- Az idősök között a nemek aránya jelentősen eltolódik a nők irányába (61,4%). (1)
- Az öregedés az emésztőrendszer minden működését befolyásolja (emésztés, felszívódás, bélmozgás (motilitás), enzim- és hormonelválasztás). (2, 3, 4)
- Az idős betegeknek hozzávetőlegesen a fele három, vagy több idült társbetegségben szenved. (4)

BEVEZETŐ

Az idősor táplálkozási vonatkozásai igen nagy jelentőséggel bírnak, hiszen a népesség idősödésével egyre nagyobb figyelmet kell fordítani az idős korosztály életminőségének, fenntartására, amely szorosan összefügg a megfelelő táplálkozással. Az öregedés biológiai, pszichológiai és szociális változásai jelentős hatást gyakorolnak nemcsak a táplálkozási szükségletekre, szokásokra, az optimális tápláltsági állapot fennmaradására, de az egészségügyi kockázatokra is. Az idősödő szervezetben gyakran alakulnak ki hiányállapotok, malnutríció (kóros tápláltsági állapot) vagy szarkopénia (alacsony izomtömeg és csökkent izomerő, esetleg csökkent izomfunkció), amelyek rontják az életminőséget. Hírlevelünkben átfogó képet adunk az idősor táplálkozási kihívásairól, különös tekintettel a kóros tápláltsági állapotok szűrésére, a táplálásterápia lehetőségeire, a dietetikusok szerepére az idősor gondozásában. Emellett bemutatjuk az emésztőrendszerben bekövetkező változásokat, a multimorbiditást (több betegség együttes előfordulása) táplálkozási vonatkozásait, valamint a táplálkozás és a mozgás összefüggéseit. Az idősödés táplálkozási aspektusainak megértése nemcsak az egyének egészsége, hanem a társadalom fenntarthatósága szempontjából is kulcsfontosságú.

AZ IDŐSÖDÉSEL KAPCSOLATOS FOGALMAK

Az idősödéssel kapcsolatosan számos fogalmat használunk (öregedés, gerontológia, geriátria).

- Az öregedés egy összetett biológiai folyamat, amelyet a szervezetben zajló molekuláris és sejtszintű változások jellemeznek, amelyek idővel az életműködések fokozatos romlásához, az alkalmazkodóképesség csökkenéséhez és az életkorral összefüggő betegségek kockázatának növekedéséhez vezetnek.
- A gerontológia az öregedés és az öregkor élet- és kórtanával foglalkozó tudomány. (A gero = öregkor és a gerontesz = öregek, görög eredetű szavakból tevődik össze).
- Geriátria (idősgyógyászat) a gerontológia egyik ága, szakemberei az idősor egészségügyi problémáival foglalkoznak. A geriátriára úgy is tekinthetünk, mint a megelőző, gyógyító és rehabilitáló idősorvoslás.

Az idősödés szakaszai

A társadalom idősödésével az öregedés szakaszai átértékelődnek és át is neveződnek. A WHO a következő öregedési szakaszokat különbözteti meg: 60-74 év között öregedők, 75-90 év között öregek, 90 év felett agastyánok (> 100 év felett matuzsálemi kor). Az újabb felosztás szerint pedig már beszélhetünk 65-74 év között fiatal-öreg, 75-84 év között közép öreg és > 85 év felett nagyon-öreg életszakaszról. (3)

Biológiai és szociális öregedés

Az egyes egyének öregedési folyamata eltérő módon zajlik le, adott esetekben nagy az egyedek közötti különbség. A várható életkor emelkedése mellett, a társadalom és az egészségügyi feltételek fejlődése következtében az ember funkcionális állapota lassabban szűkül. Az egyes szervek, szervezetek, funkciók eltérő időben és formában mutatnak öregedési jelenségeket. A biológiai öregedést főleg a genetika és az „elhasználódás” irányítja. Az ember nemcsak biológiai léttel rendelkezik, hanem szociális lény is. Elsődleges meghatározónak a biológiai/testi állapotot tartjuk, mert enélkül a szociális nem is tudna megnyilvánulni. Az öregedő szervezetben számos szöveti változás érzékelhető, például: az izmok leépülése, kötőszövet- és pigmentfelszaporodás, bizonyos sejtek számának csökkenése. Hogy az öregedés folyamata kórosnak tartható-e, ez a filozófia és az egészségtudomány egyik régi alapkérdése.

Az időskor változásai

Aldőskorban a fizikai aktivitás és az anyagcsere lassulása a szervezet energiaszükségletét is csökkenti. Az étvágy és az éhségérzet mérséklődése hiánybetegségekhez, malnutríció (kóros tápláltsági állapot) és szarkopénia (alacsony izomtömeg és csökkent izomerő vagy izomfunkció) kialakulásához vezetnek. Idős korban a folyadék- és az elektrolitháztartás egyensúlya is gyakran felborul.

Az emésztőrendszer élettani működését érintő főbb változások:

- ízérzészavar (dysgeusia)
- szájszárazság (xerostomia)
- fájdalmas nyelés (odynophagia)
- nyelési nehezítettség (oropharyngealis dysphagia)
- csökken a nyelőcső-perisztaltika
- csökken a gyomorsav-elválasztás
- csökken a gyomor ürülése
- lassúbb a bélmozgás (bélmotilitás)
- csökken a gyomor-bél vérellátása
- kisebb a felszívódás felszíne
- megváltozik a bélben lévő baktériumok és egyéb mikróbak mennyisége és aránya (bélmikrobiom).

Kóros tápláltsági állapotok szűrése idős korban

A kóros tápláltsági állapotok szűrését és a súlyosság felmérését számos hazai és nemzetközi ajánlás javasolja. (4, 5, 6, 7) A kóros tápláltsági állapotok (malnutríció) rizikójának szűrése különböző módszerekkel, pl. kérdőívekkel szűrhető.

TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁS IDŐSEKNEK

Az egészség hosszú távú megőrzésének érdekében fontos, hogy táplálkozásunkat minden életszakaszunkban az aktuális életmódunkkal és szervezetünk elkerülhetetlen fiziológiai váltoásaival is összehangoljuk. Az idősödéssel jellemzően együtt jár

- a fizikai aktivitás fokozatosan csökkenése,
- az izomtömeg fokozatos csökkenése és a zsírtömeg növekedése,
- az emésztés lassulása,
- rágási és nyelési nehézségek fellépése,
- a látás, hallás, ízlelés és szaglás romlása,
- az étvágytalanság és az ennek nyomában járó alultápláltság,
- az immunrendszer gyengülése,
- a szomjúságérzet csökkenése,
- a szervezet hormonszintjének változása.

Általánosságban elmondható, hogy az idősök szükséglete bizonyos tápanyagokból (pl. fehérje, B12-vitamin, vas, kalcium, D-vitamin) növekszik, míg energiaigényük csökken. (8)

2020-ban készült el a OGYÉI 60+ EGÉSZSÉG Új Nemzeti Táplálkozási Ajánlás Időseknek szóló szakmai kiadványa. (9) Az élelmiszeralapú ajánlás (1. ábra) többek között kitér az energiaegyensúlyra, a változatosságra, a szezonalitásra, a só, a hozzáadott cukor és telített zsírok, valamint a főbb élelmiszercsoportok mennyiségi és minőségi fogyasztási javaslataira.

Mit és hogyan fogyasszunk 60 év felett?



1. ábra: Élelmiszeralapú táplálkozási ajánlás (9)

Zöldség, gyümölcs, mindennap

60 éves kor felett is naponta legalább 4 adag (összesen legalább 400 g), lehetőleg helyi és szezonális zöldség és gyümölcs fogyasztása javasolt, ebből legalább 1 adag nyersen. Ennek elfogyasztása érdekében, akár minden étkezés tartalmazhat változatos formában, a lehető legkevesebb só, cukor és zsiradék hozzáadásával elkészítve, minél többféle zöldséget, gyümölcsöt. Az ajánlás kitér arra, hogy 1-1 adag burgonya tíz nap alatt legfeljebb öt alkalommal kerülhet a tányérra (lehetőleg zsírszegény formában elkészítve), olajos magvakból pedig heti 3-4 alkalommal 1-1 kis, zárt maréknyi fogyasztása javasolt, natúr formában, akár örölte az ételekhez adva (az esetleges rágási, nyelési problémákra való tekintettel).

Gyakorlati tanácsok a zöldség-és gyümölcsbevitel növelésére:

- Szendvicshöz mindig fogyasszon zöldséget.
- A gabonaköretekhez keverjen zöldséget (pl. rizibizi, zöldséges bulgur stb.)
- Fogyasszon friss gyümölcsöt, alkalmanként befőttet az ebédhez, desszert gyanánt.
- Desszertek közül részesítse előnyben a sok gyümölcsöt tartalmazókat (pl. gyümölcssaláta, gyümölcskompót, gyümölcsös túrókrém, gyümölcs torta, meggyes pite stb.). (9)

Teljes értékű gabona, mindennap

60 éves kor felett naponta 3 adag, minél alacsonyabb só-, cukor- és zsírtartalmú - gabonafélét (búza, rozs, árpa, zab, köles, hajdina, rizs stb.), gabonából készült élelmiszert ajánlott fogyasztani, a lehető legváltozatosabban. Ebből naponta legalább egy adag teljes értékű legyen. A belőlük készült ételek (pl. zabkása, barnarizsköret, teljes kiőrlésű kenyér, teljes kiőrlésű tészta stb.) akár 50-85%-kal több rostot, vitamint, ásványi anyagot, antioxidánst tartalmazhatnak, mint a finomított változatok (pl. hántolt rizs, fehér kenyér stb.).

Praktikák, így fogyasszon több teljes értékű gabonát:

- Hordjon magánál néhány szelet teljes kiőrlésű liszttel készült kekszet, müzliszeletet, és fogyassza el tízóráira, uzsonnára.
- Töltött, rakott ételekhez, hántolt rizs helyett használjon barnarizst, bulgurt, kölest.
- Készítsen édes és sós süteményeket teljes kiőrlésű lisztek használatával.
- Készítsen teljes kiőrlésű kenyérből szendvicset. (9)

Állati fehérje (hal, hús, tojás vagy tej, tejtermék) lehetőleg minden főétkezéskor

Az ajánlás hangsúlyos eleme az állati fehérjék és ezen belül is kiemelten a (csontok egészségének megőrzéséhez hozzájáruló kalciumot és az ennek beépülését segítő D-vitamint tartalmazó) tej, tejtermékek mindennapos fogyasztása, amellyel – többek között – az időseket érintő esendőség kockázata is csökkenthető. (10)

Javasolt, hogy minden főétkezés tartalmazzon 1 adag (alacsonyabb zsír-, só- és cukortartalmú) állati eredetű fehérjeforrást (tej, tejtermékek, hal, tojás, hús és húskészítmények) de ajánlott előnyben részesíteni a tejet, tejtermékeket, halat és tojást.

Naponta 0,5 l tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű (600 mg) kalciumot tartalmazó tejtermék (p.: joghurt, kefir, aludttej, sajt, túró, túrókészítmény) minél változatosabb fogyasztása mindenképpen javasolt. Az időskorban gyakrabban előforduló laktózérzékenység fennállása esetén ajánlott dietetikus szakember segítségét kérni az étrend összeállításában, a kalciumszükséglet biztonságos kielégítése érdekében.

Halak közül elsősorban az ómega-3 zsírsavban gazdag fajták fogyasztása javasolható, hetente legalább 1 alkalommal. A rendszeres halfogyasztás a kiegyensúlyozott, egészséges étrend része. Idős korban különösen ajánlott, hiszen a hal könnyen emészthető fehérjeforrás, víztartalma magas, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag. Különösen az olajos húsú mélytengeri halak (pl. lazac, makréla, tonhal, hering, szardínia), édesvízi halak közül pedig a pisztráng, a busa és aecsege rendszeres fogyasztása javasolt.

Zsírszegény formában elkészített tojást / tojásos étel fogyasztását pedig heti 2-3 alkalommal, akár hús helyett is javasolja az ajánlás.

Jó tanácsok a fehérjebevitel biztosítására

- Keverjen a reggeli gabonakásába zsírszegény túrót.
- Fogyasszon tejjel, joghurttal készült gyümölcsturmixokat tízóráira, uzsonnára.
- Részesítse előnyben a soványabb húsféléket: csirkét, pulykát, gyöngytyúkot, nyulat.
- Készítse az ételeket a lehető legkevesebb zsiradék hozzáadásával, változatos módon, pl. grillezve, gőzölve, rostoson sütve, sütőzacskóban, cserépedényben való sütéssel. (9)

Napi 2 liter folyadék

Az emésztés és felszívódás normál működésének fenntartása, a testhőmérséklet és a testsúly szabályozása és a kiszáradás elkerülése érdekében 60 éves kor felett, normál körülmények között naponta legalább 2-2,5 liter folyadék elfogyasztása javasolt.

Folyadékpótlásra a legalkalmasabb a csapvíz, ásványvíz. Hozzáadott cukrot, mézet, szirupot tartalmazó üdítőt, szörpöt, teát csak havonta 1-2 pohárral, gyümölcsnektárokat legfeljebb hetente 1-2 pohárral, 100%-os gyümölcslevet legfeljebb naponta 1-2 pohárral, alkoholos italt pedig csak alkalmanként és kis mennyiségben ajánlott fogyasztani.

Az érintettek hozzátartozóinak, a róluk gondoskodóknak is fontos tudatosítaniuk, hogy az időskorban különböző okok miatt csökkenő szomjúságérzet, illetve esetleges, memóriazavarral együtt járó állapotok miatt a rendszeres folyadékbevitel nagy jelentőséggel bír.

Gyakorlati tanácsokat a folyadékháztartás egyensúlyának biztosításához:

- Indítsa a napot egy pohár vízzel, ébredés után.
- Legyen kikészítve otthon egy pohár víz az asztalra. Ha szem előtt van, nagyobb valószínűséggel fogyasztja majd el. Ha kiürült a pohár, töltsse újra.
- Fogyasszon rendszeresen magas víztartalmú zöldségeket (pl. salátaféléket, uborkát, paradicsomot, cukkinit), lédús gyümölcsöket (pl. almát, őszibarackot, bogyós gyümölcsöket) és leveseket, főzelékeket is.
- Rendszeresen ellenőrizze a vizelete színét, ami árulkodhat a kiszáradás mértékéről. (9)

Sóra, zsírja és hozzáadott cukorra vonatkozó ajánlás

Magas zsírtartalmú ételek, részlegesen hidrogénezett vagy hidrogénezett növényi olajat tartalmazó termékek fogyasztása legfeljebb alkalmanként és kis mennyiségben ajánlott.

Ételkészítés során (az állati zsiradékok, illetve a pálma- és kókuszolaj használatával szemben) a telítetlen zsírsavakban gazdag olajok változatos használata, továbbá zsírszegény konyhatechnológiák alkalmazása (sűrítés, sütőzacskóban sütés stb.) és a zsiradékok túlhevítésének kerülése javasolt.

A hozzáadott cukor és a só bevitelének csökkentése érdekében minél kevesebb csomagolt, feldolgozott élelmiszer fogyasztása, ételek és italok készítéséhez pedig minél kevesebb cukor, szirup, méz, só használata javasolt. (9)

Milyen konyhai eszközök segítségével rövidíthetik le az idők a főzési/sütési időt?

A megfelelő tápláltsági állapot elérése és fenntartása érdekében sokat segíthet, ha az idős saját maga, egyéni ízlésének megfelelően el tudja készíteni az ételeit. Időseknél gondot okozhat a főzés során a hosszan tartó állás, főleg azoknál, akik hamar elfáradnak. A főzési idő lerövidíthető a következő konyhai eszközök alkalmazásával:

- Indukciós főzőlapok használatával lerövidíthető a főzési, sütési idő a hagyományos, elektromos főzőlapokkal összehasonlítva.
- A légkeveréses elektromos sütők használatával szintén lerövidíthető a sütési idő.
- A többszintes, elektromos párológépek használatával egyszerre többféle köret egy időben elkészíthető. Alkalmas különböző zöldségek, gyümölcsök és rizs párolására is.
- A meleglevegős fritőz segítségével az 1-2 adagos ételek gyorsan elkészíthetők (mivel nincs szükség a nagy sütő átmelegítésére). A meleglevegős fritőz további előnye, hogy hozzáadott zsiradék nélkül is készíthetők a húsételek és a köretek.

Mozgás időskorban

Mennyiség:

- Hetente minimum 150 perces enyhe vagy 60 perces erőteljes intenzitású mozgás javasolt. Például: aerobik jellegű, enyhe intenzitású mozgásforma 30-60 percen keresztül heti 5 nap, vagy erőteljes intenzitású 20-30 percen keresztül heti 3 nap.

Minőség szempontjából négyféle mozgásforma is javasolt:

- Aerobik jellegű gyakorlatok, pl.: sétálás, kocogás, úszás, kerékpározás, aerobik órákon való részvétel.
- Progresszív rezisztencia gyakorlatok, pl. súlyemelés, gumiszalaggal történő edzés, lépcsőzés, erőteljes kertészkedés.
- Hajlékonyságot megőrző gyakorlatok, pl.: statikus gyakorlatok (a nyújtás kitartása, majd lazítás), dinamikus gyakorlatok (Tai-Chi), aktív gyakorlatsor (jóga), vagy ezek kombinációja.
- Egyensúlyi gyakorlatok, pl. statikus (egy lábon állás) vagy dinamikus (fitness labda használata). (11, 12)

Az alábbi egyszerű receptek segítenek az magasabb fehérjefogyasztás megvalósításában

Banánturmix tejjel és joghurttal

Hozzávalók (személyre):

- ½ db kis méretű banán (kb. 45 g)
- 1,5 dl joghurt (vagy laktózmentes joghurt, vagy szója alapú joghurt)
- 0,5 dl tej (vagy laktózmentes tej, esetleg szója alapú tej)

Elkészítés:

A banánt, a tejet és a joghurtot összeturmixoljuk.



Petrezselymes túrókrém

Hozzávalók (1 személyre):

- 50 g túró (vagy laktózmentes túró, esetleg szója vagy tojásfehérje alapú túró-alternatíva)
- 2 evőkanál joghurt
- 2 szál petrezselyemzöld
- só

Elkészítés:

A túró a joghurttal, a finomra vágott petrezselyemzölddel és kevés sóval összekeverjük.



Felhasznált irodalom

1. Központi Statisztikai Hivatal. Korfa, 2024. [Internet]. 2025. Elérhető: www.ksh.hu/interaktiv/korfak/orszag.html
2. Inouye SK, Studenski S, Tinetti ME, Kuchel GA. Geriatric syndromes: clinical, research, and policy implications of a core geriatric concept. J Am Geriatr Soc. 2007;55(5):780-91.
3. Boga B, Samu A. (szerk.) Klinikum és farmakoterápia időskorban. Veszprém: Vox Medical; 2011. pp 35-130.
4. Erőforrások Minisztériuma szakmai irányelve a multimorbid geriátriai betegek ellátásáról és kezeléséről. Egészségügyi Közlöny. 2021;71(19):1887-1955.
5. A Belügyminisztérium egészségügyi szakmai irányelve - újabb szempontok a kórházi, az egészségügyi ápolási otthonokban élő és az otthoni ellátásra szoruló felnőtt betegek tápláltsági állapotának felméréséről és a tápláltsági zavarok táplálásterápiával történő kezeléséről. Egészségügyi Közlöny. 2023;73(14):1346-1381.
6. Wunderle C, Gomes F, Schuetz P, et al. ESPEN practical guideline: Nutritional support for polymorbid medical inpatients. Clin Nutr. 2024;43(3):674-691.
7. Volkert D, Beck AM, Cederholm T, et al. ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. Clin Nutr. 2022;41:958-989.
8. Táplálkozási Akadémia Hírlevel 14. Évfolyam, 10. Szám – 2021. október "60+Egészség" Új Nemzeti Táplálkozási Ajánlás Időseknek [Internet]. 2021. Elérhető: <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2021/10/mdosz-taplalkozasi-akademia-hirlevel-2021-10-uj-nemzeti-taplalkozasi-ajanlas-idoseknek.pdf>
9. Mihálydy Kinga, Nagy-Lőrincz Zsuzsanna, Varga Anita, Varga-Nagy Veronika, Zámbó Leonóra, Zentai Andrea. 60+ egészség – Új nemzeti táplálkozási ajánlás időseknek. OGYÉI. [Internet]. 2019. Elérhető: https://merokanal.hu/wpcontent/uploads/2019/10/60pluszegeszseg_kiadvany_web.pdf
10. Sandra Haider, Igor Grabovac, Deborah Drgac, Christine Mogg, Moritz Oberndorfer, Thomas Ernst Dorner. Impact of physical activity, protein intake and social network and their combination on the development of frailty. European Journal of Public Health. 2020; 30(2): 340–346. doi.org/10.1093/eurpub/ckz191
11. dr. Veres-Balajti Ilona, dr. Lacza Gyöngyvér, dr. Babai László: Mozgás Receptre. Ajánlások a rendszeres fizikai aktivitáshoz [Internet] 2024. Elérhető <https://www.mozgasreceptre.hu/letoltheto-dokumentumok>
12. Fizikai aktivitási ajánlások idősek számára [Internet]. 2024. Elérhető <https://www.mozgasreceptre.hu/letoltheto-dokumentumok>

Impresszum

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
Felelős kiadó: Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke

Szerzők:

Dr. Molnár Andrea Ph. D., MDOSZ Tudományos Bizottság tagja
Fekete Krisztina dietetikus, egészségfejlesztő

Szerkesztette:

Szűcs Zsuzsanna MDOSZ elnök, dietetikus (BSc), okleveles táplálkozástudományi szakember (MSc)

Lektorálta:

Szűcs Zsuzsanna MDOSZ elnök, dietetikus (BSc), okleveles táplálkozástudományi szakember (MSc)

Kézirat lezárva: 2025. október 15.

KAPCSOLAT

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Székhely és levelezési cím:
1134 Budapest, Angyalföldi út 5/A, 2. emelet 225.
Telefon: +36 1 269 2910
Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu
www.okostanyer.hu
Facebook/Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége - Terítéken az Egészség

