

"60+EGÉSZSÉG" ÚJ NEMZETI TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁS IDŐSEKNEK

TUDTA-E?

- Becslések szerint 2050-re a világon minden 5. ember a 60 év feletti korosztályba fog tartozni (1). Ezzel közel kétmilliárdra nő az időskorúak száma (2).
- A 60 év feletti magyarok 87%-a szenved valamilyen krónikus betegségben (3), 80%-a túlsúlyos vagy elhízott (4), leggyakoribb betegsége a magasvérnyomás-betegség (5).
- Az elhízás mellett az alultápláltság is egészségügyi kockázatot jelenthet.
- Az emésztés a szájban kezdődik. Az ételek megrágásához és falatok kialakításához elengedhetetlen a megfelelő fogazat és a jól működő nyálelválasztás, de idős korra gyakran csökken a fogak száma, megváltozik a nyál mennyisége és minősége. Ezért is fontos a megfelelő folyadékbevitel.
- Idős korban a fehérje-, vas-, kalcium-, D-vitamin-, B-12-vitamin- és omega-3-bevitelre különösen oda kell figyelni.

KULCSSZAVAK: időskor, élettani változások, energia- és tápanyagszükséglet, ételmszeralapú táplálkozási ajánlás

Magyarországon globális demográfiai trendek érvényesülnek: az elmúlt 140 évben folyamatosan emelkedett a 60 év feletti népeségben belüli aránya. Míg 1870-ben a népeség huszada, 2001-ben már ötöde, a 2011-es népszámlálási adatok szerint pedig közel a népeség negyede számított idősnek. Az öregedő társadalmak közös feladata, hogy ne csupán önmagában az átlagos élethossz növekedjen, hanem párhuzamos az egészségben eltöltött életek száma is.

Az egészség megőrzésében, különös tekintettel az elhízás, a magas vérnyomás, 2-es típusú cukorbetegség, a koszorúér-betegség, stroke és egyes daganatos betegségek kockázatának csökkentésére, az elegendő mennyiségű és minőségű alvás és fizikai aktivitás mellett jelentős szerepe van a táplálkozásnak is. A már fennálló betegségekből adódó állapotromlás elkerülésében vagy lassításában, a tünetek enyhítésében szintén kiemelkedő szerepe van ezen tényezőknek.

Arra vonatkozóan, hogy milyen életkorban, hogy javasolt táplálkozni, világszerte életkorspecifikus táplálkozási ajánlások lettek kidolgozva. Hazánkban eddig nem állt rendelkezésre egy aktuális, az idősekre vonatkozó, könnyen értelmezhető, élelmiszeralapú táplálkozási ajánlás. Az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (a továbbiakban: OGYÉI) pótolta a hiányt: egy, a nemzetközi és hazai szakirodalom áttekintésével és a hazai idősekre vonatkozó táplálkozási és tápláltsági állapot felmérések eredményeinek elemzésével összeállított tanulmányra alapozva, kidolgozta a 60 év feletti korosztálynak szóló új nemzeti táplálkozási ajánlást, melyet kiadvány formájában online is közzétett (<https://merokanal.hu/60pluszegeszseg/>). A kiadvány számos praktikus tanácsot tartalmaz, a bevásárlástól kezdve a címkeolvasáson át az étvágy serkentéséig, és részletes adagolási útmutatót is magában foglal. Az ajánlást az OGYÉI szakemberei a Széchenyi 2020 programban megvalósuló EFOP-1.8.10-VEKOP-17-2017-00001 azonosító számú, Komplex egészségvédelem és szemléletfejlesztés a táplálkozás és gyógyszerfogyasztás területén című kiemelt projektben zajló munka eredményeként dolgozták ki.

AZ ÖREGEDÉS BIOLÓGIÁJA

Az egészség hosszú távú megőrzésének érdekében fontos, hogy táplálkozásunkat minden életszakaszunkban az aktuális életmódunkkal és szervezetünk elkerülhetetlen fiziológiai változásaival is összehangoljuk.

Az idősődéssel 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) (6, 7, 8, 9) növekszik, míg energiaigényük csökken. Az optimális, személyre szabott, egyéni életmódot és egészségügyi állapotot figyelembe vevő étrend kialakítása érdekében javasolt dietetikus szakember segítségét igénybe venni.

ÉLELMISZERALAPÚ TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁS

Az OGYÉI által kidolgozott egyszerű ábra azt mutatja meg, hogy hány étkezés javasolt a nap folyamán, ezek ideálisan a napnak mely szakaszára esnek és hogy az egyes étkezések között mennyiségi különbséget kell tenni. (A 60+ egészség c. kiadvány - a továbbiakban: kiadvány - részletesen, konkrét példákkal együtt mutatja be az egyes fő- és kísértékeket.) Az ábra felhívja továbbá a figyelmet a napi 8 óra alvás és napi min. 2 liter folyadék bevitelének szükségességére.



1. ábra: Az egyes élelmiszerek fogyasztásának gyakoriságát és arányait összefoglaló táplálkozási ajánlás, 60 év feletteknek (10)

Az ábra az alábbi 8, egyszerű, könnyen megjegyezhető szabállyal egészül ki, melyeket a kiadvány részletez:

1. Energiaegyensúly
2. Zöldség, gyümölcs, mindennap

3. Teljes értékű gabona, mindennap
4. Állati fehérje (hal, hús, tojás vagy tej, tejtermék) lehetőleg minden főétkezéskor
5. Tej, tejtermék mindennap
6. Napi 2 liter folyadék
7. Kevesebb só, hozzáadott cukor és telített zsír
8. Változatosság, idényszerűség, helyi termékek előnyben részesítése

ENERGIASZÜKSÉGLET IDŐSKORBAN

Az időskorúak energiaszükséglete általában kevesebb, mint a fiatal vagy középkorú felnőtteké. Ez egyrészt a kor előrehaladtával bekövetkező zsírmentes testtömeg csökkenésének tudható be (ami a szervezet alapanyagcseréjének redukálódásához vezet), másrészt pedig oka lehet a fizikai aktivitás csökkenése is (11).

Az ideális testsúly fenntartásához időskorban is energiaegyensúlyra kell törekedni, mert mind az alultápláltság, mind az elhízás egészségügyi kockázatokat hordoz.

A szükségesnél kevesebb energiabevitel lehetséges következményei	A szükségesnél több energiabevitel lehetséges következményei
alultápláltság, hiányállapotok (pl. vitaminhiány), immunrendszer gyengülése, fertőzések kockázatának növekedése, lassabb sebgyógyulás, elhúzódó felépülés, izomerő csökkenése, hosszabb kórházi kezelések általános rossz közérzet stb. (11)	túlsúly, elhízás, szív- és érrendszeri betegségek, 2-es típusú diabétesz, ízületi kopás, krónikus hátfájdalom, daganatos betegségek (pl. mell-, végbél-, vese-, méhnyálkahártyarák), epehólyagot és epevezetékét érintő kórképek, asztma stb.

1. táblázat: A nem megfelelő energiabevitel lehetséges következményei (10)

Az elégtelen energiabevitel egyik oka az időskorban jellemző rágási, nyelési nehézség is lehet. A szájüreg egészsége befolyásolja az idősek táplálkozását, közérzetét és életminőségét, ezért nagy jelentőséggel bír e korosztály fogászati szűrővizsgálatokon való rendszeres részvétele. Rágási, nyelési nehezítettség, alultápláltság esetén a szakorvosi konzultáción túl, az étrendösszeállításhoz javasolt dietetikus felkeresése.

IDŐSEK SZÁMÁRA JAVASOLT ZÖLDSÉG- ÉS GYÜMÖLCSBEVITEL

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 őrölve az ételekhez adva (az esetleges rágási, nyelési problémákra való tekintettel).

A kiadvány a napi zöldség- és gyümölcsfogyasztás növelését gyakorlati tanácsokkal segíti, például:

- Szendvicshöz mindig fogyasszon zöldséget.
- A gabonaköretekhez keverjen zöldséget (pl. rizibizi, zöldséges bulgur stb.).
- Otthonában mindig legyen szem előtt egy tál friss gyümölcs, és a hűtőben se rejtse el.
- Fogyasszon friss gyümölcsöt, alkalmanként befőttet az ebédhez, desszert gyanánt.

GABONÁKRA, GABONAFÉLÉKRE VONATKOZÓ AJÁNLÁS

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. Az ajánlás kiemeli, hogy emelkedett rostbevitel mellett bőséges folyadékfogyasztásra van szükség, a korosztályban egyébként is gyakoribb székrekedés elkerülése érdekében.

Mivel a 60 év feletti magyarok 70%-a soha nem fogyaszt teljes értékű gabonát (4, 12), a kiadvány olyan, könnyen kivitelezhető praktikák bemutatásával ösztönzi a fogyasztást, mint pl.:

- Töltött, rakott ételekhez, hántolt rizs helyett használjon barnarizst, bulgurt, kölest.

- Kanalazzon 1-1 kanál zabpelyhet a tízórai joghurtjába, a friss gyümölcs mellé.
- Az ételek sűrítéséhez, rántáshoz használjon teljes kiőrlésű lisztet.

ÁLLATI FEHÉRJÉRE VONATKOZÓ AJÁNLÁS

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 idősekkel érintő esendőség kockázata is csökkenthető (13).

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.

A fehér húsok előnyben részesítése és hetente lefeljebb 500 g vörös hús és/vagy vöröshúskészítmény fogyasztása ajánlott.

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 a kecsege rendszeres fogyasztása javasolt.

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

FOLYADÉKBEVITELRE VONATKOZÓ AJÁNLÁS

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.

A folyadékhiánytartás egyensúlyának biztosítása érdekében a kiadvány egyébek mellett az alábbi gyakorlati tanácsokat adja:

- 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.

SÓRA, ZSÍRRA 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.

Felhasznált irodalom

1. www.unpopulation.org
2. World Population Prospects [Internet]. 2017. Available from: <https://esa.un.org/unpd/wpp/ELEF 2009>
3. A 2014-ben végrehajtott Európai lakossági egészségfelmérés eredményei - Összefoglaló adatok [Internet]. 2014. Available from: https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/elef2014_osszefoglalo.pdf OTÁP 2014
4. Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat 2014 https://www.ogyei.gov.hu/otap_2014
5. KSH, Egészségügyi helyzetkép, 2019 https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/egeszsegugyi_helyzetkep_2019.pdf
6. Landi, F., Calvani, R., Tosato, M., Martone, A. M., Ortolani, E., Saveria, G., Marzetti, E. Protein Intake and Muscle Health in Old Age: From Biological Plausibility to Clinical Evidence. *Nutrients*. 2016; 8(295):1–12. doi.org/10.3390/nu8050295
7. Clarke, R., Refsum, H., Birks, J., Evans, J. G., Johnston, C., Sherliker, P., Scott, J. M. Screening for vitamin B-12 and folate deficiency in older persons. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2003; 77(5):1241–1247. doi.org/10.1093/ajcn/77.5.1241
8. Rémond, D., Shahar, D. R., Gille, D., Pinto, P., Kachal, J., Peyron, M.-A., Vergères, G. Understanding the gastrointestinal tract of the elderly to develop dietary solutions that prevent malnutrition. *Oncotarget*. 2015; 6(16):13858–13898. doi.org/10.18632/oncotarget.4030
9. Ahmed, T., & Haboubi, N. Assessment and management of nutrition in older people and its importance to health. *Clinical Interventions in Aging*. 2010; 5:207–216. doi.org/10.2147/CIA.S9664
10. Mihály Kinga, Nagy-Lőrincz Zsuzsanna, Varga Anita, Varga-Nagy Veronika, Zámbó Leonóra, Zentai Andrea. 60+ egészség – Új nemzeti táplálkozási ajánlás időseknek. OGYÉI. [Internet]. 2019. Available from: https://merokanal.hu/wp-content/uploads/2019/10/60pluszegeszseg_kiadvany_web.pdf
11. Amarya, S., Singh, K., & Sabharwal, M. Changes during aging and their association with malnutrition. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*. 2015; 6(3): 78–84. doi.org/10.1016/j.jcgg.2015.05.003

12. Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat

2009 https://www.ogyei.gov.hu/otap_2009

13. 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

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1035 Budapest, Kerék utca 80. 1. emelet

Telefon: +36 1 269 2910

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztette:

Zentai Andrea (OGYÉI főosztályvezető,
dietetikus, népegészségügyi MSc)

Szerkesztőbizottság:

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

Fekete Krisztina (dietetikus,
egészségfejlesztő MDOSZ)

Lektorálta:

Veresné dr. Bálint Márta

(tanszékvezető főiskolai tanár, Semmelweis

Egyetem, Egészségtudományi Kar, Dietetikai és

Táplálkozástudományi Tanszék)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
