



URAVNOTEŽENA PREHRANA STAREJŠIH ODRASLIH

Vsebuje naj ustrezno količino dnevnega vnosa energije (20 % nižji energijski vnos kot pri mlajših odraslih), beljakovin in mikroelementov.

Uživanje dovolj tekočine (vsaj 1600 mL/dan)
Telesna aktivnost, zdravila, ipd povečajo potrebe po tekočini.
Dehidracija je pogost problem starostnikov.



Maščobe naj predstavljajo približno tretjino dnevnega energijskega vnosa.
Priporočeni viri: maščobe rastlinskega izvora (oljčno, repično, sončnično olje) in maščobe v ribah.



<https://hnrc.tufts.edu/myplate/about/what-myplate-older-adults>

Vnos ogljikovih hidratov (predvsem polnozrnatni izdelki, zelenjava, manj sladko sadje) je med 45% in 60%.

Sadje in zelenjava predstavljata vir zaščitnih snovi, zato se jih uživa večkrat dnevno.
Polnozrnatni izdelki so boljše izbira od izdelkov iz bele moke, saj vsebujejo prehransko vlaknino in vitamine skupine B.

Beljakovine so bistvena hranilna snov pri prehranjevanju starostnika. Priporočen vnos beljakovin za zdrave posameznike med 1,0 g/kg TM/dan in 1,2 g/kg TM/dan, V primeru akutne ali kronične bolezni naj bo vnos beljakovin od 1,2 – 1,5g/kg TM/dan ali celo 2 g/kg TM/dan v primeru resne bolezni, poškodbe ali podhranjenosti.

Beljakovinska živila naj bodo v vsakem obroku.

V novejših študijah se beljakovinski dodatki (vključno z aminokislinami in obogatenimi beljakovinskimi dodatki) kombinirajo s telesno vadbo, saj povečujejo mišično maso. Preiskuje se tudi vnos esencialnih aminokislin (najbolj preučevan je levicin) in sirotkinih beljakovin.

Starejše osebe, ki uživajo večjo količino beljakovin, počasneje izgubljajo telesno maso in jo ob povečani fizični aktivnosti hitreje pridobivajo.

Optimalna je kombinacija različnih virov beljakovin.

Viri beljakovin: Mleko in mlečni izdelki, pustno meso, ribe, stročnice.

Takoj po telesni aktivnosti je priporočen vnos 20-25g kg B/TM.

Vnos energije pri starejših odraslih ne sme biti nižji od 105 kJ (25kcal)/kg telesne mase dnevno, saj je nižji dnevni energijski vnos lahko povod za nastanek krhkosti. Energijske potrebe se z leti zmanjšujejo zaradi zmanjšane osnovnega (bazalnega metabolizma) ter zmanjšanja telesne aktivnosti.

Hranilna snov	Dnevni vnos	Primeri ustreznih živil	Opombe
Kalcij	1000-1500 mg	Mleko in mlečni izdelki, mandlji, marelice, sardele, žita	Absorbcijo pospešuje vitamin D, zmanjšujejo pa oksalati, lignini; Slabša absorbcija z višanjem starosti. Skupaj z vit. D zmanjšuje možnost upada kostne mase.
Vitamin D	10-25 µg (oz. v povprečju 15 µg za starost 60-74 let in 20 µg za starost nad 75 let).	Mastne ribe, rumenjaki, drobovina (živila živalskega izvora)	Varovalni učinki zmanjšanja izgube kostne mase (padci, zlomi) in pred upadom delovanja gibalnega aparata. Dodajanje krhkim posameznikom, ki imajo visoko tveganja padca in/zlomov kosti.
Vitamini B12	2,5 µg	Meso, ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki, fermentirana rastlinska živila	Zaradi večjega tveganja za pomanjkanje vitamina B12 pri strogi vegetarijanski oz. veganski prehrani se priporoča dodajanje aktivne oblike v obliki prehranskih dopolnil.
Vitamini C	60-100 mg	Jagodičevje, paprika, brstični ohrov, citrusi	Starejši odrasli nimajo višjih priporočil glede vnosa kot mlajši odrasli.
Železo	10 mg	Mleko in mlečni izdelki, mandlji, marelice, sardele, žita	Vnetja oz. bolezni spremenijo koncentracijo feritina v serumu. Fitinska kislina, kalcij, določene mlečne, jajčne beljakovine zavirajo absorbcijo, vitamin C pa jo pospešuje.

Absorbcija kalcija iz prehrane je odvisna od prisotnosti vitamina D. Ravni hidroksivitamina D so bile znatno nižje pri starejših odraslih s sarkopenijo. Večina vitamina D izvira iz sončne svetlobe (80 odstotkov), zato so ravni 25OHD v serumu najnižje pozno pozimi in zgodaj spomladi.

Pri zdravih starostnikih z uravnoteženo prehrano ni potreb po dodajanju vitaminov in/ali mineralnih snovi. Vitamini se morajo z osnovnimi živili uživati vsak dan. Pozornost pa je potrebno predvsem nameniti: vitaminu D3 ter vitaminom skupine B ter kalciju, železu.

Dodatki magnezija izboljšajo učinkovitost pri starejših odraslih in vplivajo na pustno mišično maso in presnovo. Učinek magnezija na telesno zmogljivost je bil bolj očit pri osebah z vnosom magnezija s hrano kot s prehranskimi dopolnili.