

*A szervezet öregkori jelenségei

Szervrendszereken látható öregedési elváltozások:

- Az idős szervezet egészében megtalálhatók azok a jelek, amelyek a sejtekben is észlelhetők:
 - súlyvesztés (eredeti súlyuk $1/3$, alkalmazkodás)
 - relatív és abszolút vízvesztés (2%)
 - az aktív sejtek helyét elfoglaló kötőszövet, oxigén igényes zsírszövet, mészlerakódás.

- ▣ *Atrophia a csontváz egészén (szerkezeti átalakulás miatti szilárdság veszítés)
- ▣ *Izomrostok száma fogy, kötőszövet felszaporodás
- ▣ *a szíven a korral járó elváltozások 55 -60. életév között jelennek meg :
 - *szívizomsejtek száma csökken
 - *a szív megkisebbedik
 - *a sejtekben pigment szaporodik fel
 - *a glikogen mennyisége csökken, a zsírok mennyisége növekszik
 - *a megkisebbedett szív kapacitása (verőtérfogat, perctérfogat) gyengül

▣ **Az érrendszer változása:

- az erek megnyúlnak, tágabbak, kanyargósabbak
- az erek fala megvastagodik
- a rugalmas rostok és sejtek száma kevesbedik, ezáltal az érfal rugalmassága csökken
- a rugalmatlan erek miatt a szervek vérellátása csökken, és nő a perifériás ellenállás

(Verőtérfogat= 1 szívösszehúzódás alkalmával a kamrába kilökött vér mennyisége, Perc-térfogat= 1 perc alatt a kamrából kilökött vér mennyisége, Perifériás ellenállás: a vér elfolyásának lehetősége (nagysága))

****Érzékszervek öregségi jelenségei**

- ❑ Látás gyengülés (presbyopia) a lencse képtelen a domborodásra, így a közellátás csökken
- ❑ Halláscsökkenés (presbycusis) nagymértékben függ az egyén életkörülményeitől, betegségeitől, zajártalomtól stb.
- ❑ az orrban lévő szaglóhám sorvadása és átalakulása miatt a szaglás tompul.
- ❑ a szájban lévő ízérző végkészülékek sorvadása miatt az íz érzés veszít intenzitásából

****Az öregkorra jellemző külső elváltozások**

- ▣ Bőr (hám elvékonyodás, szaruképződés fokozódása, bőr alatti zsírréteg elvékonyodása, verejték és faggyú kiválasztás csökkenése)
- ▣ Haj, szőrzet.
- ▣ Fogazat
- ▣ Testmagasság

Idősek táplálkozási ajánlásai

Energia bevitel

Fehérje szükséglet 0,8g / ttkg

Zsír 30 E%

Koleszterin: 300mg/nap

CH 55-58 E%

Krisztaloid CH: 0-10E%

Rost 30-35 g/ nap

Folyadék: 2-2,5 liter

Mg, Na, K, Ca, Szelén, Fe, cink

B vitamin, C-vitamin, folsav, D-vitamin

DEMENCIA-HOMOCISZTEIN OKOZZA—MEGELŐZÉS,
FOLSAV!!

„ Minél szélesebb rétege a társadalomnak jut hozzá azokhoz az ismeretekhez, amelyek birtokában úgy a maga, mint közvetlen környezete egészségét meg tudja védelmezni a fenyegető veszedelmek sokaságától, annál egészségesebb, erőteljesebb lesz a nemzet.”

Dr Gerlóczy Zsigmond, 1927

AZ IDŐSKORÚAK TÁPLÁLKOZÁSA I.

- **a táplálkozás fontos, bár még pontosan meg nem határozott szerepet játszik az öregedés folyamatában**
- **az egész élet során folytatott egészséges táplálkozás segít fenntartani a jó egészségi állapotot az öregedés folyamán is**

AZ IDŐSKORÚAK TÁPLÁLKOZÁSA II.

- az idős emberek jellemző táplálkozási hiánya kiterjedhet a fehérje, a C-, D-vitamin, a folsav, a Ca és a Fe fogyasztásra
- az idős személy érzékenységét a táplálkozási problémákkal szemben változatos pszichológiai, pszichoszociális és gazdasági tényezők fokozzák

AZ IDŐSKORÚAK TÁPLÁLKOZÁSA III.

- **kedvezőtlen táplálkozási szokások az egész élet folyamán**
- **barátok vagy család hiánya**
- **csökkenő jövedelem**
- **szállítási lehetőség hiánya**
- **rossz lakás helyzet**
- **étkezési problémák**

AZ IDŐSKORÚAK TÁPLÁLKOZÁSA IV.

▣ étkezési problémák

- orvos által előírt diéta
- a megváltozott ízlés, a társadalmi izoláció és a jövedelem csökkenés miatti változások az élelmiszer-fogyasztásban
- saját elhatározásból folytatott diéta
- túl kevés étel fogyasztása
- az élet folyamán megszokott kedvezőtlen táplálkozási szokások fenntartása

Az étkezési előírások I.

▣ általános tudnivalók

- az ételfogyasztás rendszerint csökken az öregedés és a pszichoszociális változások folyamányaként
- nincsenek a 65 év felettek számára külön megállapított, ajánlott tápanyag normák
- az ajánlott étrendi előírásokat az 51 év feletti átlagnépesség igényeire alapozták

Az étkezési előírások II.

▣ energia

- az öregedés csökkenést jelent a szervezet energia felhasználásban, s ennek következtében energia igényében is
- 76 éves vagy idősebb férfiak számára ajánlott napi energiabevitel értéke 6900-10240 kJ (1650-2450 kcal), nők számára ugyanebben a korban 5160-8360 kJ/nap (1200-2000 kcal)

Az étkezési előírások III.

▣ fehérje

- a tudományos kutatások szerint a protein-anyagcsere változik az öregedés folyamán, de a napi fehérje igényre ez csak kismértékben hat
- a legújabb tanulmányok arra utalnak, hogy a tényleges fehérjeigény a jelenlegi ajánlásnál, a napi 0,8 g/tskg-nál nagyobb, és 65 éves kor felett 1 g/tskg szükséges
- megfelelő mennyiségű fehérje fogyasztására a kifejezett izomszövet-veszteség megelőzésére van szükség

Az étkezési előírások IV.

▣ lipidek

- az igény nincs az adott életkorra specifikusan megállapítva
- a zsír fogyasztás ne haladja meg a napi energiabevitel 30 %-át

Az étkezési előírások V.

▣ szénhidrátok

- sok szaktekintély javasolja a komplex szénhidrátok fogyasztásának növelését és a finomítottak fogyasztásának csökkentését
- a diétás rostok fogyasztásának növelése elősegíti a gastrointestinális motilitás csökkenéséből adódó problémák megelőzését és csökkenti a gyomor és bélrák veszélyét

Az étkezési előírások VI.

▣ vitaminok

- az időskorúak vitaminszükséglete alapvetően ugyanakkora marad, mint a fiatalabb felnőtteké volt
- az idősebb egyén a fiataloknál sokkal hajlamosabb a vitaminhiányra, a kisebb fogyasztás vagy pedig a felszívódást és a vitaminraktározást csökkentő betegségek miatt

Az étkezési előírások VII.

▣ vitaminok

- egyes gyógyszerek rendszeres szedése még hangsúlyosabbá tesz bizonyos hiány állapotokat
- a vitamin hiány tünetei néha nem kifejezettek, vagy elfedik őket egyéb rendellenességek, esetleg adverz gyógyszerreakciók
- ha egy idős ember teljes napi energiabevitele nem haladja meg a 6300kJ-t (1500 kcal), kis mennyiségű vitaminpótlásra lehet szükség

Az étkezési előírások VIII.

▣ ásványi anyagok

- az étellel elfogyasztott ásványi sók többnyire fedezik a szükségletet, ha csak nincs különösebb diétás megszorítás
- a gyomorszekréció csökkenése csökkenti a vas-és a kalcium felszívódást is, ezért az idős ember vaspótlást igényelhet a vashiányos anaemia megelőzése érdekében és az oszteoporózis veszélyének csökkentésére

Az étkezési előírások IX.

▣ folyadék

- az idős ember hajlamos dehidrációra
- számos faktor okozhatja az öregek folyadékbevitelének csökkenését:
 - a szomjúságérzés csökkenése
 - a motiváció hiánya
 - félelem a vizelet inkontinenciától és a nycturiától
 - a víz elérhetetlensége
 - képtelen segítség nélkül inni
 - megváltozott mentális stílus

Az étkezési előírások X.

▣ folyadék

- a folyadékfogyasztás csökkenése fertőzésekhez, székrekedéshez, csökkenő hólyagkapacitáshoz és a folyadék-, valamint az elektrolit-háztartás egyensúlyának felborulásához vezet
- az idős ember hyperhydratióra is hajlamos, ami rendszerint a cardiovascularis és a renalis működés csökkenésének következménye
- az ajánlott folyadékfogyasztás 2,5-3 l/nap

Az öregek egészséges táplálkozásának biztosítása

- az idős ember ki lehet téve a rossz táplálkozás veszélyének
- bármely új vagy erősebb stressz súlyos táplálkozási következményekkel járhat
- a jó táplálkozás bármily betegség vagy sérülés prognózisát javítja
- az idős emberek legalább 25 %-a küszködik székrekedéssel

A gyakori táplálkozási problémák kezelése I.

▣ alkoholabúzus

- egy öreg ember ivásának oka lehet a magányosság, a társadalmi izolációval és a reménytelenséggel való küzdelem is
- az alkohol túlzott fogyasztása az étkezés rovására mehet, s ezáltal malnutrició alakulhat ki
- hogyan lehetne növelni az elfogyasztott étel mennyiségét és csökkenteni vagy megszüntetni az alkoholfogyasztást

A gyakori táplálkozási problémák kezelése

II.

▣ a mentális státus változása

- írásos emlékeztető, mikor és mit kell enni

▣ krónikus betegségek

- javaslatok és alternatívák kínálása az ételek kiválasztására és előkészítésére

A gyakori táplálkozási problémák kezelése III.

- dehidráció

A jelek és tünetek értékelése

- száraz rugalmatlan bőr
- száraz barna nyelv
- besüppedt orca és szemgolyó
- koncentrált vizelet
- confusio

Táplálkozási ajánlások I

Kor	50-74 év	75 év felett
Energia(kJ/kcal)	1800-2300	1700-2000
Súly (kg)	63-73	64-69
Tiamin (mg)	0,8-0,9	0,8
Riboflavin(mg)	1,0-1,3	1,0
Niacin (NE)	14-16	14
n-3 PUFA (g)	1,1-1,3	1,0-1,1
n-6 PUFA(g)	7-8	7

Táplálkozási ajánlások II.

Kor	50-74 év	75 év felett
A-vitamin (RE)	800-1000	800-1000
D-vitamin (μg)	5	5
E-vitamin (mg)	6-7	5-6
C-vitamin (mg)	30-40	30-40
Folát (μg)	190-220	190-205
B ₁₂ vitamin (μg)	2,0	2,0

Táplálkozási ajánlások III.

Kor	50-74 év	75 év felett
Kalcium (mg)	800	800
Foszfor (mg)	850-1000	850-1000
Magnézium (mg)	210-250	210-230
Vas (mg)	8-9	8-9
Jód (μg)	160	160
Cink (mg)	9-12	9-12

Az egészséges étrend és életmód ajánlása az egészséges öregedéshez

(Roubenoff és mtsai 2000)

- ▣ Az egészséges testtömeg megtartása.
- ▣ Különösen előnyös a viszonylag sokféle gyümölcsöt és zöldséget tartalmazó étrend.
- ▣ A kevés telített zsírsavat tartalmazó étrend csökkentheti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.

Az egészséges étrend és életmód ajánlása az egészséges öregedéshez

(Roubenoff és mtsai 2000)

- ▣ A sófogyasztás mérsékelt legyen.
- ▣ A mérsékelt alkoholfogyasztás összeegyeztethető a jó egészséggel; azonban jobb tartózkodni a túlzott alkoholfogyasztástól.
- ▣ A dohányzás abbahagyása minden korban javítja az egészséget.

Az egészséges étrend és életmód ajánlása az egészséges öregedéshez

(Roubenoff és mtsai 2000)

- ▣ Megemelt D-vitamin- és kalciumbevitel segíthet a csontritkulás kialakulásának lelassításában.
- ▣ Aerob, ellenállást fokozó testgyakorlatok előmozdítják az egészséget és hozzájárulnak a jobb életminőséghez az öregkorban.

Az egészséges étrend és életmód ajánlása az egészséges öregedéshez

(Roubenoff és mtsai 2000)

- ▣ Az otthonokban élő idős emberek számára a fizikai és társadalmi aktivitás és a változatos étrend fontos és - ha szükséges- megfelelő segítséget kell adni, pl étkezésnél.
- ▣ Az öregkorban a betegségek jelentősebb kiváltója az elesés, a rossz egyensúly és koordináció miatt, amelyet javítani lehet az egyensúlyt erősítő gyakorlatokkal.