

Výživa seniorov

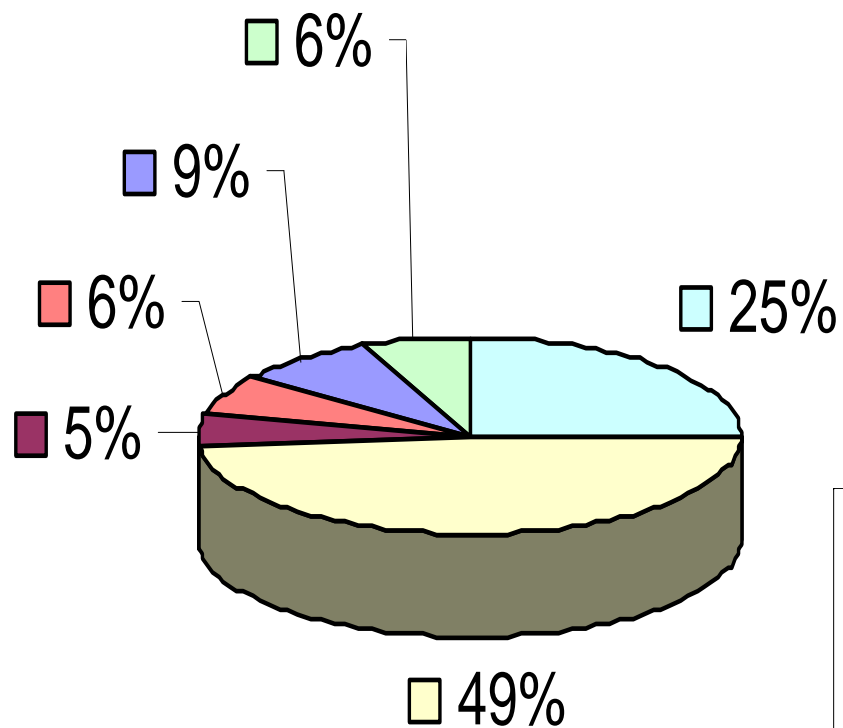
MUDr. Iveta Trusková, PhD.
Úrad verejného zdravotníctva SR

Výživa a zdravie

Nesprávne výživové návyky obyvateľov SR:

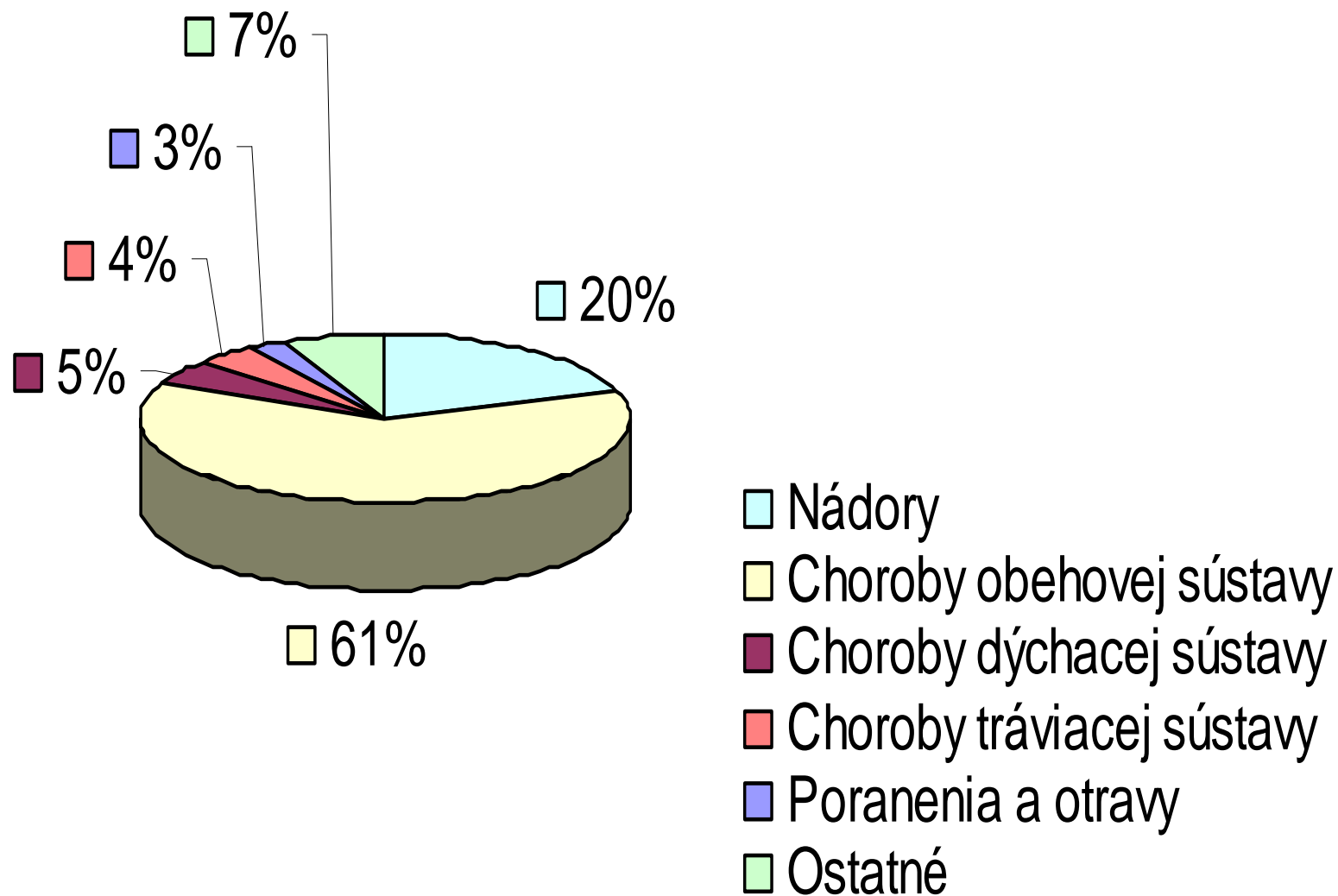
- **srdcovo - cievne ochorenia**
- **nádorové ochorenia**
- **diabetes**
- **osteoporóza**

Príčiny úmrtia v SR - Muži

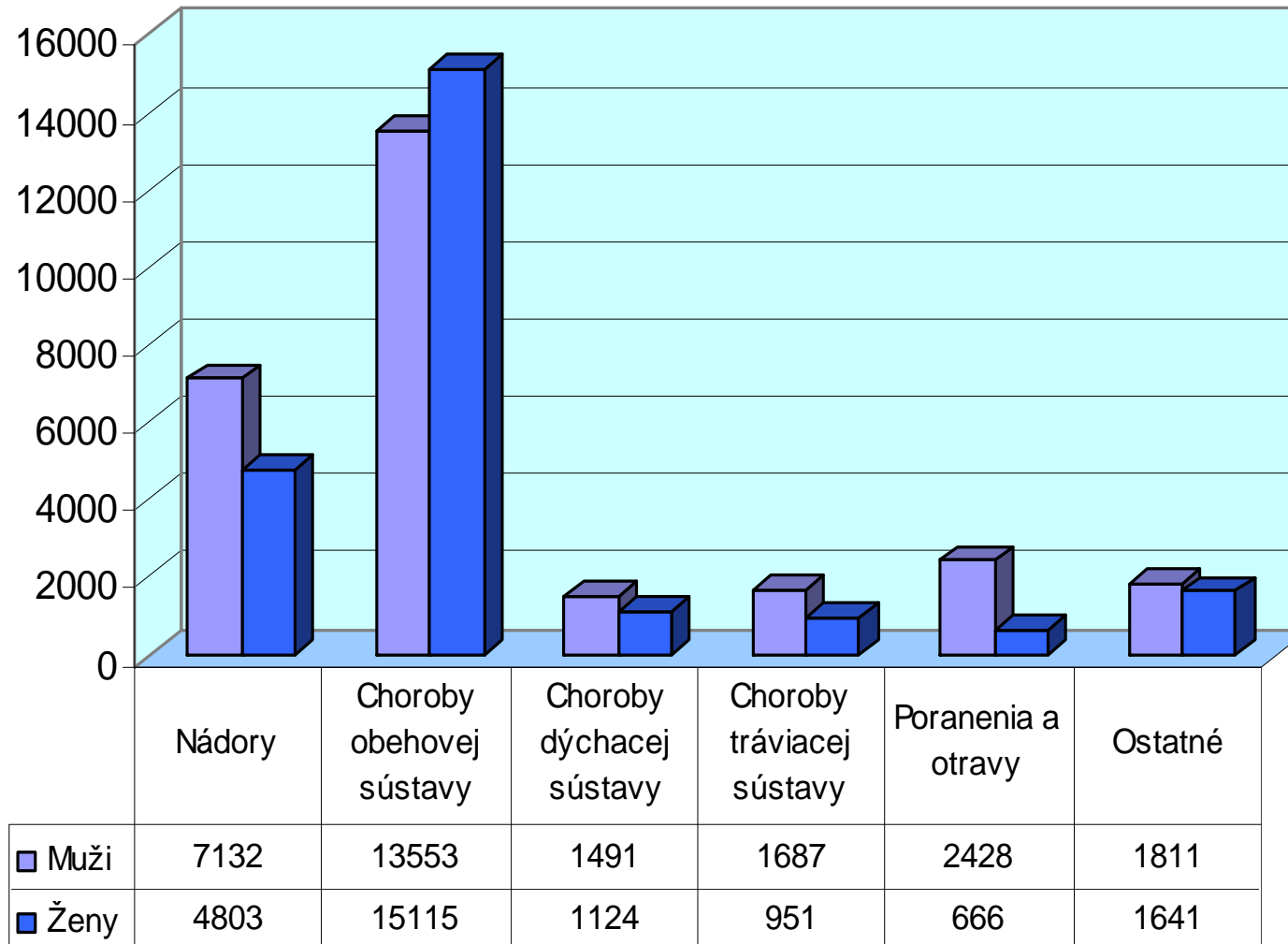


- Nádory
- Choroby obehovej sústavy
- Choroby dýchacej sústavy
- Choroby tráviacej sústavy
- Poranenia a otravy
- Ostatné

Príčiny úmrtia v SR - Ženy



Príčiny úmrtia v SR – porovnanie



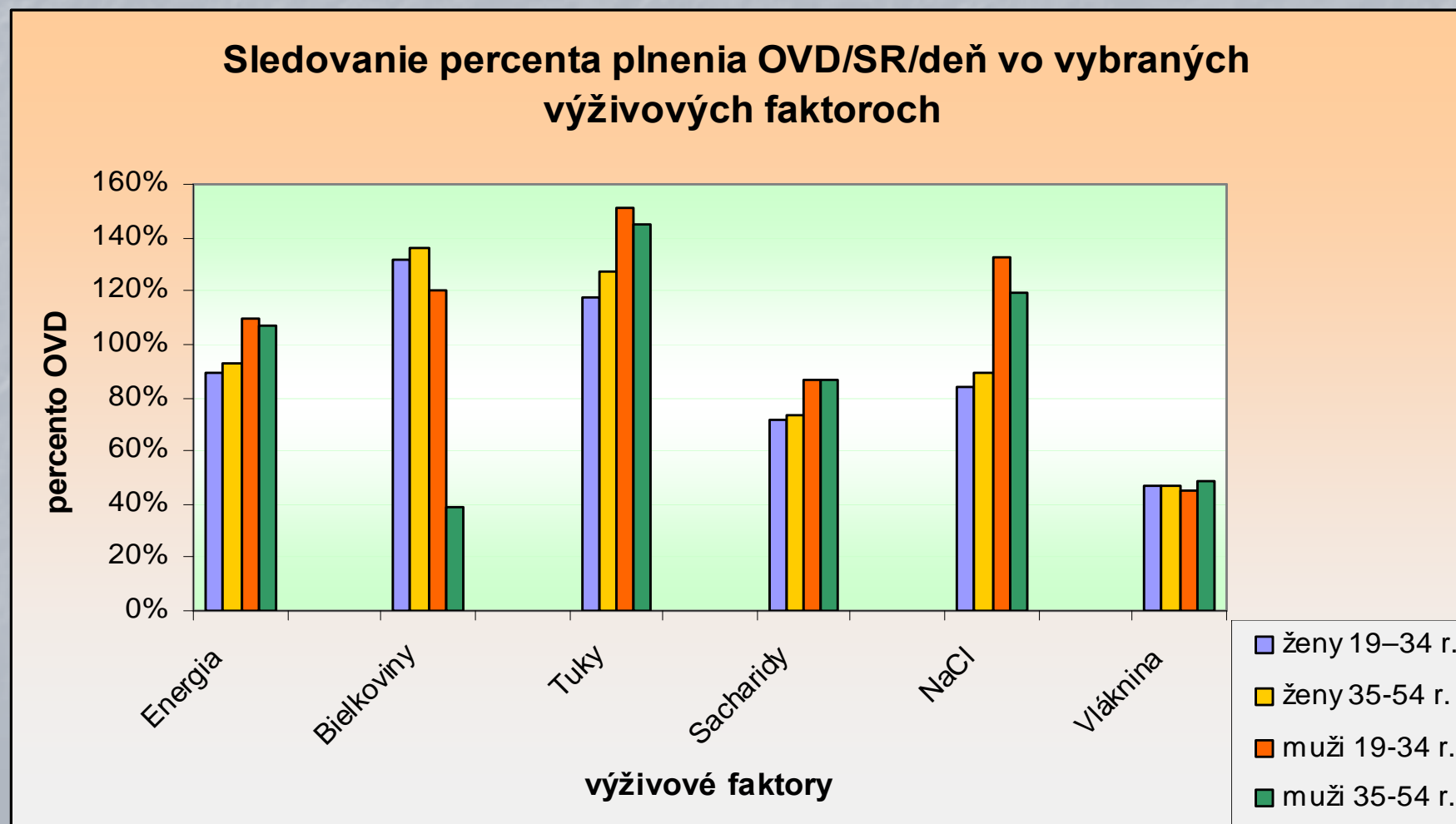
CHOROBNOSŤ DOSPELEJ POPULÁCIE SR

➤ NADVÁHA/OBEZITA	> 50 %
➤ HYPERLIPÉMIA	> 30 – 50 %
➤ ATEROSKLERÓZA	> 50 – 70 %
➤ VYSOKÝ TK	> 12 – 30 %
➤ PORUCHY GIT	> 15 – 25 %
➤ CUKROVKA	> 12 %
➤ OSTEOPORÓZA	> 4 – 6 %
➤ ANÉMIE	cca 4 %
➤ PORUCHY IMUNITY	
➤ ALERGIE	> 20 %
➤ NÁDORY	cca 600/ 100 tis. obyv.

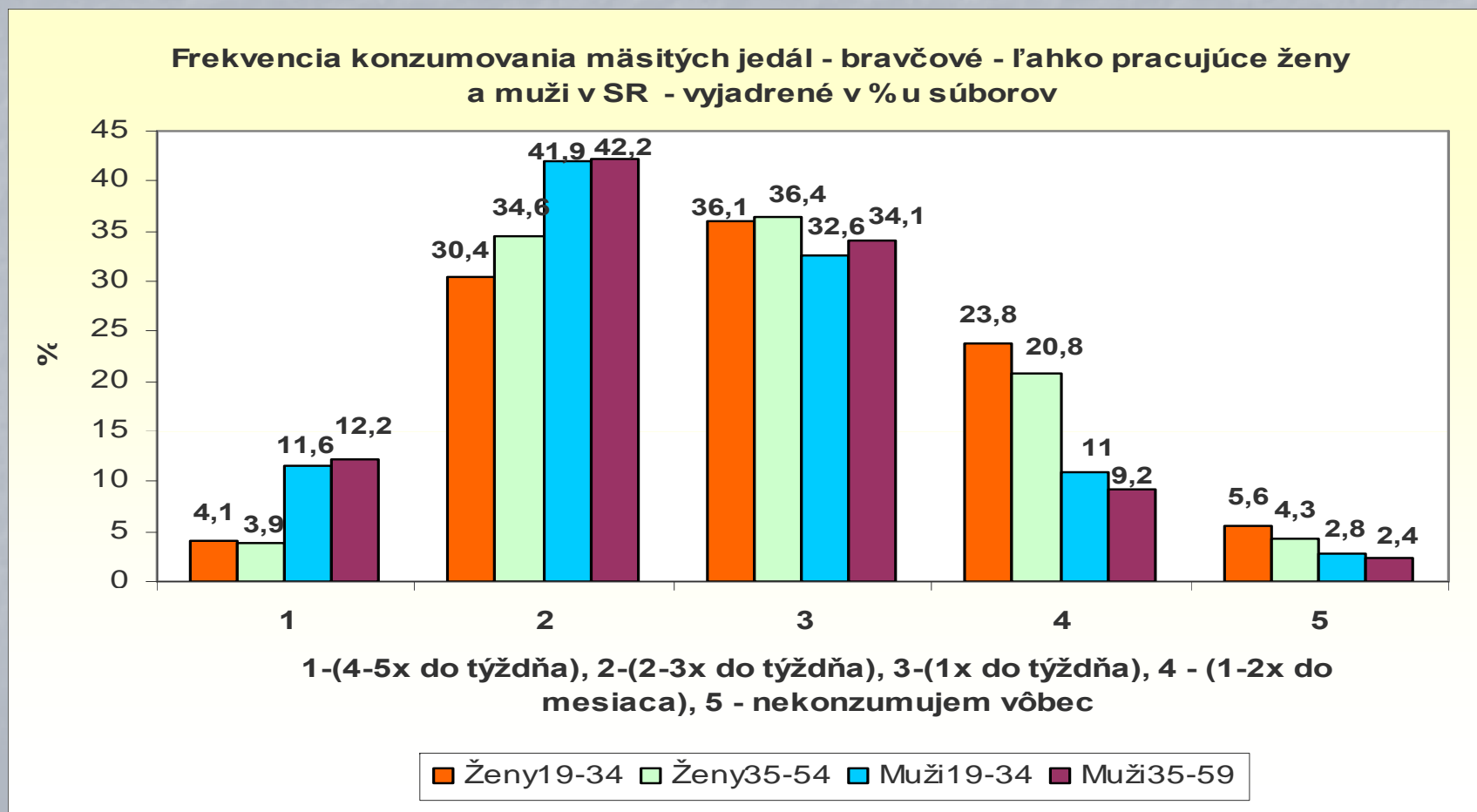
Rizikové faktory

- **neovplyvniteľné:** vek, pohlavie, rodinná anamnéza
 - **ovplyvniteľné:** fajčenie, nadváha, obezita , DM, ↑TK, ↑ chol, ↑ LDL, ↑ TAG, ↓ HDL, ↓ fyzická aktivita, stres...
- modifikovateľné zmenou stravovania a životného štýlu**

Výsledky monitorovania výživového stavu vybraných skupín obyvateľov SR

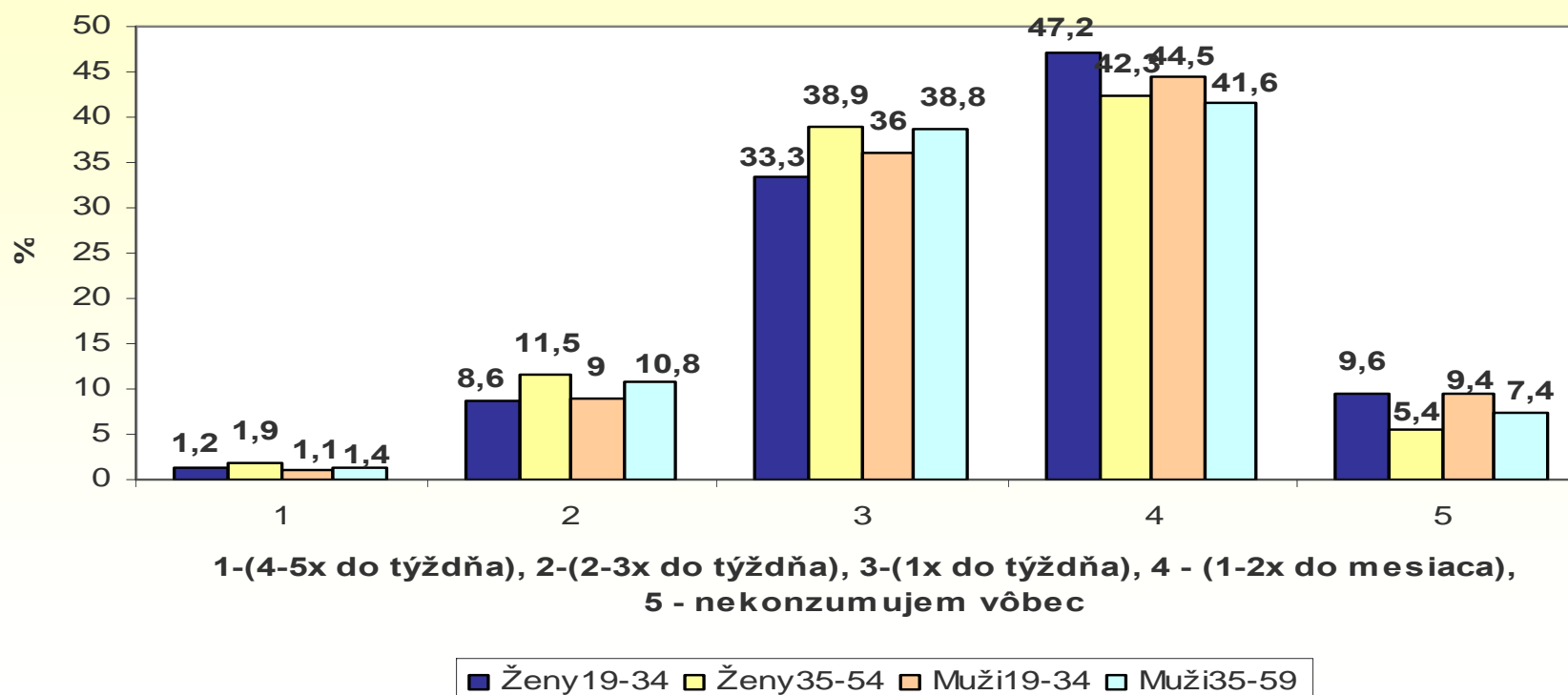


Výsledky monitorovania výživového stavu vybraných skupín obyvateľov SR



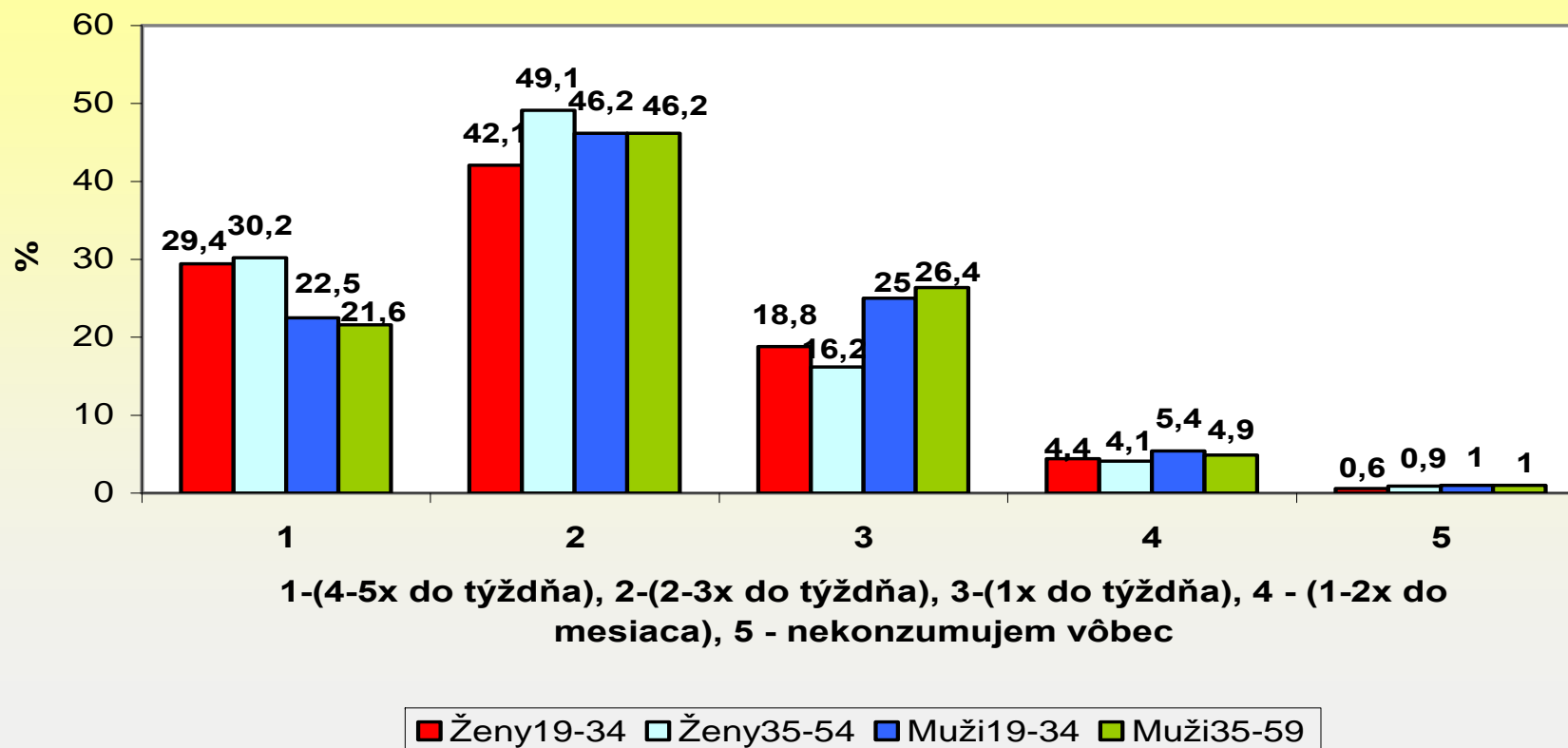
Výsledky monitorovania výživového stavu vybraných skupín obyvateľov SR

Frekvencia spotreby morských rýb u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov



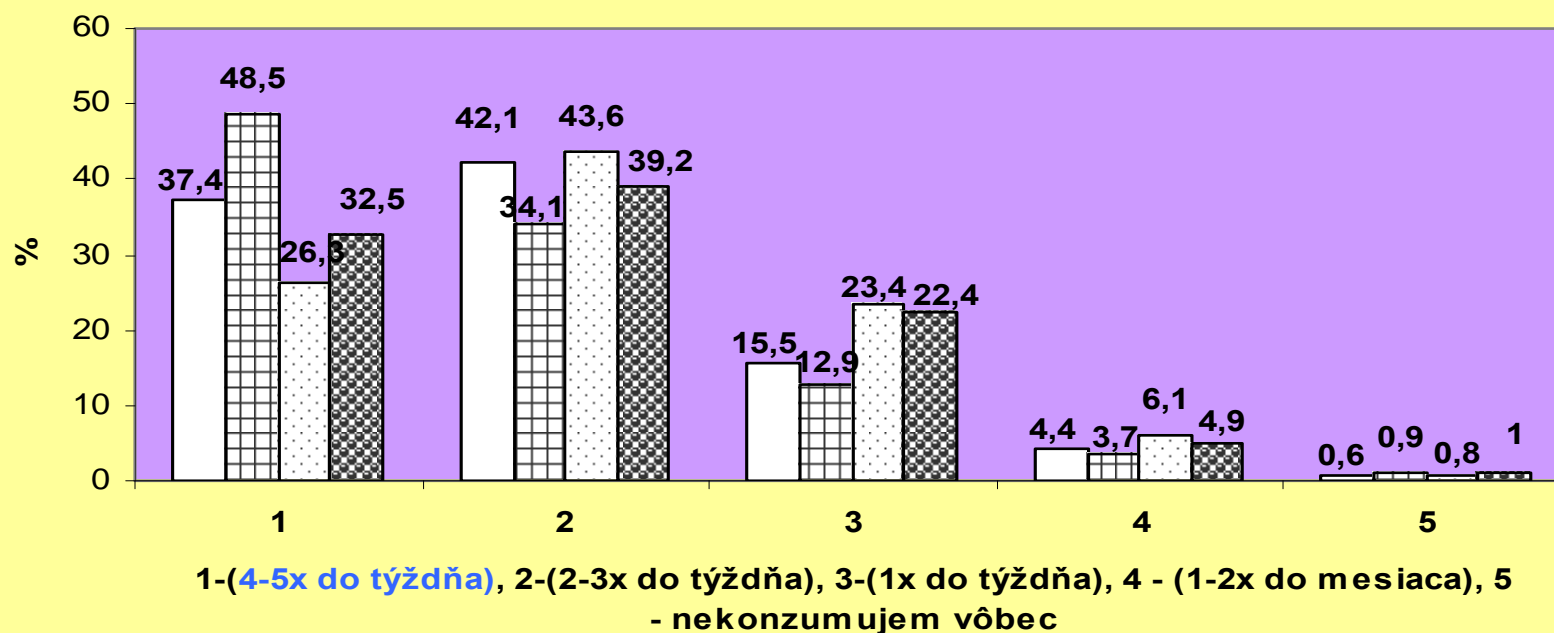
Výsledky monitorovania výživového stavu vybraných skupín obyvateľov SR

Frekvencia konzumovania zeleniny, vrátane mrazenej a konzervovanej u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov



Výsledky monitorovania výživového stavu vybraných skupín obyvateľov SR

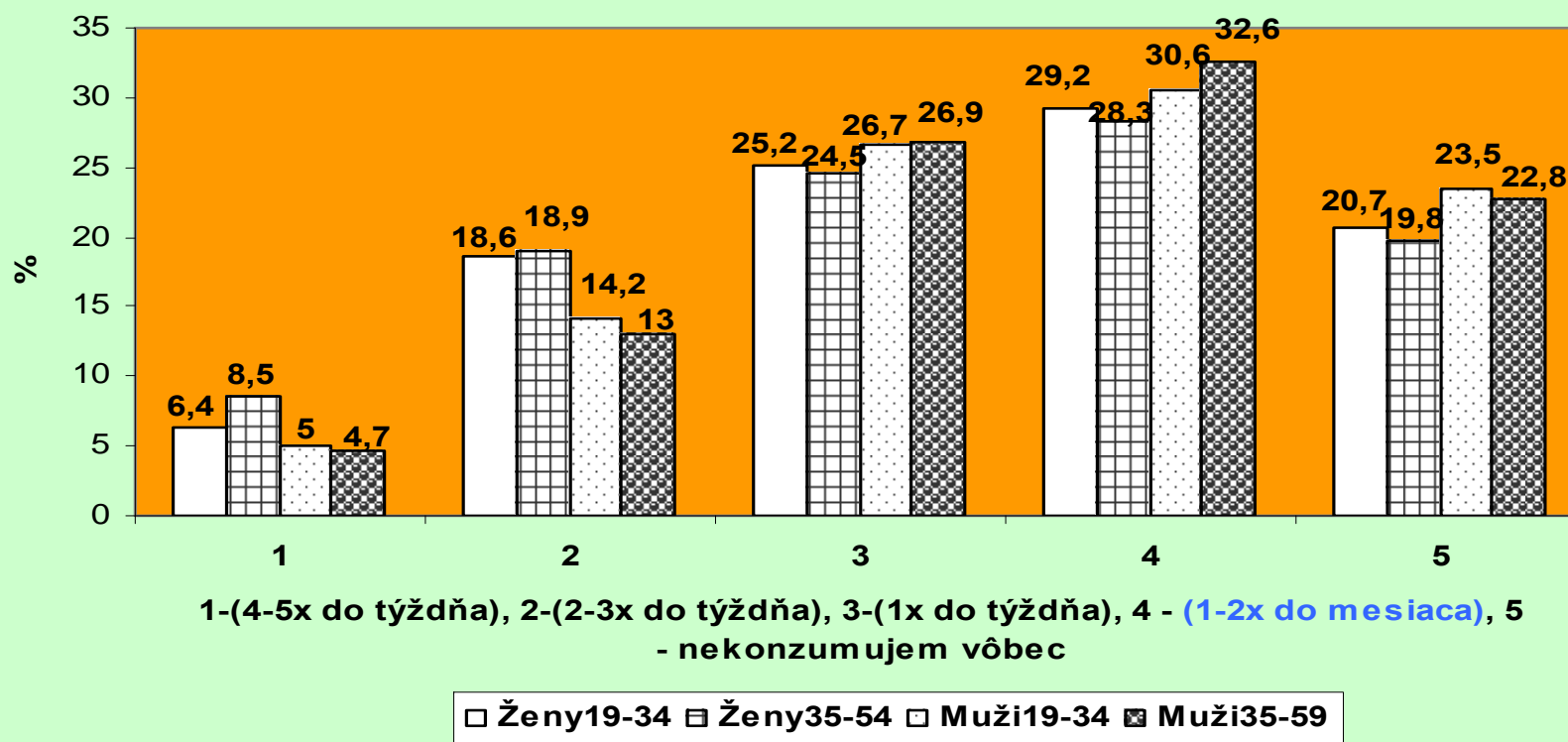
Frekvencia konzumovania ovocia čerstvého i mrazeného u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov



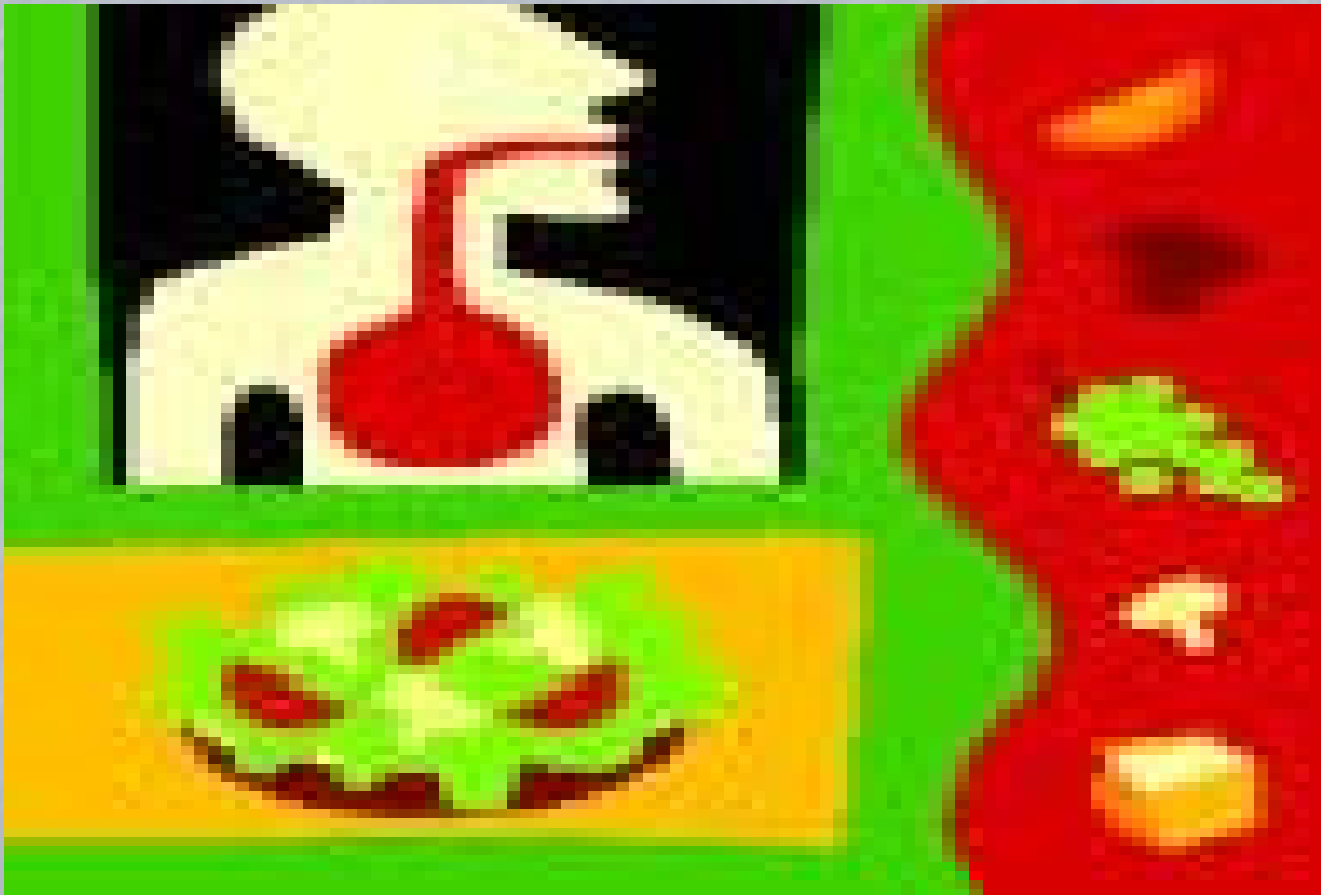
□ Ženy 19-34 □ Ženy 35-54 □ Muži 19-34 □ Muži 35-59

Výsledky monitorovania výživového stavu vybraných skupín obyvateľov SR

Frekvencia spotreby **kyslomliečnych nápojov a jogurtov** u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov



Rizikové faktory výživy

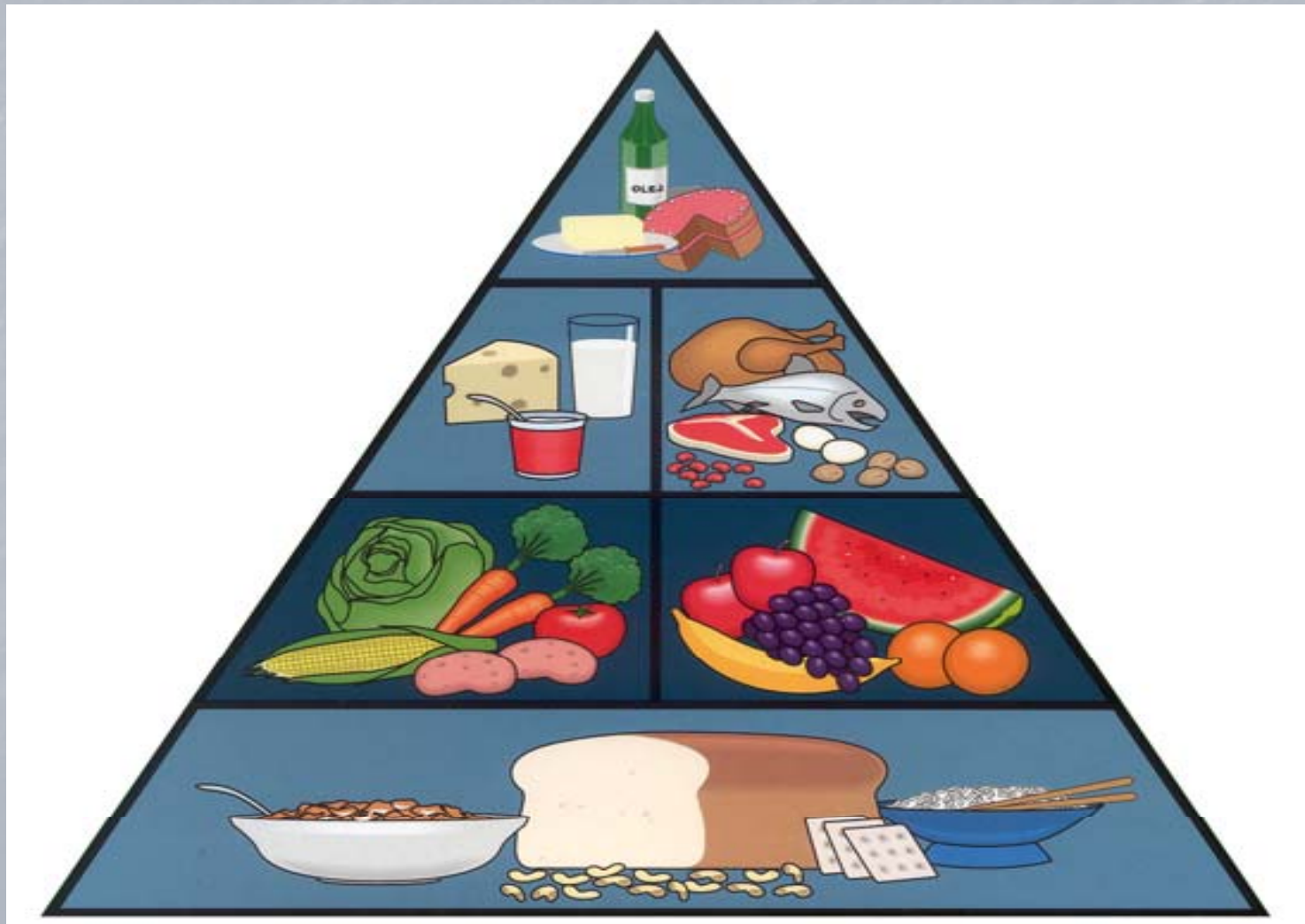


nevyvážená strava



- ↑ energetický příjem
- ↑ nasýtené MK
- ↑ cholesterol
- ↑ trans MK
- ↓ mono a poly nenasýtené MK
- ↓ zeleniny a ovocia
- ↑ obsah NaCl
- ↑ obsah rafinovaných cukrov
- ↑ příjem alkoholu

Ochranné faktory výživy



vyvážená strava



- poměr živín: 55-65 % S, 12-13% B, 20-30 % L
 - ↓ NMK < 10%
 - ↓ cholesterol < 300 mg/d
 - ↑ MNMK 10%
 - ↑ PNMK 10% - kys. linolová a kys. α -linolénová (< 5)
kys. eikospentaénová a kys. dokosahexaénová
 - ↑ zeleniny a ovocia (>400 g/d)
 - ↑ vláknina (>30 g/d)
 - ↑ draslík (Na:K cca 1:1)
 - ↓ Na (NaCl) < 5 g/d
 - ↓ rafinované cukry
 - ↓ příjem alkoholu

Niektoré špecifiká vyššieho veku

- polymorbidita (výskyt ochorení, ktoré vyžadujú osobitnú skladbu stravy a pitný režim- ide najmä o kardiovaskulárne, metabolické, obličkové ochorenia) a s ňou súvisiace používanie liekov, ktoré môžu ovplyvňovať, napr. vylučovanie vody z organizmu,
- vekom potlačený pocit smädu, z čoho vyplýva, že je potrebné cielene myslieť na dostatočný príjem tekutín,

Niektoré špecifiká vyššieho veku

- obmedzená chuť do jedla, čo je možné vyriešiť používaním bylín pri príprave jedál, ktoré povzbudia chuť,
- znížené nároky na energetickú hodnotu stravy (spomalený metabolizmus a tiež menšia fyzická aktivita - poproduktívny vek)

Výživové odporúčania zníženie príjmu

- živočíšnych tukov (vrátane skrytých foriem – mäsové výrobky, bravčové mäso, údenárske výrobky)
- živočíšnych bielkovín
- kuchynskej soli (slané jedlá, slané potraviny, solené pochutiny)
- rafinovaného cukru (cukrárske výrobky, cukrovinky, sladené nápoje)

Výživové odporúčania

- Dostatočný príjem vlákniny
- (cereálne výrobky, strukoviny, zelenina ovocie)



Výživové odporúčania

- Preferovanie rastlinných tukov (rastlinné oleje, hydrogenované tuky neochutené)
- čistá forma
- súčasť pokrmov
- Zdroj: NMK, vitamíny

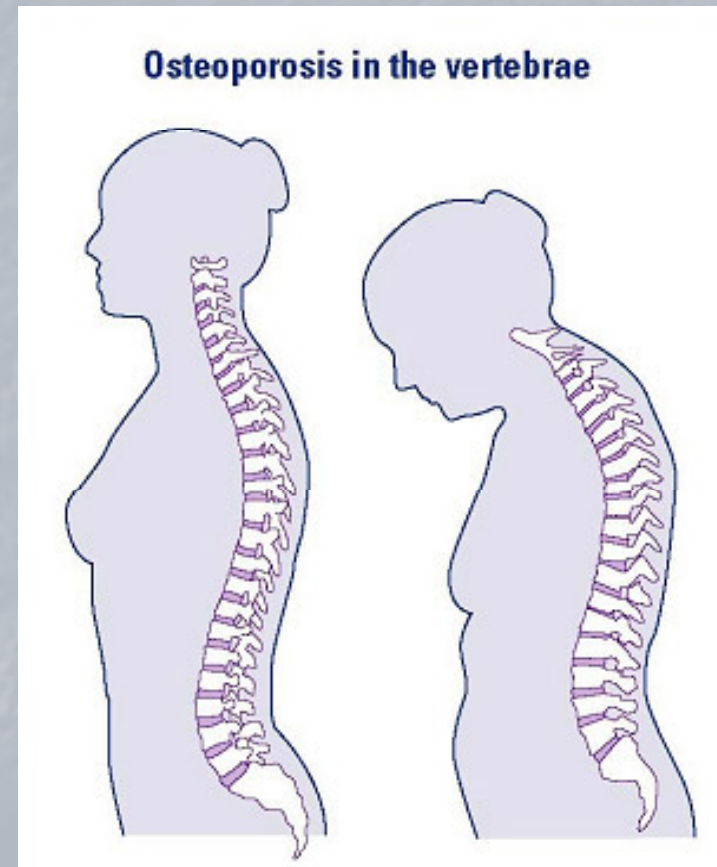


Výživové odporúčania

Mliečne výrobky

- Fermentované: acidofilné, jogurty
- Nízkoťučný tvaroh

- zdroj: minerálne látky – Ca, P, Mg, vitamíny – obmedzenie prehĺbovania osteoporózy, denaturácia laktózy – ľahšia stávitel'nosť



Výživové odporúčania mäso

- Hydina (kuracie mäso)
- Ryby

- Ľahšia stávitelnosť –
- Bielkoviny
- Tuky - NMK
- Minerálne látky, vitamíny



Výživové odporúčania zelenina - ovocie

- Čerstvé
- Dusená, mrazená zelenina
- Ovocie – jablká
- Vlákna, vitamíny, minerálne látky



Výživové odporúčania

- Sacharidové jedlá
- (zemiaky, cestoviny, ovocné džemy s nízkym obsahom rafinovaného cukru)



Výživové odporúčania

- Príjem tekutín (minerálne a pramenité vody s nízkym obsahom solí, bylinné čaje, ovocné a zeleninové šťavy – bez obsahu cukru)
- Odporúčanie: 1 – 1,5 l denne

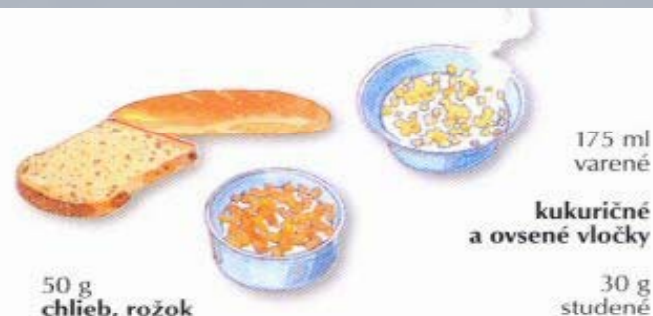
Výživové odporúčania

- Menšie porcie jedál
- Častejšia frekvencia jedál
(5 – 6 krát denne)

- Primeraná pohybová aktivita



**Výrobky
z obilnín**
5 - 12
porcií / deň



1 porcii zodpovedajúce množstvo

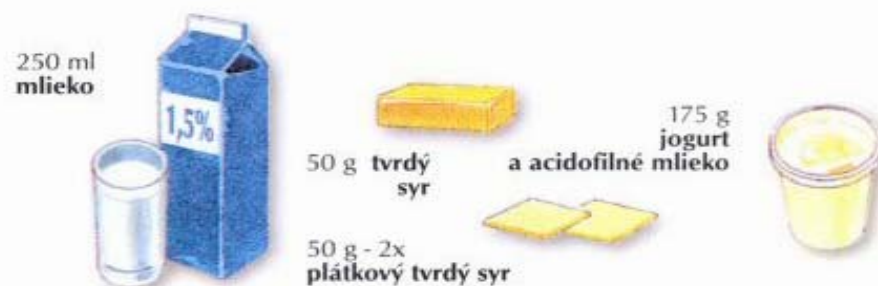


2 porciám zodpovedajúce množstvo

**Ovocie
a zelenina**
5 - 10
porcií / deň



Mliečne výrobky
vek - počet porcií / deň
3 až 9 rokov 2 - 3
10 až 16 rokov 3 - 4
dospelí 2 - 4
gravidné, dojčiace ženy 3 - 4



1 porcii zodpovedajúce množstvo




**Mäso, mäsové
výrobky a ich
alternatívne
náhrady**
1 - 3
porcií / deň

Iné druhy potravín

Konzumovať môžete aj výrobky a nápoje, ktoré nie sú súčasťou uvedených 4 skupín.

Pozor!

Niektoré z nich sú však charakteristické vyšším obsahom tuku a energie, čo môže negatívne ovplyvniť Vaše zdravie.



Ďakujem za pozornosť

truskova@uvzsr.sk