

Az időskori táplálkozás modern irányelvei: A prevenciós étrend szerepe a krónikus betegségek megelőzésében

Hanuferné Horváth Brigitta¹, Savella Orsolya²

¹Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, <https://orcid.org/0000-0002-7861-0824>

²Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, <https://orcid.org/0000-0002-7682-1716>

Kulcsszavak: táplálkozás, prevenciós étrend

A megnövekedett várható élettartam a termékenységi ráták csökkenésével párosulva globális demográfiai elmozduláshoz vezet az öregedő népesség felé. Az idősebbek (60 év felettiek) száma 2050-re várhatóan több mint kétszeresére, 2100-ra pedig több mint háromszorosára nő. Egyéni szempontból ez pozitív jelenség, azonban társadalmi szinten számos kihívást jelent az emberek egészségének, életminőségének és gazdasági körülményeinek kezelése terén. Bár a várható élettartam nő, sokak számára az életminőség csökken, ami negatív hatással lehet mind az egészségügyi, mind a szociális intézményekre.

A szépkorúak táplálkozási igényei eltérnek a fiatalokétól, elsősorban az életkorral összefüggő fiziológiai változások miatt. A kalóriaszükségletük csökkenhet a lassabb anyagcsere és a csökkent fizikai aktivitás miatt, azonban egyes makro – és mikrotápanyag szükségletük növekedhet.

Az életkor előrehaladtával nő a krónikus betegségek, például a daganatos, az anyagcsere - és a kardiovaszkuláris betegségek kialakulásának kockázata, valamint nő az osteoporosis, a kognitív hanyatlás és a fogyatékoság kockázata.

A prevenciós stratégiák közül a táplálkozás kritikus fontosságú, jelenleg azonban mégis alulreprezentált az egészségügyi ellátórendszerben, és nem kapja meg a kellő hangsúlyt a gondozási folyamatok során. Az egyénre szabott egészséges táplálkozás jelentős előnyökkel jár az idősek számára és számos korral összefüggő betegség és állapot megelőzhető, módosítható vagy javítható.

Az előadás, az idősebb felnőttek táplálkozásával összefüggő kérdésekre és táplálkozási igényeire összpontosít a legújabb irányelvek alapján. Ezenkívül bemutatja a helytelen táplálkozás következtében kialakuló leggyakoribb szövődményeit és annak dietoterápiás lehetőségeit.

Szerzők:

Hanuferné Dr. Horváth Brigitta

Adjunktus

Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, Egy Egészség Intézet, Infekciókontroll Tanszék

Dr. Savella Orsolya

Adjunktus

Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Intézet, Prevenció és

Perinatális Egészségtudományi Tanszék

savella.orsolya@etk.unideb.hu