**Na co se zaměřit ve výživě starších lidí**

*PhDr. Tamara Starnovská
odborná konzultantka systémů nutriční péče v oblasti sociální a komunitní péče*

Nutriční potřeby seniorů se liší od potřeb lidí v produktivním věku, kteří o své starší blízké často pečují a kteří by proto měli vědět, na co se v jejich výživě zaměřit. Důležité je všímat si, že organizmus seniorů prochází fyziologickými změnami – ty mohou vést k nedostatečnému příjmu stravy jak z hlediska kvality, tak i kvantity:

* pokles chuťového a čichového vnímání, atrofie chuťových pohárků → snížení chuti k jídlu,
* absence pocitu žízně a snížená potřeba pít → dehydratace a snížení chuti k jídlu,
* užívání velkého množství léků → snížení chuti k jídlu,
* problémy s chrupem, ústní sliznicí a s polykáním → snížení chuti k jídlu,
* suchost v ústech, choroby dásní, umělý chrup → potíže s konzumací jídel,
* stárnutí vnitřních orgánů (snížení sekrece trávicích šťáv, činnosti trávicího traktu
a funkčnosti tenkého střeva) → horší vstřebávání živin ze stravy a jejich menší využití, průjmy a zácpa,
* zhoršená pohyblivost a zhoršený zrak → omezené schopnosti nákupu i přípravy pokrmů, jednostranná a nevyvážená strava,
* porucha schopnosti udržet moč, někdy i stolici (inkontinence) → obavy z příjmu jídla a pití,
* zhoršení duševních funkcí (například zapomnětlivost) → vynechávání denních jídel
a omezení pití,
* nezájem, apatie, lhostejnost → jednostranná výživa, obvykle s vyšším obsahem sacharidů,
* omezené finanční prostředky, osamělost, sociální izolace → nevhodná výživa.

Špatný zdravotní stav tedy negativně ovlivňuje výživu, v jeho důsledku může u seniorů docházet ke snižování chuti k jídlu až k nechutenství. Vinou nevhodného stravování
zase dochází ke zhoršování zdravotního stavu, zejména k poruchám imunity, k úbytku svalů, tím ke snížení hybnosti a narušení schopnosti o sebe pečovat. Starší lidé se tak mohou snadno dostat do začarovaného kruhu, z něhož naštěstí existuje cesta ven – s pomocí blízkého okolí.

Tato problematika se týká velké části populace, která se bude ještě zvětšovat. Počet osob starších 65 let by se totiž měl do roku 2059 trvale zvyšovat až na úroveň 3,205 milionů osob. Jejich podíl na celkovém počtu obyvatel by se tak měl zvýšit ze současných 19,2 % na 30 % (*ČSÚ, Projekce obyvatelstva 2018–2100*).

**Jídelníček seniorů**

Strava by měla být chutná a lákavá na pohled, aby podporovala chuť k jídlu, která bývá často snížená. V tomto směru hraje důležitou roli také kultura stolování, to znamená milá společnost, příjemné prostředí, dobře větraná místnost, pozitivní barvy apod. Rozvržení jídel během dne se sice řídí individuálními potřebami, nicméně jejich konzumace by měla být pravidelná, aby mohl organizmus optimálně využít poskytnuté živiny (například denní dávku bílkovin je výhodné rozdělit do tří porcí). Ve výběru pokrmů a surovin se senioři nemusí příliš omezovat. Jejich strava musí respektovat dietetické požadavky a přihlížet k aktuálnímu zdravotnímu stavu, ale dietní omezení je vždy třeba zvážit s ohledem na riziko nedostatečné výživy. Mnohdy se musí počítat i s úpravou konzistence stravy, obvykle převedení
do kašovité formy (mleté maso, bramborová kaše místo brambor apod.).

Množství živin, vitaminů a minerálních látek ve stravě starších lidí by mělo být přizpůsobeno vyšší potřebě, horšímu vstřebávání i využití. Pokud tomu tak není, dochází k malnutrici (podvýživa ve smyslu špatného složení potravy s nedostatkem bílkovin, vitaminů aj.),
s níž se potýká zhruba 50 % seniorů. Nutriční potřeba seniorů obecně představuje
1,2 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti a 30 kcal/120 kJ na 1 kg tělesné hmotnosti
(např. starší člověk vážící 70 kg potřebuje denně 84 g bílkovin a 2100 kcal/8400 kJ).

**Ukázkový jídelníček pečující ženy a jejího otce:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **žena***50 let, 65 kg, nutriční potřeba 65 g B, 1950 kcal/8170 kJ* | **muž***75 let, 85 kg, nutriční potřeba 102 g B, 2550 kcal/10500 kJ* |
| **snídaně** | 1 jogurt30 g müsli | 1 smetanový jogurt protein30 g müsli |
| **svačina** | jablko | tvaroh s bobulovým ovocem |
| **oběd**  | polévka brokolicový krém100 g kuře pečenéopečené bramborymeruňkový kompot | polévka brokolicový krém250 g kuře pečenéšťouchané brambory s mrkvímeruňkový kompot |
| **večeře**  | zeleninový salát s tuňákemžitný toust s bylinkovou pomazánkou | 300 g uzená makrela vykostěnátoustový chléb, bylinková pomazánka |
| **2. večeře** |  | zeleninové smoothie |

**Energie**

Potřeba energie může klesat v souvislosti se snížením fyzické aktivity, ale jen v případě zdravých osob. Doporučená výše energetického příjmu lidí starších 60 let se pohybuje
v rozmezí 8000–8400 kJ (pro střední věk je to 9200 – 15000 kJ). Základní energetická potřeba však bývá často zvýšena, zejména vlivem některých chronických onemocnění (srdeční, respirační nedostatečnosti). Skutečnou energetickou potřebu určí nutriční terapeut podle konkrétní situace dané osoby.

**Bílkoviny**

Využití bílkovin je s přibývajícím věkem nižší, navíc na jejich příjem klade zvýšené nároky větší nemocnost. Strava seniorů by proto měla obsahovat nejen dostatečné množství bílkovin, ale zároveň by to měly být bílkoviny kvalitní, to znamená živočišné. V této věkové kategorii se proto výrazně mění obvyklý poměr zastoupení živočišných a rostlinných bílkovin
ve prospěch živočišných, na minimálně 70:30. Jejich stravitelnost by měla být co nejsnadnější – v tomto směru je výhodná tepelná úprava jako dušení nebo vaření, nejhůře stravitelná
jsou jídla připravovaná smažením. Například 20 g kvalitních bílkovin obsahuje 100 g hovězího masa, 3 vejce, 70 g tvrdého sýru, 250 g plnotučného tvarohu, 625 ml polotučného mléka nebo 600 g jogurtu.

**Vitaminy**

Zhoršené vstřebávání způsobuje častý nedostatek vitaminů, jejichž potřeba je ale naopak vyšší. Ve stravě by se proto mělo množství vitaminů lehce zvyšovat. Důležitý je zejména příjem antioxidantů (vitaminy E, C, beta-karoten), kyseliny listové, vitaminů D a B12. Dostatečné množství většiny těchto látek zajistí v běžné stravě pouze pravidelná konzumace ovoce a zeleniny, zejména bobulového ovoce (alespoň plná hrst denně), listových salátů (všechny možné druhy), papriky, mrkve, kapusty, brokolice, hrášku. Limitující může být problém s konzumací ovoce a zeleniny například při nekvalitním chrupu nebo zažívacích obtížích, který do značné míry pomohou vyřešit ovocné freshe, ovocno-zeleninové smoothies a zeleninové krémové polévky.

**Minerální látky**

Senioři mnohdy trpí nedostatkem některých minerálních látek, zejména železa, zinku
a vápníku. Je tedy třeba zaměřit se na jejich obsah v potravě, případně hrazení doplňky výživy. Ale pilulek mají senioři už tak dost, proto je lepší zařadit do jídelníčku každý den mléčné výrobky, maso, ryby, játra nebo vejce a do pitného režimu přírodní minerální vody.

**Ostatní živiny**

Neobvyklý není ani deficit polynenasycených mastných kyselin, vlákniny nebo lecitinu.
Ke kvalitním zdrojům těchto živin patří vhodné rostlinné oleje, například řepkový (je bohatý na polynenasycené mastné kyseliny), vejce (žloutek obsahuje lecitin), chia semínka (výhodný zdroj rozpustné vlákniny).

**Pitný režim seniorů**

Senioři velice často trpí dehydratací, kterou způsobuje snížený pocit žízně, porucha regulace příjmu tekutin nebo psychické aspekty. Dehydratací se zvyšuje riziko vzniku infekce močových cest, zánětu slepého střeva, některých druhů rakoviny (například rekta a močového měchýře) i kardiovaskulárních chorob, trombotických změn v cévách, ale také nejistota, nestabilita až stavy zmatenosti. Ztráta tekutin na úrovni 2 % tělesné hmotnosti představuje snížení výkonu až o 20 %, při 5% dehydrataci již hrozí přehřátí, oběhové selhání a šok,
ztráta 20 % tekutin může být fatální. Na nedostatek tekutin v těle upozorňuje:

* bolest hlavy,
* suchá kůže a rty, sucho v ústech, suchý jazyk a husté sliny,
* křeče v rukou a nohou,
* zapadlé oči, s málo nebo žádnými slzami při pláči,
* snížené pocení,
* zvýšená tělesná teplota,
* zrychlený tep,
* únava nebo slabost,
* nevolnost a zvracení.

Pravidelný a vhodný pitný režim přitom významně podporuje všechny životně důležité funkce organizmu a je nezbytnou součástí prevence celé řady onemocnění včetně těch velice závažných. Důležité je pravidelné popíjení nápojů v průběhu celého dne – optimálně léky zapít vždy nejméně 2 dcl vody nebo minerálky, před jídlem vypít nejméně 2 dcl a v průběhu každého jídla nejméně 3 dcl. Denní příjem tekutin by se měl pohybovat okolo 2 l (asi 35 ml tekutin na 1 kg tělesné hmotnosti), nicméně i pitný režim záleží na mnoha vnějších a vnitřních faktorech, jako je tělesná hmotnost, věk, pohlaví, složení a množství stravy.

Nejvhodnější je čistá voda v kombinaci s minerálkami a ovocnými nebo bylinnými čaji
(s přihlédnutím na účinek jednotlivých bylinek), doplněná přírodními ovocnými šťávami
a ředěnými 100% džusy. Velmi kvalitním zdrojem tekutin pro každodenní pitný režim jsou přírodní pramenité, kojenecké a minerální vody, které se vyznačují původní čistotou
– do jejich přirozeného složení není nijak zasahováno, nesmí se používat chemické úpravy, nedezinfikují se. Jejich složení zůstává stejné od hlubinného pramene až ke spotřebiteli.

**Desatero výživy seniorů:**

1. Pravidelná, co možná nejpestřejší strava
2. V případě potřeby mechanicky upravené jídlo
3. Jídelníček sestavený se zřetelem na sociální situaci a zdravotní stav
4. Zohledněné chuťové preference
5. Odpovídající příjem energie a živin s ohledem na aktuální potřebu (zdravotní stav)
6. Správný pitný režim s vodou, minerálkami a ovocnými čaji jako hlavními zdroji tekutin
7. Dostatečný příjem kvalitních bílkovin
8. Preference kvalitních rostlinných tuků a olejů s nenasycenými mastnými kyselinami
9. Vhodná forma příjmu ovoce a zeleniny
10. Doplňování deficitu minerálních látek (zinku, vápníku, železa) a vitamínů (E, C, B, D)

**AquaLife Institute** ([www.aqualifeinstitute.cz](http://www.aqualifeinstitute.cz)) je organizace, která sdružuje přední odborníky a vědce
zabývající se hydratací organizmu, výživou a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem. Sleduje aktuální problémy a potřeby české společnosti v oblasti výživy a zdraví s důrazem na pitný režim
a poskytuje informace s cílem zlepšit pitný režim a kvalitu života široké veřejnosti. AquaLife Institute také podporuje vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.