



Broszura informacyjna dot. żywienia¹ Luty 2018

POTENCJAŁ PRZETWORÓW MLECZNYCH W ZAPOBIEGANIU NIEDOBORÓW SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH WŚRÓD OSÓB STARSZYCH

Niedobory składników odżywczych wśród starszych obywateli oraz ludzi poddawanych hospitalizacji stanowią narastający fenomen w zachodnich społeczeństwach i oddziałują na dobrostan indywidualnych osób jak również na budżety zdrowia publicznego. Dzięki swojej specyficznej kompozycji odżywczej, przetwory mleczne posiadają potencjalne znaczenie w zapobieganiu i odwracaniu tego negatywnego trendu. EDA sugeruje nadanie zapobieganiu niedoborów składników odżywczych wśród starszych obywateli oraz ludzi poddanych hospitalizacji priorytetu w ramach aktualnych i przyszłych programach zdrowotnych UE.

NIEDOBORY SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH WŚRÓD STARSZYCH OSÓB W KRAJACH ZACHODNICH

- W krajach zachodnich, wielu starszych obywateli stać na podążanie za zdrowym stylem życia, włączając zróżnicowaną i zrównoważoną dietę, co umożliwia im korzystanie z aktywnego i zdrowego okresu starzenia się oraz cieszenie się wysoką jakością życia. Niedobory składników odżywczych nie są szeroko rozpowszechnione wśród zdrowych i dobrze funkcjonujących starszych obywateli. Jednakże, **pewne grupy osób starszych w społeczeństwach zachodnich**, zwłaszcza te w bardzo zaawansowanym wieku, **są zagrożone ryzykiem niedoborów** składników odżywczych, które objawia się różnymi symptomami jak niepożądana **utrata masy ciała i mięśni (sarkopenia) oraz złamanie kości z powodu osteoporozy i wzrost ryzyka upadków.**



- Niemcy: około **13%** osób starszych wymagających opieki w prywatnych gospodarstwach jest niedożywionych, a u 57% występuje ryzyko zaburzenia stanu odżywiania (malnutrition²) (1)
- Belgia: przypadki zaburzeń stanu odżywiania są częstsze w **domach opieki (16%)** oraz w **szpitalach (30-40%)**, niż w przypadku osób starszych żyjących w **gospodarstwach domowych (13%)** (NutriAction I study, 2008). Także badania NutriAction II study (2013) pokazały, że **45%** przebadanych osób (70+) wykazywało ryzyko zaburzeń odżywiania, a **12%** było niedożywionych (2).
- Francja: **powszechne występowanie zaburzeń odżywiania białko-energia** wzrasta wraz z wiekiem wśród starszych obywateli. Jest to **4-10%** w przypadku ludzi przebywających w gospodarstwach domowych, **15-38%** u tych w objętych instytucjonalną opieką, oraz **30-70%** u hospitalizowanych pacjentów(3).

EDA (European Dairy Association)
Av. d'Auderghem 22-28
1040 Brussels
Belgium

+32 2 549 50 40
www.euromilk.org/eda
eda@euromilk.org
@EDA_Dairy

1

¹ Komentarz KSM: tłumaczenie finansowane ze środków Funduszu Promocji Mleka

² Komentarz KSM: w oryginale użyto określenie malnutrition, które oznacza zaburzenia w odżywianiu, kiedy ciało nie dostaje właściwych ilości witamin, minerałów i innych składników odżywczych potrzebnych dla zdrowego utrzymania i funkcjonowania organizmu. Może występować zarówno jako niedobór (undernutrition) lub nadmiar (overnutrition).



Broszura informacyjna dot. żywienia Luty 2018

Połącz się ze światem mleczarstwa

- Dania: prawie **50%** osób starszych objętych pod opieką domową doznaje niezaplanowanej utraty masy ciała(4), także w szpitalach około **20%** pacjentów jest niedożywionych lub na etapie ryzyka jego występowania, a prawie **40% osób po hospitalizacji** jest niedożywionych lub objętych ryzykiem niedożywienia (5,6).
- Holandia: powszechne występowanie niedożywienia jest relatywnie wysokie, zwłaszcza wśród **pacjentów domów opieki (35%)**, wyprzedzając w tym **ogólne przypadki (12%)** oraz osoby starsze **żyjących w gospodarstwach domowych (11%)** (7).
- Badania pokazały, że **dwie spośród trzech** starszych osób uczestniczących w ambulatoryjnej rehabilitacji po pobycie w szpitalu wykazują stan wskazujący na niezdrowe odżywianie lub ryzyko takiego stanu (8).
- **Ubytki masy mogą mieć fatalne konsekwencje**, gdyż u osób starszych nawet bardzo małe nieplanowane utraty masy ciała mogą mieć duży wpływ na zdrowie oraz zwiększać ryzyko przedwczesnych zgonów. **Osoby starsze mogą być także niedożywione bez objawów utraty masy ciała, a także nawet w przypadku nadwagi**, np. przy brakach pewnych witamin czy substancji mineralnych lub poprzez straty masy mięśni szkieletowych, kompensowanych przez wzrost masy tłuszczowej. Niedobory izolatów białkowych mogą być obserwowane nawet u zdrowych osób starszych. W takich przypadkach, w żywności oraz suplementach składników odżywczych, powinny być stosowane preferencje dostarczania produktów o wysokiej energii (≥ 1.5 kcal/ml lub g), lub wysoko-białkowych (białka ≥ 7.0 g/100 ml lub g, czy też białek ≥ 20 % całkowitego spożycia energii) (3).

PRZYCZYNY NIEDOBORU SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Istnieje wiele **kompleksowych przyczyn niedoboru składników odżywczych**. W przypadku osób starszych w szczególności, głównymi czynnikami związanymi z niedoborem składników odżywczych mogą być:



- Utrata **smaku i/lub zapachu**
- Utrata **apetytu** z powodu powikłań po zwykłych chorobach
- Problemy z **gryzieniem, żuciem i/lub** problemy **trawienne** (niepełne trawienie, nieodpowiednia absorpcja)
- **Mniejsze zainteresowanie oraz trudności** we własnoręcznym dokonywaniu zakupów i przygotowywaniu produktów (spożywanie mniej zróżnicowanych posiłków)
- **Samotność**
- **Fizyczne osłabienie**
- **Choroba i hospitalizacja:** niedobór składników odżywczych może się pojawić zarówno podczas trwania jak i po.

KONSEKWENCJE NIEDOBORU SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Niedożywienie skutkuje brakiem pewnych składników odżywczych, co może mieć negatywne fizjologiczne konsekwencje, np.:

- **Niedobory białka** mogą przyspieszać istniejące już niepożądane straty masy mięśni, które w sposób naturalny pojawiają się podczas starzenia (sarkopenia), co może być groźne u pacjentów w kombinacji ze stratami masy ciała oraz utratą apetytu u chronicznie chorych pacjentów (kacheksja).



Broszura informacyjna dot. żywienia Luty 2018 Połącz się ze światem mleczarstwa

- **Niedobory witamin i minerałów** mogą zwielokrotnić negatywne efekty, jak obniżone funkcje immunologiczne i upośledzenie poznawcze. Niedobory **wapnia i witaminy D** mogą prowadzić do ubytku masy kości, skutkując osteoporozą (powszechną zwłaszcza u starszych kobiet). **Fosfor i magnez** także grają ważną rolę dla zdrowia kości. Niedobór składników odżywczych obniża jakość życia starszych ludzi: powoduje wzrost ryzyka **kompliakcji zdrowotnych, niezdolności funkcjonalnej, słabowitości i upadków**.

Niedobór składników odżywczych obniża jakość życia osób starszych: zwiększa ryzyko **kompliakcji zdrowotnych, braku funkcjonalności, złamań i upadków**

KOSZTY SOCJALNE NIEDOBORU SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

- Negatywny wpływ na dobrostan jednostek jak również koszty społeczne niedożywienia są wysokie. Liczby pokazują, że w Danii lepsze strategie przeciw niedoborowi składników odżywczych mogą obniżać koszty społeczne w wysokości około **200 mln € rocznie**. Także badania z Holandii i UK pokazują duży potencjał dla oszczędności publicznych wśród starszych osób i osób hospitalizowanych (9).

Niedobór składników odżywczych nie jest tylko problemem **pacjentów i ich rodzin**. Jest to także ważną troską dla społeczeństwa.

POZYTYWNA ROLA PRZETWORÓW MLECZNYCH W ZABEZPIECZENIU PRZECIW NIEDOBOREM SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

- Bazując na raporcie FAO 2013, programy dotyczące mleka i przetworów mlecznych pokazują potencjał dla poprawy żywienia ludzi w całym świecie (10). Odgrywają potencjalną rolę w **zabezpieczeniu przed lub odwracaniu stanu niedożywienia** w zachodnich społeczeństwach, w szczególności wśród starszych obywateli przebywających w domach opieki, objętych opieką domowej lub żyjących we własnych domach jak również dla pacjentów w szpitalach.
- **Przetwory mleczne są wspaniałym źródłem wysokiej jakości białek**, zawierając wszystkie istotne aminokwasy jakich potrzebujemy, przy wysokich poziomach leucyny, która jest ważna dla optymalizacji **stymulowania syntezy mięśni szkieletowych**. Ponadto, biodostępność przetworów mlecznych jest wysoka, mając na uwadze wysoki odsetek białka jaki jest absorbowany z żywności i włączany do białek ciała. Zatem, przetwory mleczne biorą udział w utrzymaniu masy mięśniowej, która jest szczególnie ważna dla osób starszych, ponieważ ubytki mięśni pojawiają się w sposób naturalny podczas starzenia (sarkopenia) (11).



- **Przetwory mleczne są istotnym źródłem wapnia** z uwagi na dużą zawartość wapnia. Dlatego, **przetwory mleczne ogrywają rolę w zapobieganiu ubytków masy kości**, skutkujących osteoporozą (powszechnie występującą zwłaszcza wśród starszych kobiet).
- **Przetwory mleczne zawierają wysokie poziomy zawartości witaminy B12**, która jest istotna dla funkcjonowania **mózgu oraz systemu immunologicznego**, a także cynku i selenu, naturalnie obecnego w przetworach mlecznych, które biorą udział w ochronie komórek przed oksydacyjnym stresem.
- **Przetwory mleczne są łatwo dostępne w supermarketach, przydatne do magazynowania, smaczne i w przystępnej cenie**. Dzięki ich odżywczym właściwościom, zasługują na większą uwagę z perspektywy zdrowia publicznego, także w odniesieniu do ochrony przed niedożywieniem wśród starszych ludzi i potrzeby jego odwracania.



Broszura informacyjna dot. żywienia Luty 2018 Połącz się ze światem mleczarstwa



- **Wielu starszych obywateli jest już zaznajomionych z przetworami mlecznymi, gdyż te produkty są częścią ich diety w czasie ich całego życia.** Dlatego też, nie byłaby to duża zmiana w ich zwyczajach zakupowych dodania przetworów mlecznych do ich koszyka zakupowego i ich codziennej diety. Jednakże, większość starszych konsumentów spożywa mniej przetworów mlecznych niż zalecane przez krajowe przewodniki dietetyczne. Na przykład, starsze osoby w Holandii konsumują (średnio) tylko połowę rekomendowanej ilości dziennego spożycia przetworów mlecznych (12).

- **Przetwory mleczne są naturalnie bogate, świeże i smaczne, co jest istotne dla ludzi o obniżonym apetycie.**

- **W pewnych krajach członkowskich UE, jak Dania, jest już zalecane, że starsze osoby powinny zwiększyć ich spożycie białka i energii (13).** Duńskie przewodniki zalecały

dla ludzi po 65 roku życia zwiększenie spożycia **białka, wapnia i witaminy D** dla zdrowia kości i ich utrzymania (14). **Przetwory mleczne** są znane jako dobre źródła tych składników odżywczych.

- **Tradycyjne produkty mleczarskie** o wysokiej zawartości białka jak sery i produkty na bazie mleka mogą być zalecane dla wszystkich starszych osób i dodatkowym łatwym sposobem zwiększenia spożycia białka.
- **Specjalne przetwory mleczne**, o specyficznych wartościach odżywczych, na przykład jogurty pitne i desery mleczne o dużej zawartości białka i lub wartości energetycznej mogą być zalecane dla starszych osób z niedowagą.
- **Pacjenci hospitalizowani, włączając osoby starsze, są często narażeni na ryzyko utraty apetytu z uwagi na różne medyczne traktowania.** W takich sytuacjach, w celu szybszej regeneracji, pacjenci mogą potrzebować diety o wyższej niż normalnie wartości energetycznej i zawartości białka. Dlatego dieta włączająca przetwory mleczne o wysokiej zawartości białka i wysokiej wartości energetycznej może być postrzegana jako korzystna dla przyspieszenia okresu rekonwalescencji. Takie przetwory mleczne mogą być zarówno specjalistycznymi przetworami mleczarskimi przeznaczonymi dla konsumentów o specjalnych wymaganiach żywieniowych, ale także tradycyjnymi przetworami mlecznymi jak sery i inne przetwory na bazie mleka.

REKOMENDACJE DLA DALSZYCH DZIAŁAŃ

- Niedobory żywieniowe składników odżywczych wśród starszych obywateli i ludzi hospitalizowanych powinny być **priorytetem w ramach aktualnych i przyszłych programów zdrowotnych UE**
- Powinno być rozpoczęte **zbieranie danych dot. powszechności występowania niedoboru składników odżywczych** wśród starszych wrażliwych grup populacji w UE, a także tworzenie listy inicjatyw (publicznych, prywatno-publicznych, prywatnych) w ramach członkowskich w odniesieniu do zapobiegania niedożywieniu.
- Użytecznym będzie także ustanowienie forum z ekspertami reprezentantami z krajów członkowskich, NGOs³, instytucjami naukowymi oraz operatorami biznesowymi w celu **wymiany najlepszych praktyk w zakresie zapobiegania i cofania niedoboru składników odżywczych** wśród starszych obywateli w UE.

Interwencja żywieniowa może być efektywnym kosztowo sposobem redukcji stanów chorobowych, śmiertelności i kosztów opieki zdrowotnej.

³ Komentarz KSM: NGOs – organizacje pozarządowe



Broszura informacyjna dot. żywienia Luty 2018

Połącz się ze światem mleczarstwa

LITERATURA

1. German Nutrition Society. The Nutrition Report 2012 [Internet]. Federal Ministry of Food, Agriculture and Consumer Protection. 2012.: Dostępne na stronie : <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/en/DGE-Nutrition-Report-summary-2012.pdf>
2. Vlaamse ouderenraad. Ondervoeding, een vaak voorkomend probleem bij de oudste ouderen: Achtergrondnota bij het advies over de aanpak van ondervoeding bij ouderen. [Internet]. 2013. Dostępne na stronie: [http://vlaamse-ouderenraad.be/Actualiteit/Achtergrondnota bij advies ondervoeding Vlaamse Ouderenraad.pdf](http://vlaamse-ouderenraad.be/Actualiteit/Achtergrondnota%20bij%20advies%20ondervoeding%20Vlaamse%20Ouderenraad.pdf)
3. Haute Autorité de Santé. Nutritional support strategy for protein-energy malnutrition in the elderly [Internet]. 2007. Dostępne na stronie: https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/malnutrition_elderly_guidelines.pdf
4. Socialstyrelsen. Faglige anbefalinger og beskrivelser af god praksis for ernæringsindsats til ældre med uplanlagt vægttab. 2015;56 Dostępne na stronie.: <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/udgivelser/2015/~media/2627323832484F4FB4C2F8747C82A85B.ashx>
5. Kondrup J, Johansen N, Plum LM, Bak L, Larsen IH, Martinsen A, et al. Incidence of nutritional risk and causes of inadequate nutritional care in hospitals. Clin Nutr [Internet]. 2002 Dec;21(6):461–8. Dostępne na stronie: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12468365>
6. Rasmussen HH, Kondrup J, Staun M, Ladefoged K, Kristensen H, Wengler A. Prevalence of patients at nutritional risk in Danish hospitals. Clin Nutr [Internet]. 2004 Oct;23(5):1009–15. Dostępne na stronie: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15380890>
7. Schilp J, Kruijenga HM, Wijnhoven HAH, Leistra E, Evers AM, van Binsbergen JJ, et al. High prevalence of undernutrition in Dutch community-dwelling older individuals. Nutrition [Internet]. 2012 Nov;28(11–12):1151–6. Dostępne na stronie: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22749873>
8. Kaur S, Miller MD, Halbert J, Giles LC, Crotty M. Nutritional status of adults participating in ambulatory rehabilitation. Asia Pac J Clin Nutr [Internet]. 2008;17(2):199–207. Dostępne na stronie: <http://apjcn.nhri.org.tw/server/APJCN/17/2/199.pdf>
9. Kost- og Ernæringsforbundet, Arla. Underernæring: Det skjulte samfundsproblem. 2014;
10. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). Milk and dairy products in human nutrition [Internet]. Muehlhoff E, Bennett A, McMahon D, editors. Rome; 2013. 404 p Dostępne na stronie.: <http://www.fao.org/docrep/018/i3396e/i3396e.pdf>
11. Devries MC, Phillips SM. Supplemental Protein in Support of Muscle Mass and Health: Advantage Whey. J Food Sci [Internet]. 2015 Mar 1;80(S1):A8–15 Dostępne na stronie.: <http://doi.wiley.com/10.1111/1750-3841.12802>
12. Ocké M, Buurma-Rethans E, Boer de E, Wilson-van den Hooven C, Etemad-Ghameshlou Z, Drijvers J, et al. Diet of community-dwelling older adults. Dutch National Food Consumption Survey Older Adults 2010-2012 [Internet]. 2010. Dostępne na stronie: www.rivm.nl/dnfc
13. Fødevarestyrelsen S. Anbefalinger for den danske institutionskost [Internet]. 2015 Dostępne na stronie.: <http://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/anbefalinger-for-den-danske-institutionskost/>
14. Fødevarestyrelsen. Miljø- og Fødevarerministeriet. Råd om mad når du er over 65 år - supplement til De officielle Kostråd [Internet]. 2017. Dostępne na stronie: http://altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Publikationsdatabase/Pjecer_plakater_mv/Raad_om_mad_til_borger_65_.pdf