

# Výživa starší generace

# Základní charakteristika

- Prodlužování průměrného věku populace
- Důležitost výživy ve vztahu k patofyziologii
- Energetická potřeba (125 kJ/kg)
  - Muži
    - 55 - 74 let 8000 - 9000 kJ
    - Nad 75 let 7000 - 8000 kJ
  - Ženy
    - 55 - 74 let 8000 kJ
    - Nad 75 let 7000 kJ
- Zdravá osoba - dodržovat výživové zvyklosti

# Základní charakteristika

- Upravit kvantitativně množství
- ↓ BM (asi o 30 % proti dospělým)
  - 7 - 8 % 50 - 70 let
  - 7 - 10 % 70 - 80 let
- Snižování FA => ↓ celk. energetického výdeje
- Typické změny pro stáří
  - Zmnožení tukové tkáně (+ 35%)
  - Snižování objemu vody (- 17 %)
  - Redukce svalové hmoty (- 40 %)

# Základní živiny

## ■ Potřeba bílkovin

- 0,8 - 1 g/kg
- Lidé s ledvinným onem. by neměli zvyšovat příjem B

## ■ Tuky

- 25 - 30 %
- Max. 7 - 8 % saturevaných tuků

## ■ Sacharidy

- 50 - 60%
- Upřednostňovat potraviny s nižším GI
- Pozor na DM
- Jednoduché S 10 - 15%
- Redukce aktivity laktázy

# Potřeba tekutin

- 1 ml/kcal      nebo  
                    30 ml/kg tělesné hmotnosti
- Pozor na užívání diuretik, laxativ => dehydratace
- Snížený pocit žízně => dehydratace
- Obecně starší lidé pijí méně

# Vitaminy a minerály

- Karence
  - vit. A, D, C, kys. listová, Fe, Ca
- Důvod karence
  - Nedostatečná pestrost jídel
  - Omezování jídel (chrup)
  - Nevhodný způsob úpravy
  - Trávicí problémy
  - Léky
  - Pozor na otruby

# Doporučení

- Energetický příjem odpovídající fyzické aktivitě = udržení optimální tělesné hmotnosti
- Jíst pestrá jídla
- Upřednostňovat potraviny s obsahem kvalitních bílkovin (60 - 80 g/d)
- Snížit příjem tuků, upřednostňovat rostlinné
  - Muži 60 g
  - Ženy 45 g
- Upřednostňovat polysacharidy
- Vláknu získávat přirozeně z ovoce, zeleniny, celozr. výrobků, luštěnin
- Snížit používání soli na minimum
- Omezit alkoholické nápoje