

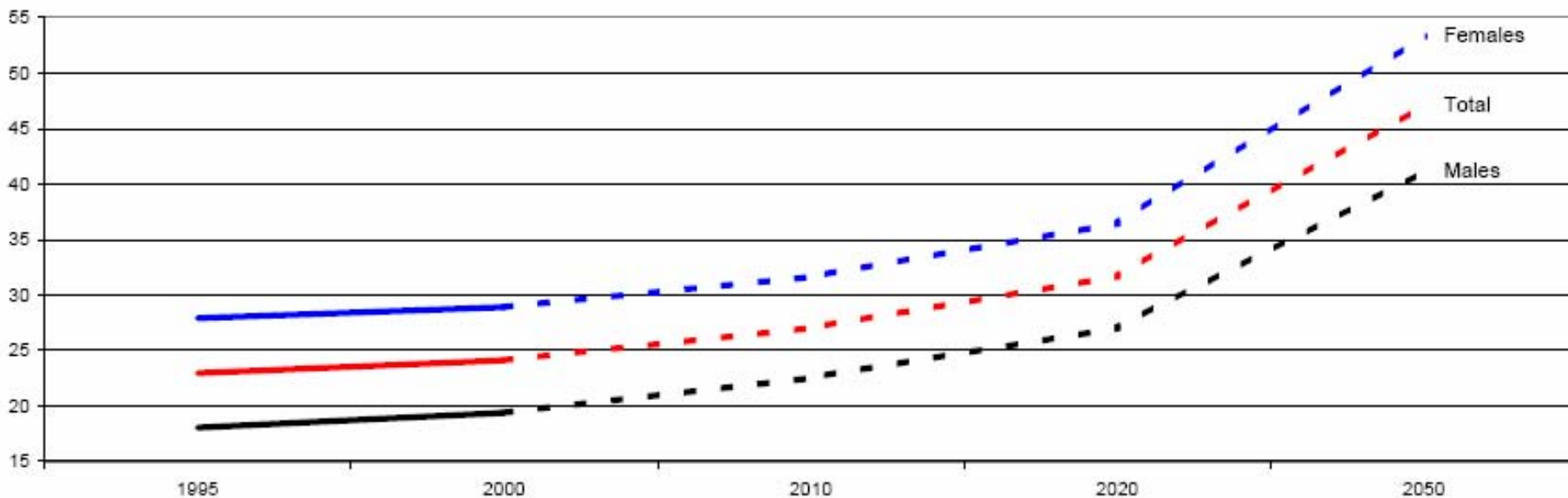
Διατροφικές οδηγίες και διατροφική πολιτική στην τρίτη ηλικία

Γρηγόρης Ρίσβας, MMedSci
Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
Επιστημονικός Συνεργάτης Χαροκοπείου
Πανεπιστημίου

Η Ευρώπη γηράσκει



AGEING SOCIETY
CURRENT AND PROJECTED OLD AGE DEPENDENCY RATIO
%



Source : Eurostat

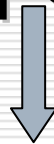
Χαρακτηριστικά της τρίτης ηλικίας

- Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός

↓ κατά 10% – 20%, λόγω μείωσης της ισχνης μάζας σώματος

- ↓ πρόσληψη ενέργειας (600-1200kcal)

(Morley, 2001, Drewnoski, 2000)



↓ πρόσληψη βιταμινών και μετάλλων

- ↓ φυσική δραστηριότητα

(500kcal από 20-60 ετών) (Eurodiet Final Report, 2001)

Πίνακας 1 Παράγοντες που επηρεάζουν την διαιτητική συμπεριφορά ηλικιωμένων ανθρώπων.

Φυσιολογικοί παράγοντες	Ψυχολογικοί παράγοντες	Κοινωνικο-οικονομικοί παράγοντες
Όρεξη	Κοινωνική δραστηριότητα	Ηλικία
Ίκανότητα γεύσης	Γνώμη για τον εαυτό	Φύλο
Οδοντικά προβλήματα	Γνώση για την διατροφή	Οικονομική κατάσταση
Χρόνια νοσήματα	Απομόνωση	Καθημερινό πρόγραμμα
Δίαιτες	Κατάθλιψη	Μορφωτικό επίπεδο
Δυσανοχή σε τρόφιμα	Διανοητική κατάσταση	Συνταξιοδότηση/ ελεύθερος χρόνος
Κατάσταση υγείας	Τα ατομικά πιστεύω για τα τρόφιμα	Απόσταση από μαγαζιά τροφίμων
Φυσική δραστηριότητα	Αρέσκεια/αποστροφή για φαγητά	Διάθεση μέσω κοινωνίας
Φαρμακευτική αγωγή		Διάθεση φαγητών της αρεσκείας
Ίκανότητα όρασης		
Βαθμός αναπηρίας		

Χρυσοχόου Χ, Ζαμπέλας Α, Δοντάς Α. Η Διατροφή στην Τρίτη Ηλικία. [Στο] Ζαμπέλας Α. Η Διατροφή στα Στάδια της Ζωής. Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. Αθήνα 2003.

Ανάγκες ηλικιωμένων (I)

Ημερήσιες ανάγκες σε	Άνδρες	Γυναίκες	WHO-TUFTS, 2002
Ενέργεια	2100 kcal	1810 kcal	BMR * 1,4-1,8
Πρωτεΐνη	53,3-63 γρ./ημέρα	46,5-50 γρ./ημέρα	0.9-1.1 γρ./κιλό Σ.Β. ανά ημέρα
Λίπος	82 γρ./ημέρα	70 γρ./ημέρα	30-35%/ημέρα
Φυτικές ίνες	20-35 γρ./ημέρα		
Βιταμίνη Α	700 μg./ημέρα		
Βιταμίνη D	10 μg./ημέρα		10-20 μg./ημέρα
Βιταμίνη Ε	15 mg./ημέρα		
Βιταμίνη Κ	1 μg./κιλό Σ.Β.		
Βιταμίνη Β12	1,5 μg./ημέρα		2,5 μg./ημέρα
Βιταμίνη C	40-60 mg./ημέρα		60-100 mg./ημέρα
Φυλλικό οξύ	200 μg./ημέρα		400 μg./ημέρα

Ανάγκες ηλικιωμένων (II)

Ημερήσιες ανάγκες σε	Άνδρες	Γυναίκες	WHO-TUFTS, 2002
Ασβέστιο	700 mg./ημέρα		800-1200 mg./ημέρα
Ψευδάργυρος	11 mg./ημέρα	8 mg./ημέρα	
Χρώμιο	30 mg./ημέρα	20 mg./ημέρα	50-200 mg./ημέρα
Σίδηρος	8,7 mg./ημέρα		10 mg./ημέρα
Σελήνιο	55 mg./ημέρα		50-70 mg./ημέρα

Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

ΜΗΝΙΑΙΑ

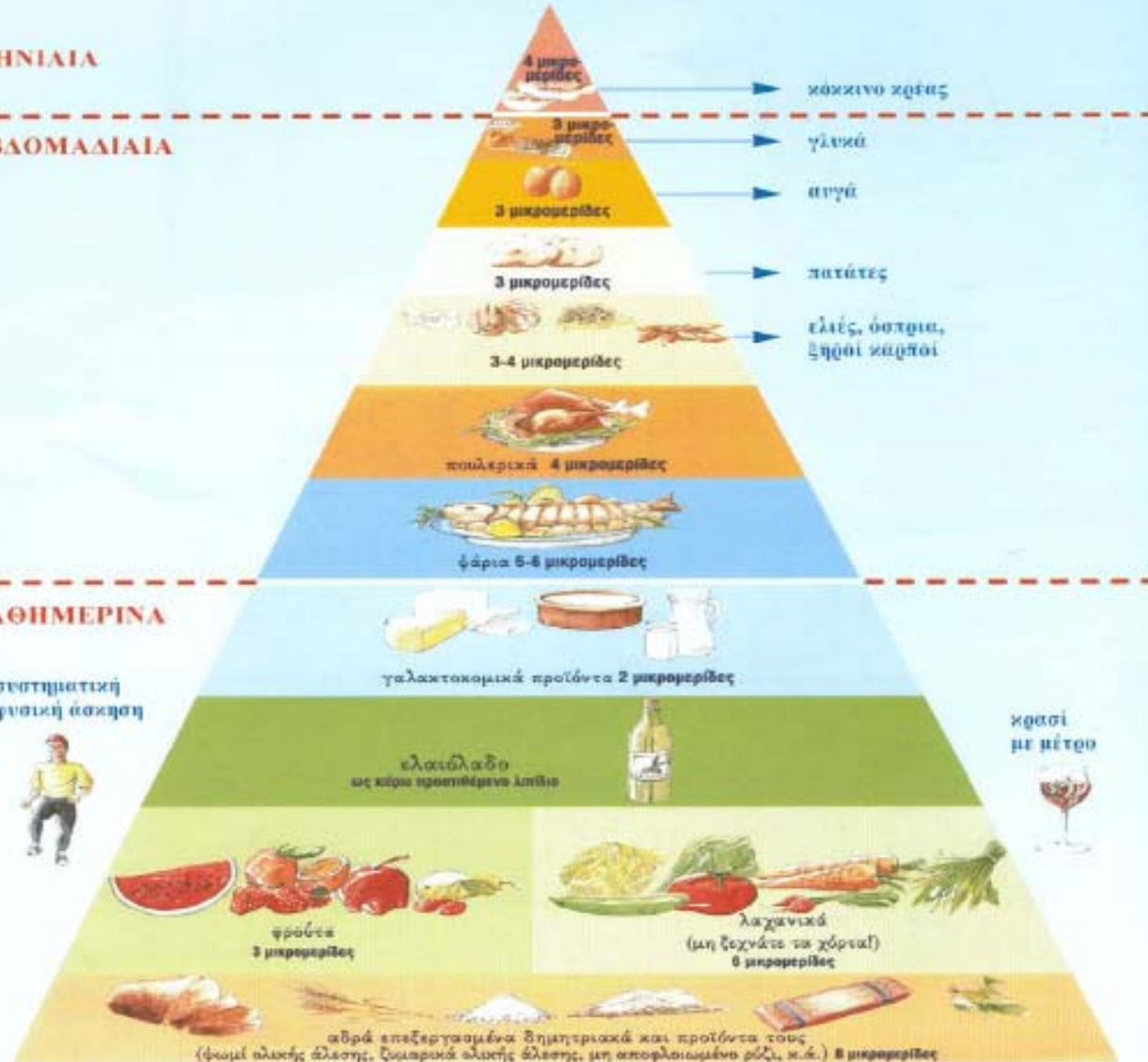
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

σταθεματική
φυσική άσκηση



κρασί
με μέτρο



Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας εστιατορίου
Θυμηθείτε επίσης: • πίνετε άφθονο νερό • αποφύγετε το αλάτι
• χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ριγανή, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θέση του.

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας

ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

Κατευθυντήριες οδηγίες για την Εθνική Διατροφική Πολιτική

1. Υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου.
2. Υψηλή κατανάλωση λαχανικών.
3. Υψηλή κατανάλωση φρούτων.
4. Υψηλή κατανάλωση δημητριακών (κυρίως ψωμί ολικής άλεσης).
5. Υψηλή κατανάλωση οσπρίων.
6. Μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριών.
7. Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και κρεατοσκευασμάτων.
8. Μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως τυρί και γιαούρτι).
9. Μέτρια κατανάλωση αλκοόλ.

Διατροφική αξιολόγηση ηλικιωμένων

- **Υψηλής προτεραιότητας:** Φυλλικό οξύ, βιταμίνη B12, βιταμίνη D, βιταμίνη C, βιταμίνη E, σελήνιο, σίδηρος, ψευδάργυρος.
- **Μέσης προτεραιότητας:** Βιταμίνη A, βιταμίνη K, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, βιταμίνη B6, ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο, χαλκός, χρώμιο και ιώδιο.
- **Χαμηλής προτεραιότητας:** Νιασίνη, βιοτίνη, παντοθενικό οξύ, μαγγάνιο, βανάδιο, βόρο, φθόριο, φώσφορος.

Νοσοκομεία

- Σχεδιασμός, υλοποίηση και αξιολόγηση διατροφικών παρεμβάσεων σε ηλικιωμένους
- Νέες κλινικές οδηγίες αντιμετώπισης των περιστατικών που σχετίζονται με διατροφικές ανεπάρκειες σε ηλικιωμένους

Κοινότητα

- ❑ Διατροφική αξιολόγηση στον γενικό πληθυσμό των ηλικιωμένων
- ❑ Διατροφική αγωγή σε συνεργασία με πολιτεία, βιομηχανία, ΜΚΟ
- ❑ Παροχή υπηρεσιών Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας σε ηλικιωμένους με αυξημένες ανάγκες

Έρευνα

- Αναγνώριση των δεικτών υποσιτισμού και κακής θρέψης
- Προσδιορισμός των θρεπτικών αναγκών των ηλικιωμένων
- Διερεύνηση της σχέσης του τρόπου ζωής και της διατροφής των ηλικιωμένων με την ποιότητα της ζωής τους
- Αξιολόγηση των ήδη υπαρχόντων προγραμμάτων (Κοινωνική Μέριμνα, Βοήθεια στο Σπίτι)
- Αποτελεσματική επικοινωνία των ερευνητικών ευρημάτων στην πολιτική ηγεσία

Ακαδημαϊκός τομέας

- Εισαγωγή θεμάτων διατροφής ηλικιωμένων στα προγράμματα σπουδών
- Εισαγωγή θεματικών ενοτήτων που αφορούν την διατροφική υποστήριξη και εκπαίδευση των ηλικιωμένων στα προγράμματα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης

Ευχαριστώ για την προσοχή σας

