



Výživa v starším věku

Řípová Daniela, Štěpánková Hana, Kopeček Miloslav

Ve stárnoucím organismu se zpomaluje proces dělení tělních buněk a dochází ke zpomalení buněčného metabolismu. Rychlost stárnutí je individuální, daná hlavně geneticky. Co tedy můžeme pro pacienty/klienty udělat, aby prožili druhou polovinu svého života s dobrou úrovní kognitivních schopností, která je předpokladem přirozeného (úspěšného nepatologického) stárnutí? Kromě dostatku sociálních kontaktů (rodina, přátelé), zdravého pohybu, pěstování koníčků se nabízí otázka zdravého stravování, kterému bychom měli věnovat zvýšenou pozornost.

Vzhledem k tomu, že ve stáří často dochází ke snížení pohybové aktivity, je třeba dbát na to, aby senioři snížili příjem energie z potravy. Většina odborníků se shoduje, že pro průměrného staršího jedince s lehkou denní pohybovou aktivitou je dostatečným denním příjmem 2000–2500 kcal (8360– 10 450 KJ). O co snížíme energetický příjem, o to je třeba zlepšit jeho kvalitu. Je nutné omezit těžká, tučná a většinou i přesolená jídla, která se netýkají jenom rychlého občerstvení (fast-food), ale i typické české teplé i studené kuchyně (např. karbenátky, bramboráky, vepřové řízky, jelítka a jitrnice, tučné sýry, salámy, tlačěnka). Dále je vhodné zmenšit množství konzervovaných či jinak průmyslově zpracovaných potravin (nadbytek konzervačních látek = známá „ěčka“, jejichž popis můžeme najít na obalech upravovaných potravin). Dávejme přednost syrové zelenině a ovoci, čerstvě připraveným jídlům zpracovaným dušením či vařením. Z masa bychom měli preferovat maso rybí, drůbeží, telecí, případně libové vepřové. Z tuků hlavně rostlinné oleje s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin, vyhněme se tukům živočišným. Velmi důležité je hlavně množství zkonsumovaných tuků, lepší je tence namazaný chléb s máslem než silně namazaný chléb s jakýmkoliv z propagovaných „zdravých“ ztužených rostlinných tuků.

Co je nezbytné

Správná výživa ve stáří je velmi podobná správné výživě v produktivním věku. V nedávné době se stalo pro lidi všech věkových kategorií populární 14 „superpotravin“ pro zdraví z bestselleru Stevena Pratta (SuperFoods, Fourteen Foods That Will Change Your Life). Jsou to rajčata, brokolice, borůvky, čaj, fazole, oves, dýně, jogurt, vlašské ořechy, špenát, losos, sója, pomeranče a krůtí maso, jejichž přednostní konzumace má zajistit dostatek všech nutričních látek pro fyzické zdraví jedince v současné době.

U starších lidí má být příjem vhodných nutričních látek vyšší vzhledem k jejich horšímu vstřebávání. Jde hlavně o **vitamin B₁₂** (játra, mléko, maso, vejce). Tento vitamin je jediný ze skupiny vitaminů B, který si tělo ukládá v játrech, ale nadbytek se ihned vylučuje močí. Kromě jiných funkcí (stimuluje tvorbu červených krvinek, účastní se přeměny živin při tvorbě energie) pomáhá k dobré činnosti nervové soustavy (udržuje ochranné myelinové obaly nervových vláken). Na tvorbě vitamínu B₁₂ v těle se podílejí i střevní bakterie, je ale nutno ho získávat i z potravy (1 porce masa nebo 1 vejce by mělo pokrýt denní potřebu). Zde je třeba zdůraznit, že vitamin B₁₂ se nachází převážně v živočišné potravě, a tak vegetariáni (případně vegani) musejí doplňovat jeho nedostatek ze zakvašovaných potravin, případně potravními doplňky. Jedinými rostlinnými zdroji vitamínu B₁₂ jsou mořská řasa Nori a sladkovodní řasa Spirulina.



Důležitým vitamínem ve výživě starších lidí je i **kyselina listová** (folát), která se v těle nachází hlavně v játrech, ledvinách a červených krvinkách. Její nedostatek způsobuje obtíže všude tam, kde dochází k buněčnému dělení, a tedy i k tvorbě genetického materiálu – DNA, RNA (krvetvorba, hojení ran, tvorba svalů). V potravě ji najdeme např. v listové zelenině, obilných klíčcích, vnitřnostech, sýrech, vejcích, kvasnicích, tepelná úprava i dlouhodobé skladování ji však ničí.

Oba tyto vitamíny zmiňujeme hlavně v souvislosti s některými chorobami středního a vyššího věku, jako je např. ateroskleróza, ICHS, hluboká žilní trombóza, IM, mozková mrtvice a demence, kde byly nalezeny vyšší hladiny „cholesterolu 3. tisíciletí“, jak se začíná říkat homocysteinu. Homocystein je aminokyselina obsahující síru, která vzniká v těle při metabolismu dvou jiných sirných aminokyselin (cysteinu a methioninu), jež se vyskytují hlavně v mase. Homocystein se podílí na tvorbě volných radikálů a např. pro nervové buňky je toxický. Při dostatečném množství kyseliny listové, vitaminů B₁₂ a B₆ se homocystein v těle obvykle nehromadí. Vzhledem k našim stravovacím návykům (zvýšená konzumace masa a snížená konzumace zeleniny a obilovin /= nedostatek vitaminů skupiny B/) dochází k hromadění homocysteinu v organismu a k následnému oxidačnímu poškození tkání včetně mozku.

Dalšími často opomíjenými látkami ve výživě starší populace jsou i **beta-karoten** (mrkev, meruňky, rajčata, listová zeleň, kukuřice, játra, mléko), **vápník** (mléčné výrobky, olejovky, brokolice, hrášek, fazole, sójové boby, mandle, sezamová semínka), **železo** (játra, hovězí, „dary moře“, fazole, hrách, čočka, listová zelenina, sušené ovoce – meruňky, švestky, rozinky, oříšky, mandle, pivovarské kvasnice, hnědé mořské řasy, melasa) a **vitamin D**. Doporučená denní dávka vitaminu D u lidí starších 65 let je 10 mikrogramů, schopnost těla tvořit si vitamin D i při dostatku slunečního záření klesá s přibývajícím věkem.

Doplňky stravy pouze jednorázově

Jak mohou stárnoucí populaci pomoci potravní doplňky? V roce 2007 jsme jen v ČR za potravní doplňky utratili více než 9 miliard korun, což svědčí o víře v jejich zázračné účinky. Doplňky stravy by měly nahrazovat pouze jednorázový deficit endogenních ochranných faktorů. Nelze doporučit jejich dlouhodobé nepřetržité užívání. Jejich výsledný účinek je dán nejen genetickými dispozicemi, věkem a celkovým stavem organismu, ale hlavně jejich cíleným použitím tam, kde v organismu opravdu něco chybí a nelze to doplnit stravou.

V případě potřeby je nejlepší suplementaci potravními doplňky řešit komplexně, vyváženě, aby se nenarušila homeostáza (rovnovážný stav) staršího organismu. Optimální je kvalitní multivitaminový a multiminerální přípravek ve správných poměrech jednotlivých mikroživin, který také obsahuje lipotropní substanci (cholin, inozitol, kyselinu linolovou a linolenovou) k zabránění ukládání cholesterolu a zlepšení metabolismu. Pro vyšší věk je v komplexním přípravku vhodný i některý z tzv. adaptogenů, jako je například ženšenový výtažek k lepšímu využití kyslíku v buňkách těla (snižuje se únava a vyčerpání). Takto složený komplexní přípravek je vhodné používat dvakrát ročně jako jarní a podzimní 2–3měsíční kúru.

Při zdravotních problémech můžeme po přechodnou dobu do vymizení problémů či jako cílenou prevenci geneticky disponovaných osob používat i jednotlivé potravní doplňky (vhodné konzultovat s lékařem, aby nedošlo k ovlivnění účinku případně používaných léků):

* **Antioxidanty:** vitamin C, E, flavonoidy, výtažky ze zeleného čaje a hroznového vína (antioxidant resveratrol), Ginkgo biloba ke zlepšení imunitních reakcí, snížení rizika srdečních onemocnění, rakoviny, Alzheimerovy demence a lepšímu prokrvení mozku a úbytku paměti ve stáří.

* **Kyselina listová, vitamíny B₆ a B₁₂:** ke zlepšení krvetvorby, udržování funkce nervů a mozku a k ochraně kardiovaskulárního systému před homocysteinem. Kyselinu listovou je



vhodné užívat společně s vitamínem B₁₂, protože její trvale vysoké hladiny mohou maskovat anémii z nedostatku vitamínu B₁₂.

* **L-karnitin:** ochrana srdce tím, že napomáhá v transportu kyslíku do buněk a účastní se tvorby energie (urychlení metabolismu mastných kyselin).

* **Vápník a hořčík** s přidavkem **vitaminu D** proti osteoporóze.

* Trojkombinace **glukosaminsulfátu** (základní stavební složka kloubní chrupavky), **chondroitinsulfátu** (základní stavební látka mezibuněčné hmoty chrupavky, zlepšuje mechanické a elastické vlastnosti chrupavky) a **methylsulfonylmetanu** proti bolesti a otokům při artróze.

* **Omega-3 mastné kyseliny** rybího tuku a lněného oleje udržují pod kontrolou hladinu triglyceridů (tuky v krvi).

Závěr

Správná výživa ve vyšším věku nespočívá v necíleném, občas spíše škodlivém polykání kvant potravních doplňků. Potravní doplňky pomáhají překonávat nejrůznější zátěžové situace od mládí do stáří, podpůrně pomáhají při nejrůznějších onemocněních, samy o sobě ale kvalitní a dlouhý život nezajistí. Kromě nezbytných genetických předpokladů se o dobrou funkci svého mozku musíme starat již v mládí zdravým životním stylem, kaloricky skromnou, vyváženou a pestrou čerstvou stravou bez nejrůznějších přídatných látek, dostatkem fyzické a psychické aktivity a optimistickým přístupem k životu.