

Starší dospělí v Evropě nejlí dostatek bílkovin - doporučení projektu PROMISS mohou pomoci

Projekt PROMISS (prevence podvýživy u seniorů) představil své výsledky na hybridní konferenci dne 25. června 2021. Vzhledem k tomu, že evropská populace stárne, stává se zdravé a aktivní stáří výzvou. V Evropě je však 20–50 % všech starších dospělých žijících doma podvyživených nebo ohrožených podvýživou bílkovinnou energií.

Na základě výsledků evropského výzkumného projektu PROMISS (prevence podvýživy u seniorů) byl vyvozen závěr, že pro optimální fyzickou funkci by starší dospělí měli jíst alespoň 1,0 gram bílkoviny/kg tělesné hmotnosti / den. Více než polovina starších dospělých však tento požadavek nespĺňuje. Na základě těchto a dalších výsledků projekt PROMISS vyvinul optimalizovanou, udržitelnou a na důkazech podloženou doporučení ohledně stravovacích a fyzických aktivit, aby zabránila podvýživě a podpořila aktivní a zdravé stárnutí.

Doporučení

Na základě vědeckých důkazů projekt PROMISS doporučuje pro starší dospělé následující:

Příjem bílkovin

- Konzumovat více než 1,0 g bílkovin na kg tělesné hmotnosti denně, protože to prospívá fyzické funkci;
- Konzumovat alespoň 30 g bílkovin v jednom jídle denně, a pokud je to možné, ve dvou jídlech denně;
- Používat potraviny obohacené o bílkoviny ke zvýšení příjmu bílkovin, při nechutenství nebo příjmu vegetariánské stravy;
- Postupně zvyšovat příjem bílkovin a používat produkty s vysokým obsahem bílkovin, zejména nápoje s vysokým obsahem bílkovin, abyste předešli pocitům plnosti a nadýmání.
- Starší dospělí, jejich dietologové nebo zdravotničtí pracovníci by měli hodnotit příjem bílkovin pomocí programu Protein Screener na adrese www.proteinscreener.nl.

Udržitelnější strava

- Jezte více rostlinných bílkovin, jako jsou luštěniny, obiloviny, ořechy a semena;
- Není nutné přejít na zcela veganskou nebo vegetariánskou stravu;
- Jezte méně živočišných bílkovin (jako je hovězí, jehněčí a zpracované maso) a pokud jíte maso, zvolte kuřecí a vepřové.
- Ryby by se neměly jíst více než jednou týdně.

- Pokud konzumujete ryby, měly by se vzít v úvahu ekoznačky na certifikovaných rybích produktech, jako je modré logo Marine Stewardship Council (MSC) a logo Aquaculture Stewardship Council (ASC).

Fyzická aktivita

- Budte fyzicky aktivní po dobu alespoň 30 minut denně, protože to prospívá fyzické funkci a kvalitě života a pomáhá předcházet lámavosti a podvýživě s bílkovinnou energií.
- Čím déle, čím častěji a/nebo čím intenzivněji jsou starší dospělí fyzicky aktivní, tím více to prospívá jejich zdraví.
- Věnujte se činnostem, které posilují svaly a kosti, například trénink proti opěře.
- Co nejvíce by mělo být omezeno sedavé chování, protože to zvyšuje riziko funkčního úpadku a slabosti.

O projektu PROMISS

PROMISS (Prevence podvýživy u seniorů) je multidisciplinární mezinárodní konsorcium, které provádělo výzkum prevence podvýživy u starších lidí žijících doma. Projekt získal finanční prostředky z programu Evropské unie pro výzkum a inovace Horizont 2020, grant č. 678732.

Více informací o projektu, [vědecké publikace](#), praktické nástroje a vysvětlující videa o bílkovinách najdete na webových stránkách PROMISS: www.promiss-vu.eu

K dispozici jsou také doporučení a podpůrné materiály pro různé cílové skupiny:

- [Starší dospělí \(k dispozici ve více jazycích\)](#)
- [Zdravotníci \(k dispozici v angličtině a němčině\)](#)
- [Dietologové a odborníci na výživu \(k dispozici v angličtině a holandštině\)](#)
- [Zákonodárci \(v angličtině\)](#)
- [Potravinářský průmysl a malé a střední podniky \(v angličtině\)](#)

Další informace nebo dotazy týkající se projektu získáte v kanceláři projektu na adrese promiss.po@vu.nl.