

Az európai idősök nem fogyasztanak elegendő fehérjét – a PROMISS projekt ajánlásai segítséget nyújtanak ezen a téren

A PROMISS (PRevention Of Malnutrition In Senior Subjects) (az alultápláltság megelőzése az idősök körében) projekt eredményeit a 2021. június 25-ei hibrid konferencia keretén belül mutatták be. Az egyre idősebbé váló európai népesség miatt egyre nagyobb kihívást jelent az egészséges és aktív öregedés. Azonban Európában az otthon élő idősök 20–50%-a alultáplált vagy esetükben fennáll a fehérje-energia alultápláltság kockázata.

A PROMISS (PRevention Of Malnutrition In Senior Subjects) eredményei alapján megállapították az idősök fehérjefogyasztásának elvárt, a megfelelő fizikai funkciókhoz szükséges értékét: legalább 1,0 gramm fehérje/testtömegkilogramm/nap. Azonban az idősök több, mint fele nem tesz eleget ennek a követelménynek. Ezen és egyéb eredmények alapján a PROMISS ajánlásokat dolgozott ki az optimális, fenntartható és tényeken alapuló étrendre és a testmozgásra vonatkozóan az alultápláltság megelőzése, valamint az aktív és egészséges idősor elősegítése érdekében.

Ajánlások

Tudományos bizonyítékok alapján a PROMISS az alábbiakat ajánlja az idősökre vonatkozóan:

Fehérjebevitel

- Fehérjebevitel: több, mint 1,0 g fehérje/testtömegkilogramm/nap – jól tesz a fizikai funkcióknak;
- Fogyasszon naponta legalább 30 g fehérjét egy étkezés során, vagy ha lehetséges, naponta két étkezés során;
- Fogyasszon fehérjével dúsított termékeket a fehérjebevitel növelése érdekében abban az esetben, ha nincs étvágya vagy vegetáriánus;
- Fokozatosan növelje a fehérjebevitt, és fogyasszon magas fehérjetartalmú termékeket, különösképpen magas fehérjetartalmú italokat a telítettségérzés és a puffadás elkerülése érdekében.
- Az idősöknek, a dietetikusoknak vagy az egészségügyi szakembereknek értékelniük kellene a fehérjebevitt a www.proteinscreener.nl weboldalon található Protein Screener segítségével.

Fenntarthatóbb étrend

- Fogyasszon több növényi eredetű fehérjét, például hüvelyeseket, gabonaféléket, dióféléket és magokat;
- Nem szükséges teljes mértékben vegán vagy vegetáriánus étrendet folytatni;

- Fogyasszon kevesebb állati eredetű fehérjét (pl.: marhahús, bányahús, húskészítmény) és válassza a csirke- vagy sertéshúst – ha fogyaszt húst;
- Ne fogyasszon halat hetente több, mint egy alkalommal;
- Ha fogyaszt halat, akkor vegye figyelembe a haltermékeken található ököcímkeket, mint például a Tengergazdálkodási Tanács (Marine Stewardship Council - MSC) kék címkéjét, és az Akvakultúra-gazdálkodási Tanács (Aquaculture Stewardship Council - ASC) címkéjét.

Testmozgás

- Végezzen naponta legalább 30 perc testmozgást, mert jót tesz a fizikai funkciókra és az életminőségre nézve, valamint segít megelőzni a legyengülést és a fehérje-energia alultápláltságot;
- Minél több testmozgást végeznek, illetve minél gyakrabban és/vagy minél intenzívebben, annál jobb hatással lesz az egészségükre;
- Végezzen olyan tevékenységeket, amelyek erősítik az izmokat és a csontokat, például állóképesség-fejlesztő edzéseket;
- Minél kevesebb időt töltsön ülve, mivel csökkenti a funkcionális hanyatlás és a legyengülés kockázatát.

A PROMISS-ról

A PROMISS (PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects) (az alultápláltság megelőzése az idősök körében) egy multidiszciplináris nemzetközi konzorcium, amely kutatást végzett az otthon élő idősök alultápláltságának megelőzése érdekében. A projektet az Európai Unió Horizont 2020 kutatási és innovációs programja támogatta, támogatási szám: ° 678732.

További információkat találhat a projektről, valamint [tudományos publikációkat](#), gyakorlati eszközöket és oktatóvideókat a fehérjével kapcsolatban a PROMISS weboldalán:

www.promiss-vu.eu

Ajánlások és segédanyagok is elérhetőek különböző célközönségek számára:

- [Idősök \(több nyelven elérhető\)](#)
- [Egészségügyi szakemberek \(elérhető angol és német nyelven\)](#)
- [Dietetikusok és táplálkozási szakértők \(elérhető angol és holland nyelven\)](#)
- [Politikai döntéshozók \(angol nyelven elérhető\)](#)
- [Élelmiszeripar és kkv-k \(angol nyelven elérhető\)](#)

Ha további információkra lenne szüksége vagy kérdései lennének a projektről, vegye fel a kapcsolatot a projekt irodával a következő e-mail-címen keresztül: promiss.po@vu.nl.