

## Osoby starsze w Europie spożywają niewystarczającą ilość białka – zalecenia projektu PROMISS mogą pomóc w tym zakresie

Projekt PROMISS (Zapobieganie niedożywieniu u osób starszych) przedstawił swoje wyniki na konferencji hybrydowej 25 czerwca 2021 r. Wraz ze starzejącym się społeczeństwem europejskim, wyzwaniem staje się starzenie się w sposób zdrowy i aktywny. Jednak, w Europie, pomiędzy 20-50% wszystkich osób starszych przebywających w domu, jest niedożywionych lub zagrożonych niedożywieniem białkowo-energetycznym.

W oparciu o wyniki finansowanego z funduszy europejskich projektu badawczego PROMISS (Zapobieganie niedożywieniu u osób starszych), stwierdzono, że dla optymalnego funkcjonowania pod względem fizycznym, osoby starsze powinny spożywać przynajmniej 1,0 gram białka/kg masy ciała dziennie. Jednak, ponad połowa osób starszych nie spełnia tego wymogu. W oparciu o te i inne wyniki, PROMISS opracował zoptymalizowane, zrównoważone i oparte na dowodach zalecenia żywieniowe, a także w zakresie aktywności fizycznej w celu zapobiegania niedożywieniu i wspierania aktywności i zdrowia u osób starszych.

### Zalecenia

W oparciu o dowody naukowe, PROMISS przedstawia poniższe zalecenia dla osób starszych w zakresie:

#### Spożycia białka

- spożywanie więcej niż 1,0 g białka/kg masy ciała dziennie, ponieważ przynosi to korzyści w zakresie sprawności fizycznej;
- spożywanie przynajmniej 30 g białka w jednym posiłku dziennie oraz, jeśli to możliwe, w dwóch posiłkach dziennie;
- wykorzystanie wysokobiałkowych produktów żywnościowych w celu zwiększenia spożycia białka w przypadku zmniejszonego łaknienia lub w przypadku diety wegetariańskiej;
- zwiększanie spożycia białka w sposób stopniowy i wykorzystanie produktów o dużej gęstości białka, a w szczególności napoi wysokobiałkowych, w celu uniknięcia uczucia pełności i wzdęcia;
- osoby starsze, ich dietetycy lub pracownicy służby zdrowia powinni oceniać spożycie białka przy użyciu strony internetowej „Protein Screener” o adresie: [www.proteinscreener.nl](http://www.proteinscreener.nl).

#### Bardziej zrównoważona dieta

- spożycie większej ilości białka roślinnego - takiego, jak rośliny strączkowe, zboża, orzechy i ziarna;
- nie ma konieczności przejścia całkowicie na dietę wegańską lub wegetariańską;
- spożycie mniejszej ilości białka zwierzęcego (takiego, jak wołowina, jagnięcina i przetworzone produkty mięsne) oraz wybieranie drobiu i wieprzowiny – w przypadku, gdy spożywane jest mięso;
- ryby nie powinny być spożywane częściej niż raz w tygodniu;
- w przypadku, gdy spożywane są ryby, należy uwzględnić oznakowane ekologiczne produkty rybne z certyfikatem – takie, jak niebieski certyfikat MSC (ang. *Marine Stewardship Council* (MSC) - Rada Zarządzania Zasobami Morskimi) oraz certyfikat ASC (ang. *Aquaculture Stewardship Council* - Rada Zarządzania Akwakulturą).

## Aktywność fizyczna

- Aktywność fizyczna przez przynajmniej 30 minut dziennie, ponieważ przynosi korzyści w zakresie sprawności fizycznej i jakości życia oraz pomaga zapobiegać zespołowi słabości i niedożywieniu białkowo-energetycznemu.
- Im dłużej, częściej i/lub bardziej intensywnie osoby starsze są aktywne fizycznie, tym więcej korzyści przynosi to ich zdrowiu.
- Zaangażowanie w aktywności, które wzmocnią mięśnie i kości, np. ćwiczenia oporowe.
- Siedzący tryb życia powinien zostać zmniejszony na ile to możliwe, ponieważ przyczynia się to do zmniejszenia ryzyka spadku wydolności funkcjonalnej i zespołu słabości.

## O PROMISS

PROMISS (Zapobieganie niedożywieniu u osób starszych) jest interdyscyplinarnym międzynarodowym konsorcjum, które przeprowadziło badania na temat zapobiegania niedożywienia u osób starszych przebywających w domu. Projekt otrzymał dofinansowanie o numerze 678732 z unijnego programu „Horyzont 2020” w zakresie badań naukowych i innowacji.

Więcej informacji o projekcie, publikacjach naukowych, praktycznych narzędziach oraz pomocniczych materiałach video na temat białka można uzyskać na stronie internetowej PROMISS: [www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu)

Dostępne są również zalecenia i materiały pomocnicze dla różnych odbiorców docelowych:

- [Osoby starsze \(dostępne w wielu językach\)](#)
- [Pracownicy służby zdrowia \(dostępne w językach angielskim i niemieckim\)](#)
- [Dietetycy i inni specjaliści w zakresie żywienia \(dostępne w językach angielskim i holenderskim\)](#)
- [Decydenci polityczni \(w języku angielskim\)](#)
- [Przemysł spożywczy oraz małe i średnie przedsiębiorstwa \(MŚP\) \(w języku angielskim\)](#)

---

Aby uzyskać szczegółowe informacje, prosimy o kontakt z biurem: [promiss.po@vu.nl](mailto:promiss.po@vu.nl).