

Äldre vuxna i Europa äter inte tillräckligt med proteiner - rekommendationerna i projektet PROMISS kan vara till hjälp

Projektet PROMISS (PREvention Of Underernrition In Senior Subjects) presenterade sina resultat i en hybridkonferens. Denna konferens hölls den 25 juni 2021. Den europeiska befolkningen blir äldre och äldre. Så utmaningen är att åldras frisk och aktivt. I Europa är emellertid mellan 20 och 50% av alla äldre vuxna som bor hemma undernärda. De löper också risk för undernäring av proteinenergi.

Enligt resultaten av forskningsprojektet PROMISS (PREvention Of Underernrition In Senior Subjects) grundat av Europeiska unionen var slutsatsen följande: För att uppnå en perfekt fysisk funktion bör äldre vuxna äta minst 1,0 gram protein per kg kroppsvikt per dag. Men mer än hälften av de äldre vuxna uppfyller inte nämnda krav. Enligt dessa resultat och andra resultat som utvecklats och optimerats av PROMISS, finns det hållbara och evidensbaserade kost- och fysisk aktivitet. Och dessa rekommendationer kan förhindra undernäring och stödja en aktiv och hälsosam åldringsprocess.

Rekommendationer

Enligt vetenskapliga bevis ger PROMISS följande rekommendationer för äldre vuxna:

Intag av proteiner

- Konsumera mer än 1,0 g protein per kg kroppsvikt och dag. Detta kommer att vara till nytta för din fysiska funktion;
- Konsumera minst 30 g proteiner i en måltid per dag och, om möjligt, i två måltider per dag;
- Använd proteinberikade livsmedel. De kan öka intaget av proteiner när du inte har aptit eller om du följer en vegetarisk diet.
- Öka intaget av proteiner steg för steg. Använd produkter med hög proteindensitet. Använd speciellt drycker med högt proteininnehåll för att undvika känslor av fullhet och uppblåsthet.
- Äldre vuxna, deras dietister eller vårdpersonal kan utvärdera intaget av proteiner med "Protein Screener". Denna "Screener" finns på webbplatsen www.proteinscreener.nl.

En mer hållbar diet

- Ät mer växtbaserade proteiner, som till exempel baljväxter, spannmål, nötter och frön;
- Det är inte nödvändigt att bli helt vegan eller vegetarian;

- Ät mindre proteiner som kommer från djur (som nötkött, lamm och bearbetat kött) och välj kyckling och fläsk - om du äter kött;
- Ät inte fisk mer än en gång i veckan;
- Om du äter fisk, överväg miljömärken på certifierade fiskprodukter som till exempel den blå Marine Stewardship Council (MSC) -logotypen och Aquaculture Stewardship Council (ASC) -logotypen.

Fysisk aktivitet

- Var fysiskt aktiv i minst 30 minuter varje dag. Detta gynnar fysisk funktion och livskvalitet och hjälper dig att förhindra svaghet och undernäring av protein-energi;
- Ju längre, ju mer frekventa och/eller mer intensiva äldre vuxna är fysiskt aktiva, desto mer kommer deras hälsa att dra nytta av detta;
- Delta i aktiviteter som kan stärka muskler och ben, till exempel göra en motståndsträning;
- Stillasittande beteende bör minskas så mycket som möjligt. Detta minskar risken för funktionsnedsättning och svaghet.

VAD ÄR PROMISS?

PROMISS (PREvention Of Underernrition In Senior Subjects) är ett tvärvetenskapligt internationellt konsortium. Det gjorde en undersökning om förebyggande av undernäring hos äldre som bor hemma. Projektet finansierades av Europeiska unionens forsknings- och innovationsprogram Horizon 2020, med bidrag nr 678732.

På PROMISS-webbplatsen hittar du mer information om projektet, de [vetenskapliga publikationerna](#), de praktiska verktygen och förklarande videor om proteiner. Följ den här länken: www.promiss-vu.eu

Dessutom finns rekommendationer och stödmaterial för olika målgrupper:

- [Äldre vuxna \(finns på olika språk\)](#)
- [Hälso- och sjukvårdspersonal \(finns på engelska och tyska\)](#)
- [Dietister och nutritionister \(finns på engelska och nederländska\)](#)
- [Politiska beslutsfattare \(finns på engelska\)](#)
- [Livsmedelsindustrin och små och medelstora företag \(finns på engelska\)](#)

För mer information eller om du har frågor om projektet, vänligen kontakta projektkontoret genom att skicka ett mejl till promiss.po@vu.nl.