

Οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας στην Ευρώπη δεν καταναλώνουν αρκετή πρωτεΐνη - οι προτάσεις του προγράμματος PROMISS μπορούν να βοηθήσουν

Το έργο PROMISS (PRevention Of Malnutrition In Senior Subjects - Πρόληψη του υποσιτισμού σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας) παρουσίασε τα αποτελέσματά του σε ένα υβριδικό συνέδριο στις 25 Ιουνίου 2021. Με τον ευρωπαϊκό πληθυσμό να μεγαλώνει σε ηλικία, η πρόκληση είναι να μεγαλώνουμε όντας υγιείς και δραστήριοι. Ωστόσο, στην Ευρώπη, μεταξύ 20-50% όλων των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας που ζουν στο σπίτι υποσιτίζονται ή κινδυνεύουν από υποσιτισμό σε πρωτεΐνες και ενέργεια.

Με βάση τα αποτελέσματα του Ευρωπαϊκά χρηματοδοτούμενου ερευνητικού έργου PROMISS (PRevention Of Malnutrition In Senior Subjects), συνήχθη το συμπέρασμα ότι για βέλτιστη φυσική λειτουργία, οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας πρέπει να καταναλώνουν τουλάχιστον 1,0 γραμμάριο πρωτεΐνης/κιλό σωματικού βάρους/ημέρα. Ωστόσο, περισσότεροι από τους μισούς ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας δεν πληρούν αυτήν την προϋπόθεση. Με βάση αυτά και άλλα αποτελέσματα, η PROMISS ανέπτυξε βελτιστοποιημένες, βιώσιμες και τεκμηριωμένες συστάσεις για διατροφικές και σωματικές δραστηριότητες για την πρόληψη του υποσιτισμού και την υποστήριξη της δραστηριότητας και υγιούς γήρανσης.

Συστάσεις

Με βάση επιστημονικά στοιχεία, η PROMISS προτείνει τα παρακάτω για τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας:

Πρόσληψη πρωτεΐνης

- Καταναλώστε πάνω από 1,0 g γραμμάριο ανά κιλό σωματικού βάρους ανά ημέρα, καθώς ωφελεί τη σωματική λειτουργία,
- Καταναλώστε τουλάχιστον 30 γραμμάρια πρωτεΐνης σε ένα γεύμα την ημέρα και, εάν είναι δυνατόν, σε δύο γεύματα την ημέρα,
- Χρησιμοποιήστε προϊόντα διατροφής εμπλουτισμένα με πρωτεΐνες για να αυξήσετε την πρόσληψη πρωτεϊνών όταν η όρεξη είναι κακή ή σε χορτοφαγική διατροφή,
- Αυξήστε σταδιακά την πρόσληψη πρωτεΐνης και χρησιμοποιήστε προϊόντα με υψηλή πυκνότητα πρωτεΐνης και ιδιαίτερα ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, για να αποφύγετε αισθήματα πληρότητας και φούσκωμα,
- Οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, οι διαιτολόγοι ή οι επαγγελματίες υγείας τους θα πρέπει να αξιολογήσουν την πρόσληψη πρωτεΐνης με το Protein Screener στη διεύθυνση www.proteinscreener.nl.

Μια πιο βιώσιμη διατροφή

- Τρώτε περισσότερες φυτικές πρωτεΐνες όπως όσπρια, δημητριακά, ξηρούς καρπούς και σπόρους,
- Δεν είναι απαραίτητο να γίνετε vegan ή χορτοφάγοι,
- Τρώτε λιγότερη ζωική πρωτεΐνη (όπως βόειο κρέας, αρνί και μεταποιημένα κρέατα) και επιλέξτε κοτόπουλο και χοιρινό - εάν τρώτε κρέας,
- Δεν πρέπει να τρώτε ψάρια περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα,
- Εάν τρώτε ψάρια, πρέπει να ληφθούν υπόψη τα οικολογικά σήματα σε πιστοποιημένα προϊόντα ψαριών, όπως το μπλε λογότυπο Marine Stewardship Council (MSC) και το λογότυπο Aquaculture Stewardship Council (ASC).

Σωματική άσκηση

- Να είστε σωματικά δραστήριοι για τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα, καθώς ωφελεί τη σωματική λειτουργία και την ποιότητα ζωής και βοηθά στην αποτροπή της αδυναμίας και του υποσιτισμού σε πρωτεΐνες και ενέργεια,
- Όσο περισσότερο, όσο πιο συχνά ή/και όσο πιο εντατικά ασκούνται οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, τόσο μεγαλύτερο το όφελος για την υγεία τους,
- Συμμετέχετε σε δραστηριότητες που ενισχύουν τους μύες και τα οστά, για παράδειγμα σε προπονήσεις με αντιστάσεις,
- Η καθιστική συμπεριφορά θα πρέπει να μειωθεί όσο το δυνατόν περισσότερο, καθώς αυτό μειώνει τον κίνδυνο παρακμής και αδυναμίας των λειτουργιών.

Σχετικά με το PROMISS

Το PROMISS (PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects) είναι μια διεπιστημονική διεθνής κοινοπραξία που πραγματοποίησε έρευνα για την πρόληψη του υποσιτισμού σε ηλικιωμένα άτομα που ζουν στο σπίτι. Το έργο έλαβε χρηματοδότηση από το πρόγραμμα έρευνας και καινοτομίας «Ορίζοντας 2020» της Ευρωπαϊκής Ένωσης, με την επιχορήγηση υπ' αριθ. 678732.

Περισσότερες πληροφορίες για το έργο, [επιστημονικές δημοσιεύσεις](#), πρακτικά εργαλεία και επεξηγηματικά βίντεο σχετικά με τις πρωτεΐνες μπορείτε να βρείτε στον ιστότοπο της PROMISS: www.promiss-vu.eu

Διατίθενται επίσης προτάσεις και υλικό υποστήριξης για διαφορετικά είδη κοινού:

- [Ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας \(διατίθεται σε πολλές γλώσσες\)](#)
- [Επαγγελματίες υγείας \(διατίθεται στα Αγγλικά και τα Γερμανικά\)](#)
- [Διαιτολόγοι και διατροφολόγοι \(διατίθεται στα Αγγλικά και τα Ολλανδικά\)](#)
- [Φορείς χάραξης πολιτικής \(στα Αγγλικά\)](#)
- [Βιομηχανία τροφίμων και ΜΜΕ \(στα Αγγλικά\)](#)

Για περισσότερες πληροφορίες ή ερωτήσεις σχετικά με το έργο, επικοινωνήστε με το γραφείο του έργου στη διεύθυνση promiss.po@vu.nl.