

Osnove prehrane i suplementacije za starije osobe

Starije osobe imaju specifične prehrambene potrebe zbog promjena u metabolizmu, smanjene tjelesne aktivnosti i povećanog rizika od kroničnih bolesti. Evo ključnih smjernica:

1. Osnovne nutritivne potrebe:

- **Proteini:** 1.0–1.2 g/kg tjelesne težine dnevno za sprječavanje sarkopenije (gubitak mišićne mase). Izvori: riba, pileтина, mahunarke, jaja.
- **Vlakna:** 25–30 g/dan za zdravlje crijeva. Izvori: voće, povrće, cjeloviti žitarice.
- **Kalcij i vitamin D:** 1200 mg kalcija i 800–1000 IU vitamina D dnevno za prevenciju osteoporoze.
- **Hidratacija:** 1.5–2 L vode dnevno (smanjen osjećaj žeđi kod starijih).

Prehrana prema bolestima

1. Kardiovaskularne bolesti (CVD)

- **Statistike:** CVD uzrokuju 32% smrti kod osoba starijih od 65+ (WHO).
- **Prehrambene smjernice:**
 - Smanjenje natrija (<1500 mg/dan) za kontrolu krvnog tlaka.
 - Povećanje unos omega-3 masnih kiselina (losos, orasi) i masnoća iz maslina.
 - Izbjegavanje trans-masnoća i prerađene hrane.
- **Istraživanje:** Studija Framingham Heart Study pokazuje da dijetu bogatu voćem i povrćem smanjuje rizik od CVD za 20%.

2. Dijabetes tip 2

- **Statistike:** 25% osoba starijih od 65+ ima dijabetes (CDC).
- **Prehrambene smjernice:**
 - Nizak glikemijski indeks (npr. zobene pahuljice, slatki krumpir).
 - Ograničenje šećera i rafiniranih ugljikohidrata.
 - Uravnotežen unos proteina i zdravih masti.
- **Istraživanje:** Metaanaliza u Diabetes Care (2020) potvrđuje da mediteranska prehrana smanjuje HbA1c za 0.5–1%.

3. Osteoporoza

- **Statistike:** 1 od 3 žena i 1 od 5 muškaraca starijih od 50 godina doživjet će prijelom zbog osteoporoze (IOF).
- **Prehrambene smjernice:**
 - Kalcij (mliječni proizvodi, brokula) + vitamin D (sunce, suplementi).
 - Izbjegavanje prekomjernog alkohola i kofeina.
- **Istraživanje:** Studija NHANES pokazuje da 70% starijih osoba ne zadovoljava dnevne potrebe za vitaminom D.

4. Kognitivni pad i demencija

- **Prehrambene smjernice:**
 - Antioksidansi (bobičasto voće, zeleni čaj) i omega-3 (riba).
 - Mediteranska prehrana povezana sa 30% nižim rizikom za Alzheimerovu bolest (Neurology, 2018).

- **Suplementi:** Vitamin B12 (smanjena apsorpcija kod starijih) i folna kiselina.

Suplementacija za starije osobe

1. **Vitamin B12:** 2.4 µg/dan (čest nedostatak zbog smanjene želučane kiseline).
2. **Omega-3 masne kiseline:** 1–2 g/dan za zaštitu srca i mozga.
3. **Probiotici:** Poboljšavaju probavu i imunitet (npr. jogurt, kefir).
4. **Vitamin D3:** 800–2000 IU/dan, posebno kod ograničene izloženosti suncu.

Upozorenje: Suplementi mogu imati interakcije s lijekovima (npr. warfarin i vitamin K). Uvijek konzultirati liječnika.

Ključne statistike

- 50% starijih osoba u Europi ima nedostatak vitamina D (EFSA).
- 20–30% starijih ispitanika u Hrvatskoj ima nedovoljan unos proteina (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2021).

Praktični savjeti

- **Obroci:** Manji, češći obroci s naglaskom na proteine i vlakna.
- **Sigurnost hrane:** Izbjegavati krhke, teško žvakave hrane (rizik od gušenja).
- **Socijalni aspekti:** Zajednički obroci potiču apetit i mentalno zdravlje.