





Mléko a mléčné výrobky ve výživě seniorů

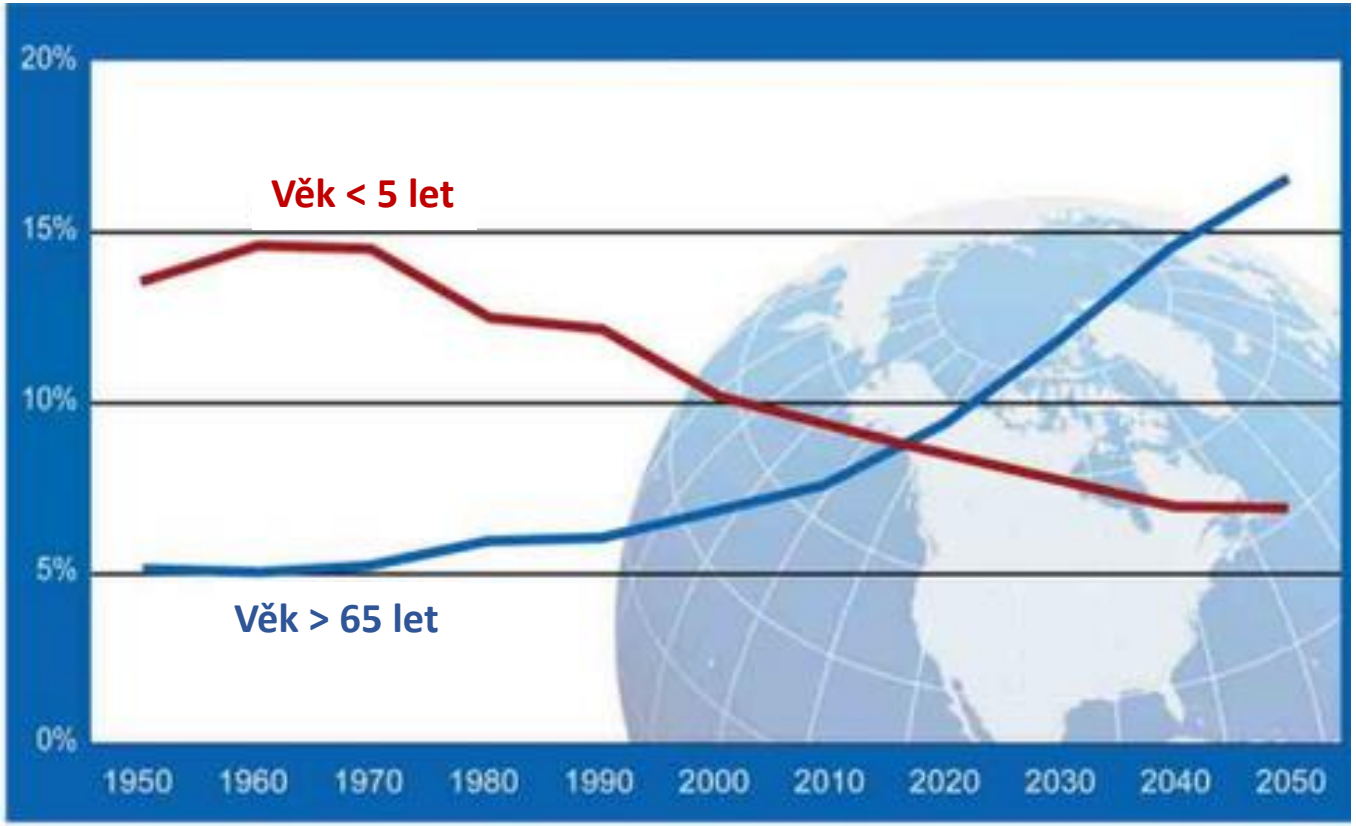
Ing. Jiří Kopáček, CSc.
Českomoravský svaz mlékárenský

Tisková konference propagačního a edukačního programu „Mléko vás zdraví“ 08.11.2019



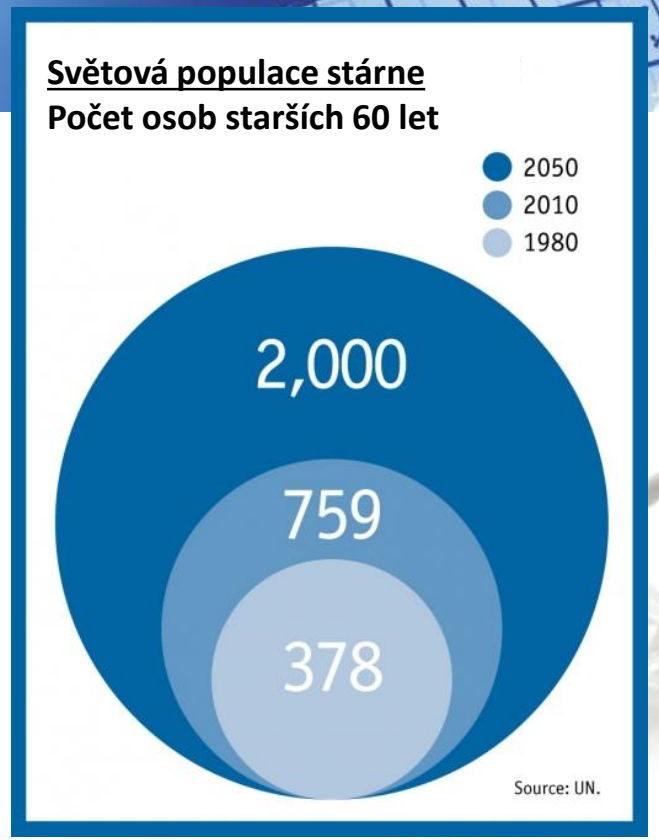
Měnící se demografický vývoj

Brzy bude na světě více starých lidí nežli dětí a více extrémně starých osob jako nikdy předtím.



Zdroj: OSN





Výživa seniorů a starých osob – riziko podvýživy a malnutrice

Stejně tak, jak je pro normální růst a vývoj kostí, zubů a svalové hmoty nezbytná mléčná výživa u mladé generace,
tak je obdobně důležitá mléčná strava také u generace starých osob.
Mléko a mléčné výrobky jsou pro ně nutričně vyvážené, ale také snadno dostupné!

Největší problém ve stravování seniorů a osob dlouhodobě hospitalizovaných v nemocnicích může představovat v západních společnostech **podvýživa a malnutrice.**

- *např. v Německu trpí podvýživou 13% starých osob a u 57 % je riziko malnutrice (tedy takový stav, kdy je příjem potravy nedostatečný nebo nevyvážený. Deficit se může týkat třeba jen některých součástí stravy).*
- *V Belgii trpí malnutricí 16 % seniorů v domovech důchodců a až 30-40 % v nemocnicích.*
- *Ve Francii stoupá prevalence **proteinové - energetické malnutrice** s věkem seniorů, u seniorů žijících doma to je 4 – 10 %, starých osob v ústavech 15 – 38 % a u starých hospitalizovaných pacientů v nemocnicích dokonce 30 – 70 %.*
- *V Dánsku trpí až 50 % seniorů **úbytkem hmotnosti.***
- *Podobně je tomu také v Nizozemí a dalších zemích.*
- ***V České republice se obdobnou problematikou prozatím nikdo v plné šíři nezabýval.***

Mléčné výrobky jsou ale proti podvýživě a malnutrici tou nejvhodnější prevencí.





Pozitivní role mléka a mléčných výrobků v prevenci podvýživy a malnutrice

Na základě zprávy FAO z roku 2013 představují **mléko a mléčné programy potenciál ke zlepšení celosvětové výživy lidí a jsou účinnou prevencí v boji proti podvýživě** starších občanů v západních společnostech (v domácnostech, v pečovatelských ústavech a nemocnicích). PROČ?





Mléčné výrobky jsou především:

→ vynikajícím zdrojem vysoce kvalitních proteinů obsahujících všechny esenciální aminokyseliny a zejména vysokou hladinu leucinu důležitého pro optimální stimulaci syntézy kostních svalů. Biologická dostupnost mléčných bílkovin absorbovaných z potravy je vysoká, což znamená, že tyto bílkoviny mohou snadno vytvářet bílkovinou hmotu těla.

→ Mléčné výrobky tedy přispívají k udržení svalové hmoty, což je zvláště důležité u starších pacientů, protože ztráta svalové hmoty nastává během stárnutí přirozeně (*sarkopenie*).

Pozitivní role mléka a mléčných výrobků ve výživě seniorů

Mléčné výrobky jsou:

→ ve stravě seniorů také **důležitým a významným zdrojem vápníku.**

→ Mléčné výrobky **hrají roli v prevenci ztráty kostní hmoty**, která vede k osteoporóze (*což je časté zejména u starších žen*).

→ Mléčné výrobky **obsahují vysokou hladinu vitamínu B12**, která je důležitá pro normální funkci mozku a imunitního systému

→ Mléčné výrobky **obsahují** také přirozeně přítomné minerály **zinek a selen přispívající k ochraně buněk před oxidačním stresem.**

→ Mléčné výrobky **jsou snadno dostupné, snadno uchovatelné a také chutné a cenově dostupné.**

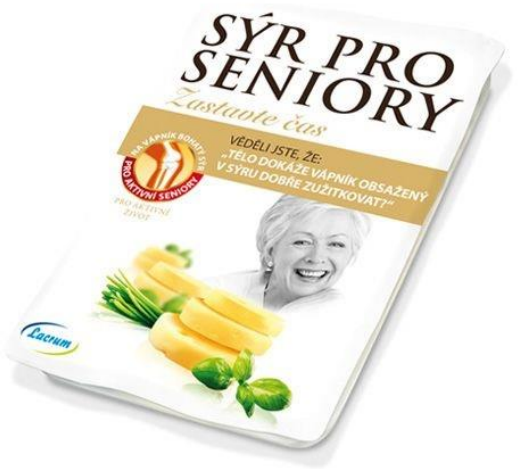
→ Díky svým nutričním vlastnostem si proto zaslouží větší pozornost z pohledu veřejného zdraví také s ohledem na prevenci podvýživy a malnutrice u starších osob.



Závěr:
Mléčné výrobky a „zdravé stárnutí“

- Mléčné výrobky jsou ve většině zemí doporučovány jako součást nutričně vyvážené stravy seniorů, zejména díky jejich proteinovému a energetickému příjmu a kvůli příjmu vápníku a vitamínu D
- Jak stárneme, ztrácíme chuť a potřebujeme konzumovat nutričně bohaté potraviny, které přispějí k dosažení doporučených denních dávek příjmu živin = to mléčné výrobky naplňují.
- Ideální jsou zejména výrobky s vysokým obsahem bílkovin: jogurty, skyry, jogurtová mléka, mléčné dezerty, tvarohy a čerstvé sýry, ale také speciální mléčné výrobky pro hospitalizované pacienty (enterální mléčná výživa)
- Mléčný vápník je nutný pro zdraví kostí – mějme na paměti např. prevenci osteoporózy
- A co je důležité: Mléčné výrobky jsou chutné potraviny!







„Mléko vás zdraví“ 2018



Kontakt: ing. Jiří Kopáček, CSc. – GSM 602 271 315 – email: jkopacek@cheesespectrum.cz