

**Tytuł:** Potrzeby żywieniowe osób w podeszłym wieku / Nutrition for older persons

**Słowa kluczowe:** NIEZBĘDNE SKŁADNIKI ZALECENIA ŻYWIENIE STAROŚĆ

**Keywords:** ESSENTIAL NUTRIENTS NUTRITION RECOMMENDATIONS OLD AGE

**Autorzy:**

Anna Stolarczyk - Klinika Gastroenterologii, Hepatologii, Zaburzeń Odżywiania i Pediatrii, Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”, Warszawa

**Streszczenie:**

Populacja osób w podeszłym wieku w Europie zwiększa się, rośnie też liczba pacjentów dotkniętych chorobami przewlekłymi i niesprawnościami zależnymi od wieku. Proces starzenia wpływa na możliwość przyjmowania pokarmów, podaż składników odżywczych i metabolizm. Wiele osób cierpi z powodu chorób układu krążenia, gorszej wydolności przewodu pokarmowego, cukrzycy, nowotworów, otyłości lub niedożywienia, zaburzeń umysłowych, pogorszenia funkcji poznawczych i osłabienia zmysłów. Niektóre z tych problemów są zależne od czynników dietetycznych. Rezultatem zaniku tkanki mięśniowej i obniżonej podstawowej przemiany materii jest niższe zapotrzebowanie na energię. Jednocześnie zalecane jest wyższe spożycie (albo suplementacja) niektórych szczególnie istotnych dla seniorów składników (witamin D, B12, B6, wapnia, żelaza, białka pokarmowego, antyoksydantów i wody). Prawidłowo zbilansowany jadłospis i dostosowana do stanu zdrowia aktywność fizyczna mogą mieć pozytywny wpływ na jakość życia, dodać siły, spowolnić postęp istniejących chorób przewlekłych i spadek sprawności w podeszłym wieku.

**Abstract:**

The population of older people in Europe is growing and the number of those with age-related chronic diseases and disabilities is rising. Aging has an impact on eating skills, supply of nutrients and metabolism. Many older adults are affected by cardiovascular disease, gastrointestinal tract problems, diabetes, cancer, obesity, malnutrition, mental health changes, loss of cognitive function and waning senses. Some of those diseases are influenced by dietary factors. As lean body mass and basal metabolic rate in older population decline the energy requirements reduce. Higher intake (or supplementation) of some essential nutrients is recommended (vitamin D, B12, B6, calcium and iron, dietary fiber, antioxidants, water). Well balanced diet and physical activity appropriate to health status can improve quality of life, boost strength, slow down progress of existing chronic diseases and functional decline in elderly.