

ΥΓΕΙΑ

Ποιες είναι οι διατροφικές ανάγκες των ηλικιωμένων;



Με την πάροδο των ετών, στη ζωή ενός ανθρώπου παρατηρείται συνήθως μείωση στην πρόσληψη τροφής και ενέργειας. Το γεγονός αυτό οφείλεται κυρίως στη μείωση της σωματικής δραστηριότητας καθώς και στη μείωση της μυϊκής μάζας (μείωση βασικού μεταβολικού ρυθμού), αλλά και σε προβλήματα μάσησης και κατάποσης. Ταυτόχρονα όμως, αυξάνονται οι ανάγκες σε μέταλλα, όπως το ασβέστιο λόγω μείωσης της οστικής πυκνότητας, καθώς και σε άλλα μικροθρεπτικά στοιχεία, λόγω συχνής λήψης φαρμάκων.

Συνεπώς, υπάρχει ο κίνδυνος να παρατηρηθούν πιθανές ελλείψεις απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, επειδή η προαναφερόμενη μείωση της συνολικής πρόσληψης τροφής καθώς και άλλες διαταραχές στον οργανισμό, όπως τα γαστρεντερικά προβλήματα, συνεπάγονται αντίστοιχη μείωση στην πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.

Στα σημαντικότερα θρεπτικά συστατικά για τους ηλικιωμένους περιλαμβάνονται τα εξής: Η **βιταμίνη D** είναι απαραίτητη στο μεταβολισμό του ασβεστίου και άρα για την υγεία των οστών, λειτουργία που αποκτά ιδιαίτερη σημασία γνωρίζοντας ότι πολλοί ηλικιωμένοι έχουν έλλειψη βιταμίνης D, καθώς προσλαμβάνουν το ήμισυ της συνιστώμενης ποσότητας.

Αυτό μερικώς οφείλεται στη μειωμένη έκθεση του ηλικιωμένου στον ήλιο και

στην ελαττωμένη ικανότητα του νεφρού να τη μετατρέψει σε ενεργή μορφή. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D είναι ο σολομός, οι σαρδέλες και οι γαρίδες, καθώς και το εμπλουτισμένο γάλα, ενώ η χορήγηση συμπληρωμάτων συχνά αποτελεί σημαντική επιλογή.

Η **βιταμίνη C** είναι μία υδατοδιαλυτή βιταμίνη που βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες στην πιπεριά, το πορτοκάλι, το μπρόκολο, το ακινίδιο, τις φράουλες και τις ντομάτες. Αποτελεί, μαζί με τη βιταμίνη E, την κατεχοχόλη αντιοξειδωτική βιταμίνη και ο μεταβολισμός της διαφέρει στους ηλικιωμένους άνδρες σε σύγκριση με ηλικιωμένες γυναίκες, καθώς οι ηλικιωμένοι άνδρες εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα βιταμίνης στο πλάσμα, όταν η προσλαμβανόμενη ποσότητα είναι ίση ή και μεγαλύτερη από των γυναικών.

Οι ηλικιωμένοι άνδρες έχουν ανάγκη 150 mg ασκορβικού οξέος ημερησίως, ενώ οι ηλικιωμένες γυναίκες επιτυγχάνουν το όριο του 1,0 mg/dl συγκέντρωσης ασκορβικού στο πλάσμα, λαμβάνοντας 75 με 80 mg της βιταμίνης ημερησίως.

Η **βιταμίνη E** είναι μία αντιοξειδωτική βιταμίνη, η οποία βρίσκεται κυρίως στα φυτικά έλαια και μαργαρίνες. Το ερευνητικό ενδιαφέρον για τη βιταμίνη E επικεντρώνεται στις φαρμακολογικές δόσεις της βιταμίνης, οι οποίες δεν μπορούν να επιτευχθούν διαμέσου της υγιεινής διατροφής.

Σε μία πρόσφατη μετα-ανάλυση των εγκυρότερων σχετικών ερευνών αναφέρεται σαφώς ότι δεν πρέπει να χορηγούνται περισσότερα από 267mg α-τοκοφερόλης την ημέρα, διότι αυξάνουν τη θνησιμότητα (Miller et al, 2005).

Βιταμίνες του συμπλέγματος B: σημαντικό ρόλο στην υγεία των ηλικιωμένων παίζουν η βιταμίνη B12 και το φυλλικό οξύ. Τα χαμηλά επίπεδα κοβαλαμίνης (B12), είναι υπεύθυνα για μεταβολές στην πνευματική εγρήγορση, αλλαγές στην προσωπικότητα και διαταραχές του συνδετικού ιστού.

Χαμηλά επίπεδα γαστρικού οξέος μειώνουν την απορρόφηση της βιταμίνης B12, γιατί δεν αποδεσμεύεται σε ικανοποιητικό βαθμό από την τροφή ώστε να απορροφηθεί στη συνέχεια. Γι' αυτό συστήνεται η κάλυψη των υψηλών αναγκών σε B12 (2,5 mg/ημέρα) να γίνεται στους ηλικιωμένους είτε με εμπλουτισμένα τρόφιμα, είτε με συμπληρώματα B12 (WHO-Tufts, 2002).

Σχετικά με το φυλλικό οξύ και τη σχέση του με την ομοκυστεΐνη υπάρχει πλούσια αρθρογραφία. Μέρος του ενδιαφέροντος για την υπερομοκυστεϊναιμία στα πλαίσια της πρόληψης καρδιαγγειακών συμβαμάτων, έχει η σχέση μεταξύ επιπέδων ομοκυστεΐνης, φυλλικού οξέος και βιταμινών B6 και B12, καθώς η χορήγηση φυλλικού οξέος και συμπληρωμάτων βιταμινών έδειξε να μειώνει τα επίπεδα ομοκυστεΐνης

αίματος. Η λουτεΐνη είναι ένα φυσικό συστατικό της χρωστικής της ωχρής κηλίδας των ματιών, της οποίας ρόλος είναι η προστασία του αμφιβλοπρωτεϊνίου από τον εκφυλισμό. Ο εμφάνιση εκφυλισμού της ωχρής κηλίδας είναι ιδιαίτερα συχνή στους ηλικιωμένους και αποτελεί από τις συχνότερες αιτίες απώλειας της όρασης.

Οι δίαιτες πλούσιες σε λουτεΐνη φαίνεται πως προστατεύουν από την εμφάνιση της πάθησης, συμβάλλοντας έτσι στη διατήρηση της υγείας των ματιών.

Τέλος, το συνένζυμο Q10 (CoQ10) είναι ένα λιποδιαλυτό συστατικό με έντονη αντιοξειδωτική δράση, το οποίο έχει ευεργετική επίδραση στο καρδιαγγειακό μας σύστημα. Το σώμα μας το συνθέτει ενδογενώς, ωστόσο η παραγωγή του αρχίζει να μειώνεται μετά το 21ο έτος της ηλικίας. Οι ηλικιωμένοι έχουν αυξημένες ανάγκες για πρόσληψη CoQ10, λόγω του ότι τα αντιυπερλιπιδαιμικά φάρμακα (στατίνες) που λαμβάνουν οι περισσότεροι μπλοκάρουν την ενδογενή σύνθεση του συνενζύμου. Είναι συνεπώς σημαντικό τα άτομα της τρίτης ηλικίας να προσλαμβάνουν επαρκείς ποσότητες των παραπάνω θρεπτικών συστατικών μέσω της διατροφής τους και, σε περίπτωση που κάτι τέτοιο δεν είναι εφικτό, να συμβουλευτούν τον γιατρό τους σχετικά με τη λήψη πολυβιταμινούχων συμπληρωμάτων που θα τους βοηθήσουν να καλύψουν τις καθημερινές τους ανάγκες.

Πώς θα διατηρήσω τη στοματική μου υγεία στην Τρίτη Ηλικία;

Μπορείτε να έχετε τα δόντια σας για όλη σας τη ζωή εάν τα φροντίζετε συστηματικά στο σπίτι και εάν επισκέπτεστε συχνά τον οδοντίατρο. Ανεξάρτητα από την ηλικία σας, μπορείτε να διατηρήσετε τα δόντια και τα ούλα σας υγιή, αν τα βουρτίζετε δύο φορές την ημέρα με οδοντόπαστα με fluoride, τα καθαρίζετε με νήμα μια φορά την ημέρα και πηγαίνετε τακτικά στον οδοντίατρό σας για έλεγχο και καθαρισμό. Ακόμα και αν φροντίζετε συστηματικά τα δόντια σας κάθε μέρα, μπορεί να έχετε ειδικά προβλήματα κατά την τρίτη ηλικία. Οι τεχνητές οδοντοστοιχίες, τα φάρμακα, η γενικότερη κατάσταση της υγείας σας, επηρεάζουν και τη στοματική σας υγεία. Ευτυχώς όμως ο οδοντίατρος και ο παθολόγος σας μπορούν να σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τέτοιου είδους δυσκολίες, εύκολα και αποτελεσματικά.

Τερνδόνα της Ρίζας: Ακόμα και η ελάχιστη συρρίκνωση των ούλων εκθέτει τις ρίζες των δοντιών, οι οποίες είναι πολύ πιο ευάλωτες στη φθορά. Τα ούλα των ηλικιωμένων συρρικνώνονται πολύ περισσότερο, γι' αυτό και είναι σημαντική η σχολαστική φροντίδα του στόματος με οδοντόπαστα με fluoride.

Τερνδόνα γύρω από τα παλιά σφραγίσματα:

εμφανίζεται συχνά στους ηλικιωμένους και ιδιαίτερα σε όσους έχουν πολλά και παλιά σφραγίσματα. Και στην περίπτωση αυτή η βασική άμυνα είναι η συστηματική φροντίδα του στόματος με οδοντόπαστα με fluoride. Η **ευαισθησία των δοντιών** αυξάνεται με τα χρόνια. Τα ούλα συρρικνώνονται με τον καιρό και ίσως εξαιτίας παλαιότερων περιοδοντικών προβλημάτων και εκθέτουν τμήματα των δοντιών που δεν προστατεύονται από σμάλτο. Τα τμήματα αυτά ανιδρούν με πόνο όταν έρθουν σε επαφή με ζεστές ή κρύες τροφές και ποτά. Στις πιο προχωρημένες περιπτώσεις, ακόμα και ο κρύος αέρας ή οι γλυκές και ξυνές τροφές και ποτά μπορούν να προκαλέσουν πόνο. Δοκιμάστε μια ειδική για την ευαισθησία οδοντόπαστα και αν το πρόβλημα επιμένει, επισκεφθείτε τον οδοντίατρό σας, γιατί μπορεί να συμβαίνει κάτι πιο σοβαρό. Μπορεί να υπάρχει τερνδόνα ή να έχει σπάσει κάποιο δόντι.

Η **ξηροστομία** είναι πολύ συχνό πρόβλημα των ηλικιωμένων και μπορεί να οφείλεται στα φάρμακα που παίρνετε ή σε άλλα προβλήματα υγείας. Η ξηροστομία είναι εχθρός των δοντιών και πρέπει να την αντιμετωπίσετε.

Ο **διαβήτης**, οι **καρδιοπάθειες**, ο **καρκίνος** μπορεί να επηρεάσουν τη στοματική σας υγεία. Ο οδοντίατρος σας πρέπει να είναι ενημερωμένος για τις παθήσεις σας, ώστε να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τις παρενέργειές τους στη στοματική σας υγεία.

Οι τεχνητές οδοντοστοιχίες κάνουν τη ζωή ευκολότερη για πολλούς ηλικιωμένους, αλλά απαιτούν ειδική φροντίδα. Ακολουθείτε τις οδηγίες του οδοντίατρο σας σχολαστικά και επισκεφθείτε τον αν παρουσιαστεί πρόβλημα.

Η πάθηση των ούλων μπορεί να εξελιχθεί σε σοβαρή κατάσταση και να πλήξει ανθρώπους όλων των ηλικιών, ιδιαίτερα όσους είναι πάνω από 40 ετών. Επιδεινώνεται από: Την κακή διατροφή, Την ελλιπή φροντίδα της στοματικής υγιεινής, Τις συστηματικές παθήσεις, όπως ο διαβήτης, οι καρδιοπάθειες και ο καρκίνος. Το άγχος και το κάπνισμα.

Η πάθηση των ούλων στα πρώτα της στάδια αντιμετωπίζεται εύκολα γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να μη χαθεί χρόνος. Εάν επισκέπτεσθε τακτικά τον οδοντίατρό σας, θα την εντοπίσει εγκαίρως και θα τη θεραπεύσει.