

YAŞLILARIN ENERJİ VE BESİN ÖGESİ GEREKSİNİMLERİ



- Yaşlanmaya bağlı olarak oluşan fizyolojik ve metabolik değişiklikler,
- kronik hastalıklar ve sürekli ilaç kullanımı,
 - enerji ve diğer bazı besin ögelerinin gereksinmesinde değişikliklere neden olmaktadır.



Enerji



Yaşın ilerlemesi ile birlikte enerji gereksinmesi azalır.

Enerji gereksinmesinin 50 yaşından sonra her 10 yılda %3-5 azaldığı düşünülmektedir.



- Enerji harcamasındaki azalmanın nedeni vücut kompozisyonundaki değişmelerdir.
- Yaşlılıkta vücut yağ dokusunda artış, yağsız vücut kütlesi veya kas yoğunluğunda azalma (sarkopeni) görülür.
- Kas hücre metabolizması ve vücut proteinleri azalır.
- Bunlara bağlı olarak, bazal metabolizma hızı dolayısıyla enerji gereksinmesi azalır.





- Yaşlı bireylerde enerji gereksinmesinin belirlenmesinde ideal vücut ağırlığının sürdürülmesi önem taşır.
- Enerji alımı vücut ağırlığını dengede tutacak şekilde ayarlanmalıdır.
- Hastalık durumu varsa değerlendirilmelidir.



Birçok yaşı sedanter bir yaşam sürdürmektedir.

Genelde yaşlıların hafif fiziksel aktivite düzeyinde oldukları kabul edilerek, ideal vücut ağırlığının kilogramı başına

30 kkal/gün

enerji almaları önerilmektedir.

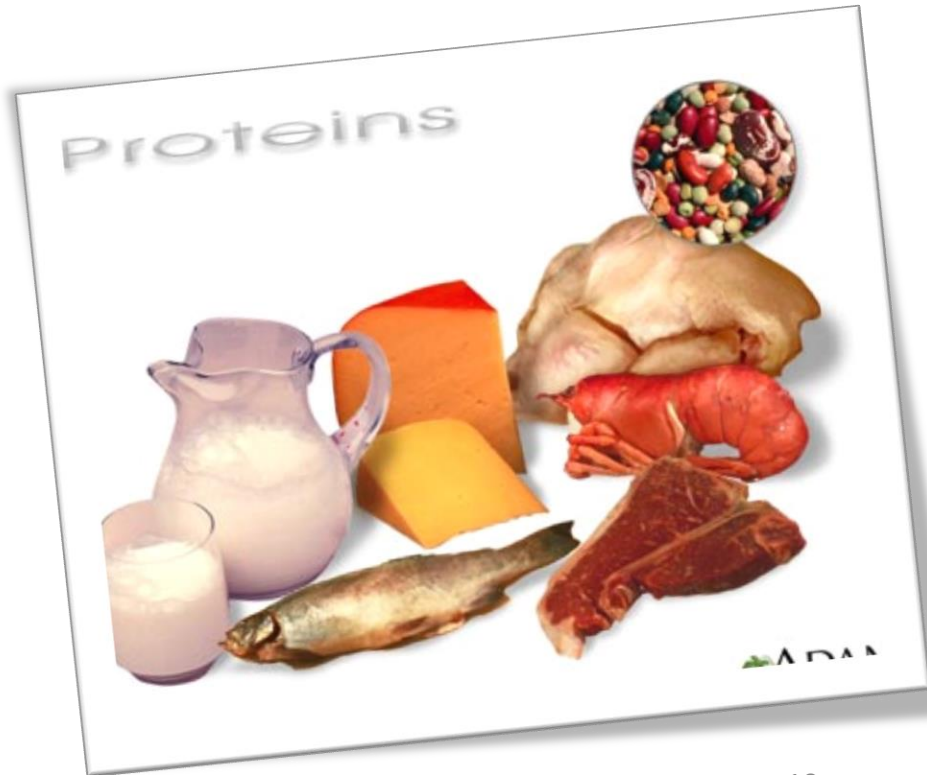


- Farklı fiziksel aktivite düzeyinde ideal vücut ağırlığının sürdürülmesinde BMH'nin 1.4-1.8 katı alınarak da enerji gereksinmesi hesaplanabilir.
- **DMH x 1.5** yaşlılar için uygundur.

- Günlük 1500 kkal'nin altında enerji alımı diyetle alınan diğer besin ögelerinin yeterli alım miktarını belirleyen alt sınır olarak kabul edilmektedir.
- Bunun altındaki alımlar yalnızca enerji ve protein değil, mikro besin ögelerinin de yetersiz alınmasına neden olur.



Protein





- Yaşlılarda yağsız doku kütleini ve doku fonksiyonlarını en iyi koruyacak protein miktarı kesin olarak bilinmemektedir.

Bu dönemde,

- büyümenin durmuş olması ve
- kas kütleindeki azalma sonucu,

vücut protein havuzunun azalmasıyla birlikte protein gereksinmesinin azalabileceği düşünülebilir.

Ancak;
vücut fonksiyonlarının sürdürülmesi
dokuların korunması
immün sistem için protein gereklidir.




Yaşlılarda protein yetersizliğinde;

- Kas kütlesi kaybı artar.
- Enfeksiyon riski artar.
- Osteoporoz için önemli bir risk faktörüdür.
- Yaşlılarda protein alımının bilişsel fonksiyon için de önemli olabileceği belirtilmektedir.





- 65 yaşından sonra, minimum protein gereksinimi 1 gram/kg vücut ağırlığı olmakla birlikte ,
- 1.0-1.2 gram/kg vücut ağırlığı alımı desteklenmektedir.



Stres, yaralanma, ameliyat ve enfeksiyon durumlarında gereksinim daha fazladır (1.5 g/kg/gün)

- Böbrek fonksiyonu bozulmuş veya uzun süreli diyabeti olan bireylerde 0.8 g/kg vücut ağırlığı protein alımının daha uygun olacağı belirtilmektedir.

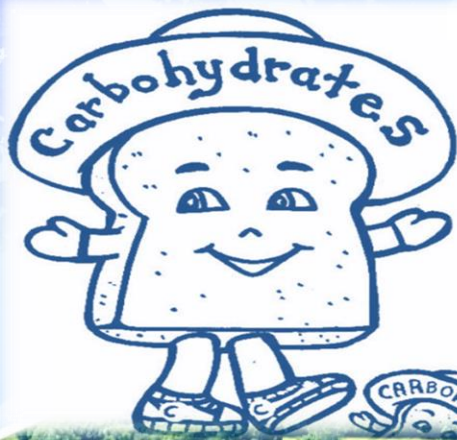
- ◉ Protein alımının gün boyunca eşit dağıtılması hedeflenmelidir.



Bazı araştırıcılar yaşlılıkta elzem amino asitlere gereksinimin arttığını belirlemektedir. Miktar değişmese de protein kalitesinin yüksek olması istenir.



Karbonhidratlar



Complex carbohydrates

Complex carbohydrates provide vitamins, minerals, and fiber

Foods such as breads, legumes, rice, pasta, and starchy vegetables contain complex carbohydrates



- Günlük enerjinin %55-60'ı karbonhidratlardan sağlanır.

Kompleks karbonhidratları çok içeren diyetle beslenen toplumlarda insüline bağımlı olmayan diyabetin görülme sıklığı dsktr.

Ancak Őeker gibi rafine karbonhidrat yerine kompleks karbonhidrat tercih edilmelidir.

Basit Şekerlerin katkısı %10'u geçmemelidir.

- Basit şekerlerin, yüksek serum trigliserit ve düşük dansiteli lipoprotein (LDL) kolesterol düzeyleri ile ilişkili olduğu bilinmektedir.
- Basit şekerler sadece enerji sağlarken, kompleks karbonhidratları içeren besinler (tahıllar, kurubaklagiller, patates vb) ile vücut çalışması için gerekli olan protein, vitamin, mineraller ve posa da sağlanmış olur.



- Diyet posası, besin ögesi olarak değerlendirilmemekle birlikte, gastrointestinal fonksiyonlara olumlu etkileri nedeniyle önemli bir diyet bileşenidir.
- Diyet posası, suda çözünür ve suda çözünmez posadan oluşur.





- **Suda çözünen posa”** kolesterolü düşürür, kan glikozunu düzenler.

Diyabet, kanser ve koroner kalp hastalığı riskini azalttığı gibi bu hastalığı olan yaşlılarda tedavi edici özellik taşır.



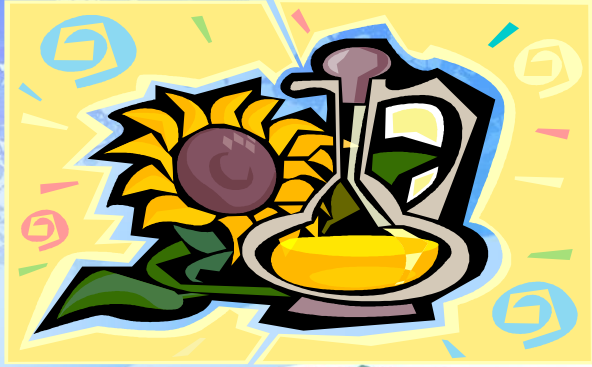
POSA; koruyucu ve tedavi edicidir.

“Suda çözünmeyen posa” ise

- kabızlığı önler,
- Yaşlılarda bağırsak faaliyetlerinin düzenlenmesi açısından önem taşır.
- Ayrıca kolon kanseri oluşum riskini azaltır.

- Günlük diyetle 20-30 gram diyet posası alınması önerilmektedir.
- Veya 14 g/1000 kkal
- Böylece yaşlılıkta önemli sorunlar olan konstipasyon ve kolonik divertiküller nlenebilir.

Daha yüksek miktarlardaki posalı diyetin bazı besin ögelerinin emilimini azaltacağı unutulmamalıdır.



Yağlar





- Yaşlı bireylerde günlük alınan enerjinin en fazla %30'u yağdan sağlanmalıdır.
- Kalp damar hastalığı gibi kronik hastalıkların önlenmesi ve yeterli miktarda elzem yağ asidi sağlanması açısından bu yağın doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asidi miktarı önem taşımaktadır

- “Akdeniz Diyeti” (yüksek oranda balık, sebze-meyve ve zeytinyağı, içeren diyet) ile tekli doymamış yağ asitleri ve omega-3 çoklu doymamış yağ asitleri alımının artmasının, yaşa bağlı bilişsel fonksiyonun azalmasına karşı koruyucu etkisinin olduğu bulunmuştur.
- Zeytinyağı güçlü antioksidan olan polifenolleri de içermektedir.





Diyetteki yağların ciddi bir şekilde kısıtlanmasının,

- besinlerin yapısını ve lezzetini değiştirdiği,
- besin alımını,
- yaşam kalitesini etkilediği göz ardı edilmemelidir.