



Kako dodati godine životu i život godinama? Dijete u starijoj dobi

Doc. dr. sc. Ljiljana Fodor Đurić,
nefrologinja/hipertenziologinja

Da bismo znali imamo li višak kilograma i trebamo li na dijetu, potrebno je prvo upoznati se s definicijama normalne i prekomjerne tjelesne težine. Čitamo o proteinskoj dijeti, proteinskom kruhu, keto dijeti i raznim drugim vrstama dijetalne prehrane. No je li svaka vrsta prehrane preporučljiva i u starijoj dobi, među populacijom koja nerijetko ima velik broj kroničnih bolesti, među kojima je i šećerna bolest?

Definicije normalne tjelesne težine, opsega struka i BMI

1. Normalna tjelesna težina

Normalna tjelesna težina odnosi se na raspon tjelesne mase koji se smatra zdravim i optimalnim za održavanje dobrog zdravlja. Ova definicija varira ovisno o čimbenicima kao što su dob, spol, visina i tjelesna građa. Normalna tjelesna težina obično se procjenjuje pomoću indeksa tjelesne mase (BMI) i drugih mjernih parametara.

2. Opseg struka

Opseg struka mjeri se oko najšireg dijela struka, obično na razini pupka. Ovaj parametar koristi se za procjenu količine abdominalne masti, koja može biti pokazatelj rizika od razvoja kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa tipa 2 i drugih zdravstvenih problema.

Normalne vrijednosti:

- žene: opseg struka manji od 80 cm
- muškarci: opseg struka manji od 94 cm.

Vrijednosti iznad ovih preporuka mogu ukazivati na povećani rizik od metaboličkog sindroma i drugih bolesti povezanih s viškom abdominalne masti.

3. Indeks tjelesne mase (BMI)

BMI (engl. **Body Mass Index**) je alat za procjenu tjelesne mase na temelju odnosa između tjelesne mase (u kilogramima) i visine (u metrima) na kvadrat. BMI se koristi za kategorizaciju tjelesne mase u različite kategorije, kao što su pothranjenost, normalna tjelesna težina, prekomjerna tjelesna težina i pretilost.

Formula za izračun BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{tjelesna masa (kg)}}{\text{visina (m)}^2}$$
$$\text{BMI} = \frac{\text{visina (m)}}{\text{tjelesna masa (kg)}^2}$$

Kategorije BMI-a:

- **pothranjenost:** BMI < 18,5
- **normalna tjelesna težina:** BMI 18,5 – 24,9
- **prekomjerna tjelesna težina:** BMI 25 – 29,9
- **pretilost:** BMI ≥ 30

BMI ne uzima u obzir razliku između mišićne mase i tjelesne masti, pa osoba s visokim udjelom mišićne mase može imati visok BMI iako nije prekomjerno masna. Stoga je preporučljivo koristiti BMI zajedno s drugim mjerama, kao što su opseg struka i postotak tjelesne masti, za cjelovitiju procjenu tjelesne kompozicije i zdravlja.

Keto dijeta i proteinska dijeta u starijoj dobi

Keto dijeta

Keto dijeta, koja se temelji na visokom unosu masti i vrlo niskom unosu ugljikohidrata, može biti izazovna za starije osobe zbog nekoliko razloga:

- **neravnoteža nutrijenata:** keto dijeta može dovesti do manjka važnih hranjivih tvari, uključujući vlakna, vitamine i minerale, što može negativno utjecati na zdravlje starijih osoba
- **kardiovaskularni rizici:** visok unos masti, osobito zasićenih masti, može povećati rizik od kardiovaskularnih bolesti
- **bubrežna funkcija:** ketoza može opteretiti bubrege, što može biti problematično za starije osobe koje već imaju oslabljenu funkciju bubrega
- **probavni problemi:** Nedostatak vlakana može uzrokovati zatvor, što je već čest problem kod starijih osoba.
- **Keto dijeta u starijoj dobi**

Keto dijeta je prehrambeni plan koji se temelji na vrlo visokom unosu masti, umjerenom unosu proteina i vrlo

niskom unosu ugljikohidrata. Cilj je staviti tijelo u stanje ketogeneze, gdje koristi masti kao primarni izvor energije umjesto ugljikohidrata. Iako keto dijeta može imati određene prednosti, može predstavljati izazove za starije osobe zbog specifičnih zdravstvenih potreba i potencijalnih rizika.

Ključne komponente keto dijete

1. Visok unos masti

Izvori: avokado, maslinovo ulje, kokosovo ulje, orašasti plodovi, sjemenke, masno meso, riba

2. Nizak unos ugljikohidrata

Izvori: povrće niskog sadržaja ugljikohidrata (zeleno lisnato povrće, brokula), neki bobičasti plodovi

3. Umjeren unos proteina

Izvori: meso, riba, jaja, sir, grčki jogurt.

Potencijalni rizici keto dijete za starije osobe

1. Neravnoteža nutrijenata

- Keto dijeta može dovesti do manjka vlakana, vitamina i minerala jer se smanjuje unos voća, povrća i cjelovitih žitarica.
- **Posljedice:** nedostatak vlakana može uzrokovati probavne probleme, uključujući zatvor, dok manjak vitamina i minerala može utjecati na zdravlje kostiju, imunološki sustav i cjelokupno zdravlje.

2. Kardiovaskularni rizici

- Visok unos masti, osobito zasićenih masti, može povećati razinu LDL kolesterola u krvi i potencijalno povećati rizik od srčanih bolesti.
- **Posljedice:** starije osobe su već sklone kardiovaskularnim bolestima, pa je važno pažljivo pratiti unos masti i birati zdrave izvore masti poput maslinovog ulja i avokada.

3. Bubrežna funkcija

- Ketoza može povećati opterećenje na bubrege zbog povećane proizvodnje ketonskih tijela i potencijalnog povećanja razine urina.
- **Posljedice:** za starije osobe s već postojećim problemima s bubrežima, poput kronične bubrežne bolesti, keto dijeta može pogoršati funkciju bubrega.

4. Probavni problemi

- Nizak unos vlakana može uzrokovati zatvor, koji je već čest problem kod starijih osoba.
- **Posljedice:** zatvor može dovesti do nelagode i komplikacija poput hemoroida ili divertikulitisa.

Moguće prednosti keto dijete za starije osobe

1. Gubitak tjelesne mase

- Keto dijeta može pomoći u gubitku tjelesne mase, što može biti korisno za starije osobe s prekomjernom tjelesnom masom.
- **Posljedice:** smanjenje tjelesne mase može poboljšati mobilnost i smanjiti rizik od bolesti povezanih s prekomjernom tjelesnom masom.

2. Povećanje mentalne jasnoće

- Neki istraživači sugeriraju da ketoni mogu pružiti stabilan izvor energije za mozak i potencijalno poboljšati kognitivnu funkciju.
- **Posljedice:** moguće poboljšanje mentalne jasnoće i fokusa.

3. Regulacija šećera u krvi

- Keto dijeta može pomoći u stabilizaciji razine šećera u krvi, što može biti korisno za osobe s dijabetesom tipa 2.
- **Posljedice:** bolja kontrola glikemije i smanjenje ovisnosti o inzulinu.

Savjeti za primjenu keto dijete kod starijih osoba

1. Konzultirajte se s liječnikom

- Prije nego što započnete keto dijetu, konzultirajte se s liječnikom ili nutricionistom kako biste procijenili svoje zdravstveno stanje i dobili personalizirane preporuke.

2. Pratite nutritivne potrebe

- Osigurajte da vaša prehrana uključuje dovoljnu količinu vitamina i minerala. Razmislite o uzimanju dodataka



prehrani, poput vlakana, vitamina i minerala, ako je potrebno.

3. Odabir zdravih masti

- Fokusirajte se na zdrave masti poput maslinovog ulja, avokada i orašastih plodova te izbjegavajte zasićene masti i transmasti.

4. Povećajte unos vlakana

- Uključite povrće niskog sadržaja ugljikohidrata i sjemenke kako biste poboljšali unos vlakana i smanjili rizik od zatvora.

5. Pratite funkciju bubrega

- Ako imate problema s bubrežima, redovito provjeravajte funkciju bubrega i prilagodite prehranu prema uputama liječnika.

6. Budite svjesni simptoma keto gripe

- Keto dijeta može uzrokovati privremene simptome poput umora, glavobolja i mučnine (poznate kao keto gripa). Pijte puno tekućine i osigurajte da unosite dovoljnu količinu elektrolita.

7. Postavite realna očekivanja

- Keto dijeta može biti vrlo restriktivna. Postavite realna očekivanja o svojoj sposobnosti da se pridržavate dijeta i budite spremni prilagoditi je prema vlastitim potrebama i odgovorima tijela.

Zaključak

Keto dijeta može imati određene prednosti, ali je važno pažljivo razmotriti njene potencijalne rizike, posebno za starije osobe s postojećim zdravstvenim problemima. Uvođenje keto dijeta zahtijeva detaljnu procjenu i nadzor, a možda će biti potrebno prilagoditi plan prehrane kako bi se zadovoljile specifične zdravstvene potrebe starijih osoba.

Proteinska dijeta

Visokoproteinske dijeta, koje naglašavaju unos proteina, također mogu predstavljati određene rizike za starije osobe:

- bubrezi: prevelik unos proteina može opteretiti bubrege, osobito kod osoba s postojećim bubrežnim problemima
- ravnoteža nutrijenata: ove dijeta često zanemaruju unos drugih važnih nutrijenata kao što su vlakna, vitamini i minerali

- kardiovaskularni rizici: ako je visoko proteinska dijeta bogata crvenim mesom i zasićenim mastima, može povećati rizik od kardiovaskularnih bolesti.

Proteinska dijeta u starijoj dobi

Proteinska dijeta se temelji na visokim unosima proteina, uz smanjenje unosa ugljikohidrata i masti. Ovaj prehrambeni plan može imati koristi za određene aspekte zdravlja, ali može predstavljati izazove za starije osobe zbog specifičnih zdravstvenih potreba i mogućih rizika.

Ključne komponente proteinske dijeta

1. Visok unos proteina

- izvori: meso, riba, jaja, mliječni proizvodi (sir, jogurt), mahunarke, orašasti plodovi, proteini u prahu

2. Nizak unos ugljikohidrata

- izvori: povrće (osim škrobnog), ograničena količina voća

3. Umjeren unos masti

- izvori: zdrave masti kao što su avokado, maslinovo ulje, orašasti plodovi, sjemenke.

Potencijalni rizici proteinske dijeta za starije osobe

1. Opterećenje bubrega

- Visok unos proteina može povećati rad bubrega zbog potrebe za izbacivanjem nusproizvoda metabolizma proteina.
- **Posljedice:** starije osobe s postojećim problemima s bubrežima trebaju biti oprezne, jer povećan rad bubrega može pogoršati funkciju bubrega ili uzrokovati probleme s ravnotežom elektrolita.

2. Nedostatak vlakana

- Smanjeni unos ugljikohidrata može rezultirati smanjenim unosom vlakana, što može uzrokovati probavne smetnje kao što su zatvor.
- **Posljedice:** nedostatak vlakana može dovesti do problema s probavom, posebno kod starijih osoba koje su već sklone probavnim smetnjama.

3. Nedostatak mikronutrijenata

- Prekomjerni fokus na proteine može smanjiti unos drugih hranjivih tvari, uključujući vitamine i minerale koji se nalaze u voću, povrću i cjelovitim žitaricama.



- **Posljedice:** manjak vitamina i minerala može negativno utjecati na zdravlje kostiju, imunološki sustav i opće zdravlje.

4. Kardiovaskularni rizici

- Ako se visok unos proteina temelji na mesu s visokim udjelom zasićenih masti, to može povećati razinu LDL kolesterola i potencijalno povećati rizik od kardiovaskularnih bolesti.
- **Posljedice:** starije osobe su već sklone srčanim bolestima, pa je važno odabrati izvore proteina s niskim udjelom zasićenih masti i visokim sadržajem nezasićenih masti.

5. Problemi s kostima

- Prekomjerni unos proteina može utjecati na ravnotežu kalcija u tijelu, što može povećati rizik od osteoporoze.
- **Posljedice:** starije osobe su već podložne gubitku koštane mase, stoga je važno održavati ravnotežu između proteina i kalcija.

Moguće prednosti proteinske dijeta za starije osobe

1. Održavanje mišićne mase

- Proteini su ključni za očuvanje i izgradnju mišićne mase, što je posebno važno kod starijih osoba koje su sklone sarkopeniji (gubitku mišićne mase s godinama).
- **Posljedice:** povećanje unosa proteina može pomoći u održavanju mišićne mase, poboljšanju snage i funkcionalnosti.

2. Povećanje osjećaja sitosti

- Proteini mogu povećati osjećaj sitosti i smanjiti unos kalorija, što može pomoći u kontroliranju tjelesne mase.
- **Posljedice:** kontrola tjelesne mase može poboljšati opće zdravlje i smanjiti rizik od bolesti povezanih s prekomjernom tjelesnom masom.

3. Poboljšanje mentalne jasnoće

- Aminokiseline iz proteina mogu podržati mentalnu funkciju i kognitivnu jasnoću.
- **Posljedice:** poboljšanje mentalne funkcije može pomoći u održavanju kvalitete života.

Savjeti za primjenu proteinske dijeta kod starijih osoba

1. Konzultirajte se s liječnikom

- Prije nego što započnete proteinsku dijetu, konzultirajte

se s liječnikom ili nutricionistom kako biste procijenili svoje zdravstveno stanje i dobili personalizirane preporuke.

2. Birajte zdrave izvore proteina

- Odaberite nemasno meso, ribu, mahunarke i biljne izvore proteina s niskim udjelom zasićenih masti. Razmotrite dodavanje proteina iz biljnih izvora kako biste smanjili unos zasićenih masti.

3. Povećajte unos vlakana

- Uključite vlaknasto povrće i, ako je moguće, voće s niskim udjelom šećera kako biste poboljšali probavu i spriječili zatvor.

4. Pazite na ravnotežu mikronutrijenata

- Osigurajte da prehrana uključuje dovoljne količine vitamina i minerala kroz dodatke prehrani ili konzumiranje hrane bogate ovim nutrijentima.

5. Kontrolirajte unos tekućine

- Povećajte unos tekućine kako biste pomogli bubrezima da obrade povećane količine proteina i smanjili rizik od dehidracije.

6. Postavite realna očekivanja

- Budite realni u pogledu svoje sposobnosti da se pridržavate proteinske dijeta i budite spremni prilagoditi plan prehrane prema svojim potrebama i odgovorima tijela.

7. Pratite funkciju bubrega i kardiovaskularno zdravlje

- Redovito pratite funkciju bubrega i razinu kolesterola kako biste izbjegli potencijalne probleme povezane s visokim unosom proteina.

Zaključak

Proteinska dijeta može pružiti koristi kao što su očuvanje mišićne mase i poboljšanje kontrole tjelesne mase, ali može također predstavljati rizike za starije osobe, posebno ako se ne provodi s pažnjom. Uvođenje proteinske dijeta zahtijeva pažljivo planiranje i nadzor, uz prilagodbu prema specifičnim zdravstvenim potrebama starijih osoba. Uz adekvatnu prilagodbu i savjetovanje sa zdravstvenim stručnjacima, moguće je ostvariti koristi od proteina, dok se minimiziraju potencijalni rizici.

