



Tennis for Seniors / Tenis za osobe starije životne dobi

Pravilnom prehranom do zdravlja u starijoj aktivnoj životnoj dobi

Proces starenja uzokuje promjene u sastavu tijela, uključujući smanjenje mišićne mase i povećanje masnog tkiva. Vodeći zdravstveni problemi starijih osoba koji se dovode u vezu s načinom prehrane su kardiovaskularne bolesti, prijelomi kostiju, poremećaji bubrežne funkcije, depresija i poremećaji raspoloženja, kognitivni poremećaji, artritis, poremećaji vida i općenito stanja uhranjenosti i tjelesne sposobnosti. Najčešći deficiti koji sustižu stariju populaciju su nedostatak bjelančevina, željeza, cinka, selen, vitamina B1, B6, B12 i vitamina D.

Budući da se tijekom starenja javljaju određene promjene u funkciji probavnog sustava, prehrana starijih osoba treba biti usklađena s općim preporukama zdrave prehrane, njihovim energetske potrebama i tjelesnom aktivnošću. Najčešća pogreška u prehrani je prekomjeran unos soli, šećera i zasićenih masnoća, koji pogoduju nastanku bolesti u starosti, a time i funkcionalne onesposobljenosti.

Energetski unos treba biti niži kod osoba starije dobi. Dnevne energetske potrebe smanjuju se za 10% u dobi od 51 do 75 godina, a nakon toga smanjuju se za još 10% po desetljeću.

Jako je vsžno napomenuti da sa životnom dobi postupno se smanjuje udio vode u tijelu. Zbog toga je u starijoj dobi od velike važnosti uzimati minimalno osam čaša vode nezaslađene i negazirane tekućine dnevno.

Preporučeni unos makronutrijenata za stariju populaciju:

NUTRIJENT/jedinica	MUŠKARCI/51+
Energija/Kcal	2204
Ugljikohidrati/g	130
Bjelančevine/g	56
Ukupne masnoće/g	RDA nije definiran (20-35%)
Linolna kiselina/g	14
L-linoleinska kiselina/g	1,6
Zasićene masnoće/g	<10%
Kolesterol/g	<300
Prehrambena vlakna/g	30

*Vranešić, Bender, D. i sur. Hrvatske smjernice za prehranu osoba starije dobi.

Liječnički vjesnik 2011; 133: 231-240.

Bitni koraci do pravilne prehrane:

1. Konzumirajte raznovrsnu prehranu, uz obavezan doručak. Unos energije prilagodite kako bi spriječili nastanak prekomjerne težine.
2. Konzumirajte voće, povrće, cjelovite žitarice i ribu.

3. Zasićene masne kiseline i trans masti (mast, maslac, procesirana harana, suhomesnati proizvodi, masni sirevi) zamijenite jednako nezasićenim (maslinovo, repičino, bučino ulje) i višestruko nezasićenim masnim kiselinama biljnog podrijetla (suncokretovo ulje, margarin).
4. Unos soli ograničite na 5 g/dan. Izbjegavajte dodatna dosoljavanja tijekom kuhanja i prilikom konzumacije jela. Pripazite na industrijski obrađenu hranu poput suhomesnatih proizvoda, konzerviranih i ukiseljenih proizvoda te pekarske proizvode koji sadrže visoke količine soli. Hranu umjesto soli začinite sušenih začinskim biljem poput: ružmarina, bosiljka, lovora, metvice, đumbira i sl.
5. Smanjite unos alkoholnog pića (do 2 pića/dan za muškarce). Ograničite unos pića i hrane s dodanim šećerom, posebno bezalkoholnog pića i gaziranih sokova.
6. Uključite svakodnevnu fizičku aktivnost od minimalno 30 min/dan.
7. Izbjegavajte uporabu i izloženost duhanskim proizvodima.

Energetski unos (kJ/kg/dan) u sportu u kojem je potrebna izdržljivost: TENIS

Vrsta sporta	Spol	Prosjek	Raspon
Tenis	Muško	193	127-311

MAKRONUTRIJENTI, preporuke kod starijih aktivnih osoba

UGLJIKOHIDRATI

Prehrana bogata ugljikohidratima preporuča se sportašima koji se bave sportom u kojima je važna izdržljivost, ali i snaga. Dostupnost ugljikohidrata u organizmu značajno utječe na krajnji rezultat u sportu. Preporučuju se namirnice koje obiluju složenim ugljikohidratima, te ujedno željezom i vitaminima B skupine. Nedovoljan unos ugljikohidrata rezultira smanjenom razinom glikogena u mišićima i jetri, smanjenjem izdržljivosti i maksimalne snage, smanjenjem glukoze u serumu i povećanjem rizika od hipoglikemije.

MASTI

Tijekom aktivnosti ugljikohidrati i masti su glavni izvor energije. Visoko masna prehrana nema pozitivan učinak za aktivniju populaciju. Najčešće je siromašna ugljikohidratima, što limitira mišićnu sposobnost obnove zaliha glikogena. Mast je također glavni izvor energije tijekom niske i umjerene aktivnosti, što ne znači da osobe kojima je važna izdržljivost trebaju unositi više masti. Ugljikohidrati su potrebni i za normalnu mobilizaciju masti i oksidaciju tijekom fizičke aktivnosti. Vježbanjem izdržljivosti povećava se upotreba masti, jer se poboljšava dotok kisika mišićnim stanicama i povećava se broj mitohondrija u svakoj stanici. Prehrana bogata mastima probavlja se sporije od one bogate ugljikohidratima, može doprinjeti lakšem prekomjernom energetske unosu, te većem unosu zasićenih masnih kiselina i kolesterola. Prehrana jako restriktivna na mastima ograničava odabir namirnica koje su dobar izvor proteina, željeza, cinka i esencijalnih masnih kiselina.

PROTEINI

Smatra se za sada da aktivnijim osobama, osobito onima koji se bave aktivnostima slabog inteziteta ne treba više od 0.8 g proteina/kg TM/ dan. Kod aktivnog sporta poput tenisa u kojem je potrebna izdržljivost, pri jačim treninzima trebaju 1,2 g proteina/kg TM/dan. Da bi se osigurao adekvatan proteinski unos aktivne osobe ne trebaju koristiti proteinske i aminokiselinske koncentrate i dodatke prehrani. Od najvećeg značaja je redoviti unos proteina, jer se ne „pospremaju“ lako u tijelu. Raznovrsna prehrana poput nisko-masnih mliječnih proizvoda, bjelanjka, nemasne teletine, junetine i svinjetine, pilećeg i purećeg mesa te ribe je dovoljna.

MIKRONUTRIJENTI

VITAMINI I MINERALI, preporuke kod starijih aktivnih osoba

Kalcij

Kalcij je važan za očuvanje jakih i zdravih kostiju, za smanjen rizik od fraktura (lomova) kostiju i smanjuje krvni tlak. Manjak ovog minerala uzrokuje osteoporozu, osteopeniju, česte prijelome kostiju, bolove ili grčenje u mišićima, izaziva trnce ili utrnulost u rukama ili stopalima i deformaciju kostiju. Namirnice bogate kalcijem su mlijeko i mliječni proizvodi, jogurt, sir, soja, povrće (brokula, kelj, prokulice, špinat), svježa i konzervirana riba, tofu, bademi i sjemenke sezama.

Vitamin D

Vitamin D je važan za očuvanje jakih i zdravih kostiju i zubi. Bitan za zdravlje mozga i živčanog sustava, mišića, hrskavice. Manjak ovog vitamina uzrokuje osteoporozu i osteomalaciju. Namirnice bogate vitaminom D žumanjak, jetrica, losos, sardina, tuna, margarin, kravlje i sojino mlijeko, dodaci vitamina koje je preporučio liječnik. Namirnice biljnog porijekla sadrže neaktivan oblik vitamina D, za čiju je aktivnost potrebno umjereno izlaganje suncu.

Vitamin B12

Vitamin B12 ima važnu ulogu u prevenciju anemije i održavanje zdravog živčanog sustava. Manjak ovog vitamina uzrokuje anemiju, usporavanje sinteze DNA, paralizu mišića i živaca, umor i preosjetljivost kože. Nalazi se u gotovo svim namirnicama životinjskog porijekla, crveno krto meso, perad, riba, jaja i mliječni proizvodi. Napomena vitamin B12 se gubi pri kuhanju te ga inaktivira zagrijavanje u mikrovalnoj pećnici.

Folna kiselina

Folna kiselina ima ulogu u prevenciji anemije kod osoba starije dobi. Manjak ovog nutrijenta uzrokuje žgaravicu, kostipaciju, depresiju i anemiju, smanjuje regeneraciju krvnih stanica i stanica probavnog sustava. Namirnice bogate folnom kiselinom su mahunarke, jetrica, pojedino voće (naranča, avokado) i tamnozeleno lisnato povrće npr. špinat, prokulica, šparoge te kikiriki i obogaćene žitarice. Zagrijavanje i oksidacija tijekom termičke obrade može hrane može razoriti i do 50% folata u hrani.

Kalij

Kalij je važan kod smanjenja krvnog tlaka i za očuvanje jakih i zdravih kostiju. Ima važnu ulogu u održavanju ravnoteže tekućine i elektrolita. Bogat izvor kalija su voće, povrće, banane, svježe i sušene šljive, krumpir s korom, mahunarke, cjelovite žitarice, sjemenke i orašasti plodovi, začinska paprika, koncentrat rajčice, blitva i špinat.

Magnezij

Magnezije je važan za očuvanje jakih i zdravih kostiju, zdravo srce i za jačanje imuniteta. Bogat izvor magnezija su mlijeko, cjelovite žitarice, sjemenke, zeleno lisnato povrće, krto crveno meso, mahunarke i banane

Cink

Cink je bitan mineral za jačanje imuniteta. Manjak cinka uzrokuje probleme s probavom, moguć poremećaj u radu štitnjače, može doći do oštećenja centralnog živčanog sustava te metabolizma vitamina

A. Nalazi se u crvenom krtom mesu, peradi, morskim plodovima i kamenicama, u kruhu od cjelovitih žitarica, mahunarkama, sjemenkama i orašastim plodovima, mlijeku, jogurtu i siru.

Omega 3 masne kiseline

Omega 3 masne kiseline imaju veliku ulogu kod smanjenja rizika od srčanih bolesti, demencije i degenerativnih bolesti, za smanjenje simptoma kod reumatoidnog artritisa. Bogat izvor ovog nutrijenta su plava riba, losos, sardina, tuna, skuša, biljna ulja, chia i lanene sjemenke, soja i orasi.

VLAKNA

Unos vlakana se preporuča za bolju i zdravu funkciju probavnog sustava, u prevenciji zatvora, za smanjenji udio kolesterola u organizmu i smanjenu razinu glukoze u krvi. Izvor vlakana su žitarice i kruh od cjelovitog zrna, konzervirane i svježe mahunarke, povrće, voće, sjemenke i orašasti plodovi.

VODA

Voda ima bitnu ulogu kod dehidracije organizma i u prevenciji zatvora, Neophodna je za održavanje dobrog zdravlja.

Ivana Nebojan, univ.bacc.ing.techn.aliment.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union