

## **Až 50 % seniorů trpí podvýživou, aniž by si toho byli vědomi, odhadují odborníci**

Počet lidí vyššího věku rok od roku vzrůstá. Přestože senioři tvoří již pětinu obyvatel České republiky, o jejich životním stylu a podmínkách se u nás stále příliš nemluví. Posun za poslední léta nenastal ani v jejich stravě a stravovacích návycích, jež jsou pro jejich zdravotní stav klíčové. Dokazuje to i průzkum agentury NMS Market Research pro společnost Nutricia s ambasadorkou Taťánou Gregor Brzobohatou, zakladatelkou nadace Krása pomoci, která se podporou seniorů zabývá.

*„Zhruba do sedmdesáti let bývají senioři často obézní a mají nadváhu. Nad sedmdesát pak většina z nich trpí podvýživou, protože tuk se přestává již ukládat a ubývá jim svalová hmota. Nemají chuť k jídlu, nedostatečně pijí a jejich strava bývá velmi jednotvárná. Odhaduje se, že téměř polovina z nich trpí akutní podvýživou,“* říká profesor Zdeněk Zadák, vedoucí Centra pro výzkum a vývoj Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Hradci Králové a tamní Fakultní nemocnice.

### **Podvýživa nemusí být vidět**

*„Stačí mi rohlík a bílá káva. Já už toho tolik nepotřebuji,“* často slycháváme od starších lidí. Správná výživa je však důležitá pro všechny věkové skupiny, pro seniory pak obzvláště. Přesto jsou to právě oni, kteří tuto oblast stále podceňují. Dokazuje to i průzkum agentury NMS Market Research pro společnost Nutricia.

*„Starší lidé mají problémy s chrupem a mnohé potraviny proto nejedí. Musí také často řešit, zda strava není v rozporu s jejich předepsanými léky. Důležité jsou pro ně i finance a v neposlední řadě je třeba zmínit také osamělost a to, že jídlo pro ně není již společenskou událostí jako dříve, protože nej většinou nemají s kým sdílet,“* dokladuje tento smutný fakt Doc. MUDr. Iva Holmerová, ředitelka pražského Gerontologického centra. *„To vše jsou důvody, proč k podvýživě seniorů dochází,“* dodává.

### **Stále u seniorů převládá pocit, že zdravá strava je drahá**

Průzkum ukázal, že polovina dotázaných seniorů si je vědoma svých špatných stravovacích návyků. Přestože 81 % z nich tvrdí, že ví, že ve svém věku mají jiné výživové potřeby, nejčastěji jí prostě to, co jim chutná (27 %), nebo na co jsou léta zvyklí (23 %). Jako hlavní důvod, proč svou stravu nezmění ve zdravější, uvádí v celých 45 % nedostatek financí.

## **Informovanost seniorů je nízká**

Ač sami senioři souhlasí s tím, že jejich tělo má jiné nároky na složení stravy než dříve, z výzkumu je patrné, že o těchto nárocích přehled nemají. Pouhá jedna pětina dotázaných seniorů své stávající stravovací návyky změnila. Nejčastěji je k tomu přivedly zdravotní potíže. *„Ostatní, jež strukturu svého jídelníčku nezměnili, jako hlavní důvod uvádí nedostatek financí, případně slabou vůli ke změně. To dokazuje, že senioři pořád nejsou o tom, co je pro ně zdravá a správná strava, příliš dobře informovaní. Stále mají pocit, že kvantita je důležitější než kvalita,“* komentuje výsledky výzkumu profesor Zadák, který je i zakladatelem nadace pro rozvoj v oblasti metabolismu, výživy a gerontologie. *„Zajímat se o to, jakou stravu by měli ve svém věku jíst, se začínou až ve chvíli, kdy jim ji doporučí změnit lékař kvůli jejich zdravotnímu stavu,“* doplňuje ho přední česká gerontoložka, docentka Iva Holmerová.

## **Předcházením podvýživy seniorů je třeba se začít akutně zabývat**

V současné době tvoří 18,3 % obyvatel České republiky osoby starší 65 let, 4 % z nich jsou starší 80 let. Zejména toto procento se bude v příštích desetiletích významně zvyšovat až na vcelku neuvěřitelných 10 % lidí starších 80 let v roce 2060. *„Nejen z tohoto důvodu je třeba se tímto tématem začít vážně zabývat. Podvýživa u seniorů je velmi nebezpečná. Ve chvíli, kdy k ní dojde, bývá už mnohdy pozdě. Právě ona je totiž příčinou řady onemocnění. Kvůli podvýživě se například špatně hojí zranění, pooperační stavy, proleženiny atd.,“* dodává ambasadorka tohoto průzkumu, topmodelka a Miss World 2006, Taťána G. Brzobohatá, která je zakladatelkou nadace, jež se podpoře důstojného stáří seniorů věnuje téměř deset let.

Pro více informací případně kontaktujte:

**Jitka Pavlová**

tel.: +420 723 609 664, email: [jitka.pavlova@prkonektor.cz](mailto:jitka.pavlova@prkonektor.cz)

PR.Konektor, náměstí Republiky 1081/7, 110 00 Praha 1, [www.prkonektor.cz](http://www.prkonektor.cz)