

Jurík Tünde – Viczay Ildikó

Jurík Tünde: UKF Nyitra, KETK, Pedagógusképző Intézet, docens, biológianár; e-mail: tjurikova@ukf.sk
 Viczay Ildikó, UKF Nyitra, KETK, Pedagógusképző Intézet, egyetemi adjunktus, testnevelő tanár; lakhely: Pozsony, e-mail: iviczayova@ukf.sk

Az öregség nem betegség



Az öregedés időben elkerülhetően és törvényszerűen kiszélesedő, jóval az öregkor előtt fejlődő, fokozatosan és természetes módon végbemennő biológiai folyamat. A szakirodalom szerint az öregedés a születéssel kezdődik, minden életszakaszban folyamatosan tart és elkerülhetetlenül a szervezet alkalmazkodóképességének hanyatlásához vezet. A WHO meghatározása szerint az időskor 75 év felett kezdődik, az ennél fiatalabbak csak idősödők, a 90 évesek és a náluk korosabbak azonban már aggok.

Erre az időszakra az aktív testtömeg csökkenése, az izomzat sorvadása, a belső szervek működésének fokozatos hanyatlása és a lassú anyagcsere jellemző. Az emésztőszervek (gyomor, belek, hasnyálmirigy) aktivitása romlik, ennek következtében gyengül az ízlelő szervek érzékenysége (az idősek nem érzik az ételek jellegzetes ízét) és csökken az étvágy.

Az idősek többsége azonban igyekszik rendszeresen táplálkozni egyrészt megszokásból, másrészt tudván, hogy a táplálkozás életfenntartó folyamat. A rendszeres táplálkozás ellenére az idősek emberek egy részénél gyakran fordul elő hiányos (malnutricia) vagy túlzott tápanyagbevitel. A két szélsőség egyrészt mentális zavar, másrészt a mozgáshiány következménye. A túlzott energiabevitel miatt a vércukorszint idősebb korban jobban megemelkedik, ami túlsúlyhoz, illetve kóros elhízáshoz vezethet (Benjan, 2010).

Idős korban csökken a szomjúságérzet, ezért a folyadékbevitelre ebben az életszakaszban kiemelt figyelmet kell fordítani. Már viszonylag kis vízhiány is (pl. láz, hasmenés, laborvizsgálat előtti szomjazás) könnyen okozhat zavart a folyadékháztartásban. Naponta ezért két liter folyadék bevitelét ajánlott, lehetőleg tiszta víz formájában.

Az idősek szervezete rosszul tűri a fehérjehiányt, ezért nagyon fontos, hogy jó minőségű fehérjék jussanak a szervezetükbe. Az aminosavak közül

kiemelkedően fontos a lizin, illetve a metionin bevitel. Ezeket legnagyobb mennyiségben a halak, a húskok és a sajtok tartalmazzák. Az említett fehérjék bevitelére különösen a vegetáriánusoknak kell odafigyelniük, mivel ennél a táplálkozási formánál több ún. esszenciális tápanyag fogyasztása hiányozhat (vas, B12 vitamin, omega-3-zsírsavak, D- és A-vitamin).

A kor előrehaladtával átalakul a csontozat alapállománya is. A csonttömeget felépítő szerves és szervetlen alkotórészek aránya felbomlik, aminek következtében csökken a csontok ásványi anyag tartalma és rugalmassága. Ezt a folyamatot nevezzük csontritkulásnak. A megelőzés legfontosabb feltétele a megfelelő mennyiségű kalcium bevitel. Köztudott, hogy a leggazdagabb kalciumforrást a tej és a tejtermékek jelentik. Fél liter tej elfogyasztása már fedezi napi kalciumszükségletünk 60-70 százalékát. Az utóbbi évek kutatásai kimutatták azt is, hogy a tej pozitívan befolyásolja az öregkori egyensúlyérzékelés szintjét. A csontritkulás megelőzésében fontos szerepe van még a tejben található D-vitaminnak, mert segíti a kalcium felszívódását és beépülését. A tejérzékenyeknek speciális laktózmentes tejtermékek, joghurtok, szójaitalok és tofu fogyasztása ajánlott. A csontozatra nagyon jó hatással van a rendszeres dió, illetve különböző olajos magvak fogyasztása is (mák, szeszámag, lenmag), valamint a sötétzöld növények fogyasztása, annak ellenére, hogy a növényi eredetű táplálékból a kalcium felszívódása jóval alacsonyabb.

Számos vizsgálat eredménye bizonyítja azt a tényt, hogy a csontozat összetételére időskorban is nagy hatással van a mozgás. A kutatások eredményei a csontösszetételért felelős mutatók, valamint a fizikai aktivitás mennyisége és minősége közötti összefüggést is kimutatták. Radák (2003) kísérletei azt bizonyítják, hogy az életkornak megfelelő rendszeres testedzés

idősebb korban is védi a szervezetet és lassítja az öregedés folyamatát. Az inaktív életmód ráadásul öregkorban is számos egyéb betegség közvetlen oka vagy rizikófaktora lehet. Szóts et al. (2003) szerint az időskori csontlebotás csökkentésére a komplex megelőzés: a megfelelő életvezetés és táplálkozás, valamint a fizikai aktivitás gyakorol döntő hatást.

A táplálkozásnak a cukorbetegség megjelenésében és előrehaladásában is meghatározó szerepe van. Legújabb vizsgálatok eredményei szerint ez az összefüggés a gondolkodási képesség szintjét is befolyásolja (demenció, Alzheimer-kór, illetve Parkinson-kór). Az agysejtek gyorsabb elhalásához az antioxidánsok és az omega-3-zsírsavak hiánya is hozzájárul. A memória romlásának megelőzésében fontos szerepe van a C-vitaminnak, a folsavnak, a niacinnak, valamint a B1-, a B2-, a B6- és a B12- vitaminoknak. A B12- és B6-vitamin fontos forrásai a hüvelyesek, a sötétzöld növények, illetve a dió. A B12-vitamin csak állati eredetű termékekben található meg.

Gyakran tapasztaljuk, hogy az idősek emberek táplálkozási attitűdje és mozgáskultúrája rosszul beidegződött szokásokon alapul. Ezeket azonban a meggyőzés eszközeivel, jól felépített előadásokkal, kötetlen munkafoglalkozásokkal (ételbemutatók, közös főzés) és rendszeres mozgásterápiával korrigálni lehet.

Felhasznált irodalom

- Balla, Š. – Juríková, T. – Rop, O. – Mlček, J.: *Hodnotenie konzumácie vybraných zdrojov antioxidantov rastlinného pôvodu školákov z Nitrianskeho kraja*. UKF, FSŠ, 2013.
- Benjan, M. R.: *Starnutie a staroba*. Benjan, Bratislava, 2009.
- Radák, Zs.: *Oxidatív stressz és mozgás: a prevenció egyik oka?* OSK, Szombathely, 2003.
- Szóts, G. et al.: *A fizikai aktivitás szerepe a csontsűrűség kialakulásában*. OSK, Szombathely, 2003.