



OPTIMERA HÄLSAN MED GOD NÄRING – UNDER HELA LIVET

Förutom att näring ger kroppen bränsle, energi och vitalitet bekräftar och styrker den senaste forskningen de effekter bra näring har på hälsa. Idag har vi mer kunskap om de roller vissa näringsämnen spelar för att optimera hälsa. Forskning har också hjälpt oss att förstå näringens inverkan på dåliga kroniska hälsotillstånd. Vi vet att både överskott och brister i vår kost kan kopplas samman med olika hälsotillstånd.

Övervikt och mycket fett i kosten är etablerade riskfaktorer. Epidemiologiska studier har visat att när det finns brister av vissa näringsämnen i kosten ökar riskerna och omvänt, när vi får i oss tillräckliga mängder minskar de. När vi blir äldre är dessutom tendensen att vi absorberar näringsämnen från maten mindre effektivt.

VARFÖR FÖRÄNDRAS VÅRA NÄRINGSMÄSSIGA BEHOV NÄR VI BLIR ÄLDRE?

Våra näringsmässiga behov för att upprätthålla god hälsa är inte desamma under livets alla skeden. Faktum är att de förändras avsevärt på grund av de fysiska och fysiologiska förändringar kroppen går igenom när vi blir äldre. Även externa faktorer som livsstil, miljögifter och klimatförhållanden påverkar våra näringsmässiga behov. Några av de fysiologiska förändringar som sker i våra kroppar när vi åldras är:

- Förändringar i kroppens sammansättning kan leda till ett förändrat kaloribehov.
- Förändringar i huden kan påverka behovet av D-vitamin
- Förändringar i tarmsystemet kan inverka på absorptionen av näringsämnen.



LASZLO P. SOMOGYI
Fil. Dr. Livsmedelskunskap,
Näringslära
GNLD Scientific Advisory
Board Member

Ett viktigt mål för folkhälsan är att öka livskvaliteten och hälsan hos äldre. Bra näring och fysisk aktivitet stödjer god hälsa och gör livet enklare för människor i alla åldrar, men det är extra viktigt för personer över 60 år.

Vi inser allt mer att vårt näringsbehov förändras under livet och att de fysiologiska förändringarna i vår kropp påverkar behovet av kalorier och vissa näringsämnen.

Näringsbristen hos äldre ökar vilket bl.a. beror på bristande kunskap om näringsrik kost, inget intag eller ett felaktigt intag av kosttillskott och brister som uppstår på grund av läkemedel.

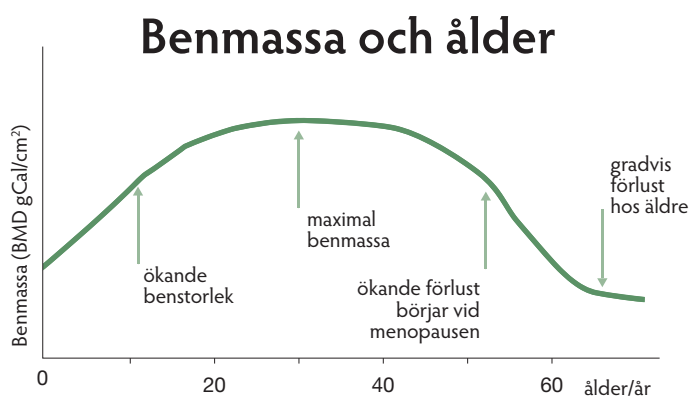
Tidigare trodde man att eftersom äldre människor är mindre och mer stillasittande skulle de inte behöva lika mycket näring, men vi vet nu att behovet av näringsämnen som B₁₂-vitamin, folsyra och järn istället ökar. Med åldern blir en del vitaminer, mineraler och fytonutrier viktigare och rekommendationerna för dagligt intag (RDI) är inte alltid tillräckliga. Det ökade behovet av många näringsämnen kräver därför ofta ett intag av kosttillskott.

DE STÖRSTA HÄLSOUTMANINGARNA OCH RELATERADE NÄRINGSBEHOV UNDER LIVETS OLIKA SKEDEN

UNG VUXEN ÅLDER

ATT UTVECKLA MAXIMAL BENTÄTHETEN

Ung vuxen ålder är den viktigaste tiden i våra liv för att bygga upp maximal bentäthet. Hos kvinnor är cirka 90% av benmassan utvecklad vid 18 års ålder och hos män vid 20 år vilket innebär att ungdomen är den bästa tiden att "investera" i benhälsa. Benmassan kan fortsätta att utvecklas fram till 30-årsåldern då benen nått sin maximala styrka och täthet, känt som maximal benmassa. Hälsoundersökningar visar att 72% av kvinnorna mellan 19-30 år inte får i sig tillräckligt med **kalcium**, 65% får inte i sig tillräckligt med **magnesium** och 78% får inte i sig tillräckligt med **D-vitamin** - de är alla viktiga näringsämnen för att bygga starka ben.¹



ATT OPTIMERA KROPPSMASSA

Förutom att utveckla bentäthet är ung vuxen ålder en viktig tid i livet för att bygga muskelmassa vilket kan lägga grund till styrka och rörlighet. Det är viktigt att få i sig tillräckliga mängder högkvalitativt, biologiskt komplett protein med alla 22 aminosyror inblandade i mänsklig näring eftersom **protein** ger kroppen de komponenter den behöver för att skapa, underhålla och reparera celler och vävnader. Att fortsätta vara fysiskt aktiv spelar en synergistisk roll när kroppsmassa ska byggas upp.

ATT HÅLLA EN HÄLSOSAM KROPPSVIKT

Förekomsten av fetma bland ungdomar mellan 12 och 19 år ökade från 5% till 18,1% mellan 1980 och 2008.² Ungdomar som lider av fetma löper högre risk att drabbas av förhöjt kolesterolvärde eller högt blodtryck. I ett befolkningsbaserat urval av 5- till 17-åringar löpte 70% av ungdomar med fetma högre risk för rubbningar i det kardiovaskulära systemet.³ Ungdomar som lider av fetma löper dessutom högre risk att bli överviktiga som vuxna. Därför är det väldigt viktigt att vi vänjer oss vid att **äta en varierad, näringsrik kost utan för många kalorier** och inte tröstäta eller småäta snacks som vanligtvis innehåller mycket fett och socker.

FYSISK OCH MENTAL PRESTATION

Ungdomen är en period som kräver mycket av oss både fysiskt och mentalt eftersom vi då formar vår framtid i termer av hälsa, utbildning och karriär. De flesta upplever press under den här tiden. Att ge kroppen det bränsle den behöver för att maximera fysiska prestationer kan göra stor skillnad. Bränslet behöver vara i form av **protein, kolhydrater, hälsosamma fetter, vitaminer och mineraler** och näringsämnen som omega-3 fettsyror, fosfolipider och fytonutrientier som **polyfenoler**.

VUXNA MÄN & KVINNOR

STRESS

Enligt en undersökning genomförd av *American Psychological Association*, känner en tredjedel av amerikanerna att de lever med extrem stress, 77% upplever fysiska symptom.⁴ Européer förväntas uppvisa samma mönster med tanke på de många likheterna i livsstil. Pengar och arbete är de huvudsakliga anledningarna till stress. Ungefär hälften av amerikanerna uppger att de ligger vakna om nätterna på grund av stress. Kronisk stress ökar vårt behov av vissa vitaminer, t.ex. **B- och C-vitamin, och mineraler** som då förbrukas snabbare.

ENERGI

Att lida av utmattning är vanligt, speciellt bland medelålders män och kvinnor med många förpliktelser mot både familj och arbete. De som äter en balanserad och näringsrik kost med **fullkorn, högkvalitativa proteinkällor, frukt, grönsaker och fisk** och samtidigt försöker få tillräckligt med avslappning och sömn och kvalitetstid med vänner och familj är oftare kapabla att behålla energin hela dagen.

VIKTKONTROLL

Att hålla vikten är viktigt under hela livet men speciellt i vuxen ålder och då vi närmar oss medelåldern eftersom vårt kaloribehov, vår kroppssammansättning och våra hormoner förändras. Att hålla en hälsosam vikt genom att äta mat med **kontrollerad glykemisk respons** som stödjer fettförbränning och förhindrar fettlagring i kroppen och hålla sig fysiskt aktiv lägger grunden till hälsa och vitalitet.

ATT FÖRHINDRA KRONISKA HÄLSOTILLSTÅND

Skyddande näringsämnen som **lipider och steroler** från fullkorn, **karotenoider och flavonoider** från frukt och grönsaker och **omega-3 fettsyror** är viktiga för att behålla hälsa och vitalitet och undvika kroniskt dåliga hälsotillstånd. En ny studie visar att förutom de väletablerade fördelarna relaterade till matsmältning kan probiotika hjälpa till att förbättra metabolt syndrom genom att motverka de ogynnsamma effekterna av en kost rik på fett.⁵

Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar numera också tillskott av magnesium och kalcium.

ÄLDRE VUXNA OCH SENIORER

ATT BEHÅLLA EN GOD MATSMÄLTNING OCH NÄRINGSABSORPTION

En fysiologisk förändring som kommer med åldern och påverkar våra näringsmässiga behov är den minskade produktionen av magsyra vilket inverkar på matsmältningen och absorptionen av speciellt **B₁₂-vitamin, folsyra och järn**. Förutom tillskott av lättabsorberade former av dessa näringsämnen kan användningen av **enzymer och probiotika** dessutom hjälpa till att bryta ner och ta upp näring från mat och därmed maximera äldres näringsupptagning från kost med lågt kaloriinnehåll.

HÄLSA HOS BEN & VÄVNAD

Aktuell forskning visar att **D-vitamin** är viktigt av flera anledningar, utöver benhälsa. Brist på detta solskensvitamin har kopplats samman med flera kroniska hälsotillstånd. Vid en konferens om D-vitamin vid Europeiska parlamentet ansåg experter att olika sätt att motverka D-vitaminbrist borde prioriteras inom folkhälsan eftersom lite av den mat vi äter innehåller vitaminet och solning medför risker. Kosttillskott är en effektiv lösning för alla åldrar och speciellt för äldre. De nuvarande D-vitaminrekommendationerna uppdateras just nu av hälsomyndigheter i hela världen, inklusive i Tyskland, Finland, USA och Kanada. Näringsundersökningar (NHANES) visar att brist på **kalcium, magnesium och D-vitamin** (viktiga för skelettet) är ganska vanligt. Vidare kan kroppens förmåga att absorbera kalcium minska med åldern vilket naturligtvis kan påverka kalciumnivåerna.⁶

IMMUNITET

Att vitaminer som **C-vitamin** och fytonutrierter som **karotenoider** kan hjälpa till att stödja immunsystemet är väldokumenterat och etablerat men ny forskning visar att även **D-vitamin** är en viktig komponent. Enligt en ny undersökning från Danmark är **D-vitamin₃** nödvändigt för att få T-celler, immunsystemets mördarceller, att gripa in. Otillräckliga nivåer innebär att dessa celler fortsätter vara vilande och inaktiva.⁷ Andra studier menar att immunfunktionen kan förbättras med kosttillskott innehållande **E-vitamin, zink och andra spårämnen**.

ATT BEHÅLLA MUSKELMASSA

Äldre vuxna genomgår en naturlig åldersrelaterad förlust av muskelmassa och styrka kallad Sarkopenia, utpekad av CDC som en av topp fem hälsorisker USAs befolkning står inför.⁸ Enligt en studie som menar att högre nivåer av **D-vitamin** rekommenderas för att tillförsäkra muskelhälsa och fysiska funktioner är det mer troligt att seniorer med höga höga nivåer av D-vitamin i blodet är i bättre fysiska form.⁹ För första gången visar en nyligen genomförd studie från McGill University i Kanda dessutom ett tydligt samband mellan D-vitaminnivåer och ansamlingen av fett i muskelvävnad.¹⁰

REFERENSER

1. Moshfegh A, et al. 2009. What We Eat in America, NHANES 2005-2006: Usual Nutrient Intakes from Food and Water Compared to 1997 Dietary Reference Intakes for Vitamin D, Calcium, Phosphorus, and Magnesium. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service.
2. Ogden CL, et al. Prevalence of high body mass index in US children and adolescents, 2007-2008. JAMA. 2010 Jan 20;303(3):242-9.
3. U.S. Department of Health and Human Services. The Surgeon General's Call to Action to Prevent and Decrease Overweight and Obesity. Rockville, MD: Public Health Service, Office of the Surgeon General; 2001.
4. American Psychological Association. September 2007 Stress in America survey. Available from: <http://www.apa.org> <<http://www.apa.org>>. (cited 27 May 2010)
5. Burcelin R, et al. 2010. (Unpublished findings). In: Keystone Symposium on Diabetes; 2010 April; Canada.
6. National Center for Health Statistics. 2005-2006 National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). Available from: http://www.cdc.gov/nchs/about/major/nhanes/nhanes2005-2006/current_nhanes_05_06.htm (cited 27 May 2010)
7. von Essen MR, et al. Vitamin D controls T cell antigen receptor signaling and activation of human T cells. Nat Immunol. 2010 Apr;11(4):344-9.
8. Kamimoto LA, et al. Surveillance for five health risks among older adults--United States, 1993-1997. MMWR CDC Surveill Summ. 1999 Dec 17;48(8):89-130.
9. Houston D, et al. 2010. (Unpublished findings). In: Experimental Biology 2010; 2010 April; Anaheim. Bethesda (MD):The Federation of American Societies for Experimental Biology.
10. Arch Ophthalmol. 2010 Apr;128(4):403-11.