

Den ældre befolkning i Europa spiser ikke tilstrækkeligt med protein - anbefalingerne fra PROMISS-projektet kan hjælpe

PROMISS-projektet (PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects) præsenterede deres resultater ved en hybridkonference den 25. juni 2021. Idet den europæiske befolkning bliver ældre og ældre, er udfordringen at ældes sundt og aktivt. Men i Europa er mellem 20-50 % af den ældre befolkning som bor i egen bolig enten fejlernærede, eller har risiko for manglende indtag af protein.

Baseret på resultaterne fra forskningsprojektet PROMISS (PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects), som er finansieret af EU, er det blevet konkluderet, at for at opnå en optimal fysik, bør ældre indtage mindst 1,0 gram protein/kg kropsvægt/dag. Men, mere end halvdelen af de ældre indtager ikke denne mængde. Baseret på disse, og andre resultater, har PROMISS udviklet optimerede, holdbare og bevisbaserede anbefalinger for diæt og fysisk aktivitet, for at forhindre fejlernæring og samtidig støtte en aktiv og sund aldring.

Anbefalingerne

Baseret på videnskabelig bevis anbefaler PROMISS følgende for ældre, angående:

Proteinindtag

- Indtag mere end 1,0 g protein pr. kg kropsvægt pr. dag, eftersom det er en fordel for den fysiske funktion;
- Indtag mindst 30 g protein i et måltid pr. dag, og hvis muligt, i to måltider om dagen;
- Anvend proteinrige fødevarerprodukter for at øge proteinindtaget når appetitten er nedsat, eller hvis man er på en vegetarisk diæt;
- Øg gradvist proteinindtaget og anvend produkter som indeholder proteiner med høj densitet, og især proteinrige drikke, for at undgå fornemmelsen af mæthed og oppusthed.
- Ældre, deres læger eller sundhedspersonale bør vurdere proteinindtaget med Protein Screener på www.proteinscreener.nl.

En mere holdbar diæt

- Spis mere plantebaseret protein såsom bælgfrugter, mysli, nødder og kerner;
- Det er ikke nødvendigt at skifte til en vegansk eller vegetarisk diæt;
- Spis mindre animalskbaseret protein (såsom oksekød, lam og forarbejdet kød), og vælg kylling eller svinekød - hvis der spises kød;
- Fisk bør ikke indtages mere end én gang om ugen;

- Hvis der indtages fisk, bør man tage hensyn til øko-mærkaterne på certificerede fiskeprodukter såsom det blå Marine Stewardship Council (MSC) logo og Aquaculture Stewardship Council (ASC) logoet.

Fysisk aktivitet

- Vær fysisk aktiv i mindst 30 minutter om dagen, eftersom det er godt for den fysiske funktion og livskvalitet. Samtidig hjælper det med at forhindre skrøbelighed og fejlernæring pga. utilstrækkeligt proteinindtag;
- Jo længere, oftere og/eller mere intensivt ældre er fysisk aktive, jo mere vil det være en fordel for deres helbred;
- Udfør aktiviteter der styrker muskler og knogler, f.eks. styrketræning;
- En stillesiddende livsstil bør reduceres så meget som muligt, eftersom det kan sænke risikoen for funktionel nedgang og skrøbelighed.

Om PROMISS

PROMISS (PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects) er et multidisciplinært internationalt konsortium som forsker i fejlernæring hos ældre der bor i egen bolig, og dermed arbejder på at undgå dette. Projektet er finansieret af EU's Horizon 2020 forsknings- og innovationsprogram nr. 678732.

Flere oplysninger om projektet, [videnskabelige artikler](#), praktiske værktøjer og forklarende videoer om protein kan findes på PROMISS-hjemmesiden: www.promiss-vu.eu

Anbefalinger og understøttende materiale til forskellige målgrupper er også tilgængelig:

- [Ældre \(tilgængeligt på flere sprog\)](#)
- [Sundhedspersonale \(tilgængeligt på engelsk og tysk\)](#)
- [Diætister og ernæringsspecialister \(tilgængeligt på engelsk og hollandsk\)](#)
- [Beslutningstagere \(på engelsk\)](#)
- [Fødevarerbranchen og SMEer \(på engelsk\)](#)

For flere oplysninger eller spørgsmål angående projektet, bedes du kontakte projektkontoret på promiss.po@vu.nl.