

## **Euroopan vanhemmat aikuiset eivät syö riittävästi proteiineja - PROMISS-projektin suositukset voivat olla hyödyllisiä**

PROMISS-projekti (PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects) esitteli tuloksia hybridikonferenssissa. Tämä konferenssi pidettiin 25. kesäkuuta 2021. Euroopan väestö ikääntyy. Joten haasteena on ikä terveenä ja aktiivisesti. Euroopassa kuitenkin 20-50% kaikista kotona asuvista ikääntyneistä aikuisista on aliravituttuja. Heitä uhkaa myös proteiinienergian aliravitseminen.

Euroopan unionin perustaman PROMISS-tutkimuksen (aliravitsemuksen ehkäisy vanhemmissa aiheissa) tulosten mukaan johtopäätös oli seuraava: Ihanteellisen fyysisen toiminnan saavuttamiseksi vanhempien aikuisten tulisi syödä vähintään 1,0 grammaa proteiinia/kg ruumiinpaino päivässä. Yli puolet vanhemmista aikuisista ei kuitenkaan täytä mainittua vaatimusta. Näiden tulosten ja muiden PROMISSin kehittämien ja optimoimien tulosten mukaan on olemassa kestäviä ja näyttöön perustuvia ruokavalion ja liikunnan suosituksia. Nämä suositukset voivat estää aliravitsemuksen ja tukea aktiivista ja terveellistä ikääntymistä.

### **Suosituks**

Tieteellisen näytön mukaan PROMISS antaa seuraavat suositukset vanhemmille aikuisille:

Proteiinien saanti

- Käytä yli 1,0 g proteiinia painokiloa kohti päivässä. Tämä on hyödyllistä fyysiselle toiminnallesi;
- Kuluta vähintään 30 g proteiineja yhdessä ateriasa päivässä ja, jos mahdollista, kahdessa ateriasa päivässä;
- Käytä proteiinilla rikastettuja elintarvikkeita. Ne voivat lisätä proteiinien saantia, kun sinulla ei ole ruokahalua tai jos noudatat kasvisruokavaliota;
- Lisää proteiinien saantia askel askeleelta. Käytä tuotteita, joilla on korkea proteiinitiheys. Käytä erityisesti runsaasti proteiinia sisältäviä juomia välttämään täyteyden ja turvotuksen tunteita.
- Vanhemmat aikuiset, heidän ravitsemusterapeutinsa tai terveydenhuollon ammattilaiset voivat arvioida proteiinien saannin Protein Screener -laitteella. Tämä seulontalaite on saatavana verkkosivustolla [www.proteinscreener.nl](http://www.proteinscreener.nl).

Kestävämpi ruokavalio

- Syö enemmän kasvipohjaisia proteiineja, kuten esimerkiksi palkokasveja, muroja, pähkinöitä ja siemeniä;
- Ei tarvitse olla täysin vegaani tai kasvissyöjä;

- Syö vähemmän eläimistä peräisin olevia proteiineja (kuten naudan-, lampaan- ja jalostettua lihaa) ja valitse kana ja sianliha - jos syöt lihaa;
- Älä syö kalaa useammin kuin kerran viikossa;
- Jos syöt kalaa, ota huomioon sertifioitujen kalatuotteiden ympäristömerkit, kuten sininen Marine Stewardship Council (MSC) -logo ja Aquaculture Stewardship Council (ASC) -logo.

#### Motoriikka

- Ole fyysisesti aktiivinen vähintään 30 minuuttia joka päivä. Tämä hyödyttää fyysistä toimintaa ja elämänlaatua sekä auttaa estämään heikkoutta ja proteiini-energian aliravitsemusta;
- Mitä kauemmin, tiheämmin ja/tai intensiivisemmin iäkkäät aikuiset ovat fyysisesti aktiivisia, sitä enemmän heidän terveytensä hyötyy tästä;
- Harjoittaa toimintaa, joka voi vahvistaa lihaksia ja luita, esimerkiksi tehdä vastustuskykyä harjoittelu;
- Istumista tulisi vähentää mahdollisimman paljon. Tämä vähentää toiminnallisen heikkenemisen ja haurauden riskiä.

#### Tietoa PROMISS: sta

PROMISS (PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects/aliravitsemuksen ehkäisy vanhemmissa aiheissa) on monialainen kansainvälinen yhteenliittymä. Se teki tutkimuksen aliravitsemuksen ehkäisemisestä kotona asuvilla ikääntyneillä. Hanke rahoitettiin Euroopan unionin Horisontti (Horizon) 2020 -tutkimus- ja innovaatio-ohjelmasta avustuksella 678732.

PROMISS-verkkosivustolta löydät lisätietoja projektista, [tieteellisistä julkaisuista](#), käytännön työkaluista ja proteiineja koskevista selittävästä videoista. Seuraa tätä linkkiä:

[www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu)

Lisäksi suosituksia ja tukimateriaaleja eri kohdeyleisöille on saatavana:

- [Vanhemmat aikuiset \(saatavana eri kielillä\)](#)
- [Terveystieteiden ammattilaiset \(saatavana englanniksi ja saksaksi\)](#)
- [Ravitsemusterapeutit ja ravitsemusterapeutit \(saatavana englanniksi ja hollanniksi\)](#)
- [Päätäjät \(englanniksi\)](#)
- [Elintarviketeollisuus ja pk-yritykset \(englanniksi\)](#)

---

Saadaksesi lisätietoja tai jos sinulla on kysyttävää projektista, ota yhteyttä projektitoimistoon lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [promiss.po@vu.nl](mailto:promiss.po@vu.nl).