

Utilstrækkeligt proteinindtag hos ældre

Mange ældre borgere ≥ 80 år spiser mindre protein end anbefalet. Mundtørhed, appetitløshed og smerte kan være en del af årsagen.

Ældre anbefales et højere dagligt proteinindtag end yngre grundet aldersrelaterede ændringer, som blandt andet nedsætter optag og udnyttelse af proteinet i kroppen. Derudover har ældre højere forekomst af akut og kronisk sygdom, som kan øge behovet for protein. I kroppen fungerer protein som byggeklodser, og proteiner er bl.a. vigtige for at bevare muskelmassen. Utilstrækkeligt indtag af protein kan derfor medføre større tab af muskelmasse, muskelstyrke og i sidste ende nedsætte evnen til at klare sig selv i det daglige. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at ernæring er blandt de emner, der afdækkes under de forebyggende hjemmebesøg, som tilbydes af kommunerne til ældre, der klarer sig selv i det daglige. Men forekomsten af utilstrækkeligt indtag af protein har hidtil været ukendt hos danske, ældre borgere ≥ 80 år, som tilbydes forebyggende hjemmebesøg.

I'm still standing

Projekt "I'm still standing" havde til formål at undersøge forekomsten af borgere ≥ 80 år, der klarer sig selv i eget hjem, som har et lavere dagligt indtag af protein end anbefalet, samt at afklare, hvilke risikofaktorer der er forbundet med denne proteinunderernæring. I tværsnitsundersøgelsen foretog vi to hjemmebesøg hos i alt 147 borgere bosat i Odense Kommune. Mellem de to besøg udfyldte deltagerne en fire dages maddagbog, som efterfølgende blev uddybet ved interview. På hjemmebesøgene foretog vi desuden målinger (bl.a. vægt, højde, muskel-

styrke og fysisk funktion) samt interviews (bl.a. om livskvalitet, livsstil og risikofaktorer for underernæring). Deltagerne har også udfyldt en række spørgeskemaer med fokus på eksempelvis socialt netværk, dagligdagsaktiviteter, smerte og mental trivsel.

Mange spiser for lidt protein

Det vigtigste resultat fra undersøgelsen er, at 54% af borgerne spiste mindre protein end anbefalet ($< 1,0$ g/kg/dag). Lavt indtag af protein var således en udtalt problematik, som overgik forekomsten af uplanlagt væggtab (10,3%) – en velkendt ernæringsudfordring hos ældre borgere. De borgere, der spiser mindre protein end anbefalet var ældre, som havde et højere BMI og lavere fysisk funktionsevne end de borgere, der spiser tilstrækkeligt med protein. Derudover viste undersøgelsen, at de borgere der havde et lavt proteinindtag, spiste markant mindre protein ved morgenmåltidet.

Mundtørhed er udtalt

Mundtørhed, nedsat appetit og smerte var mere hyppigt rapporteret hos de borgere, der spiste for lidt protein sammenlignet med borgere med tilstrækkeligt indtag. Mundtørhed var et problem hos 52,9% af de borgere, som spiste for lidt protein. Disse risikofaktorer var ikke påvirket af forskelle i alder, køn, BMI og kronisk sygdom.

Resultaterne viste også, at større variation i proteinindtag fra dag til dag var forbundet med øget risiko for ikke at nå anbefalingen



AF SUSSI FRIIS BUHL PH.D.^{1,2}, BRITT CHRISTENSEN PH.D.³, ANNE MARIE BECK PH.D.⁴, & PAOLO CASEROTTI PROFESSOR, PH.D.²

- ¹ Forskningsenheden for Almen Praksis, Institut for sundhedstjenesteforskning, SDU
- ² Center for Active and Healthy Ageing, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU
- ³ Arla Foods amba
- ⁴ Enheden for Diætister og Ernæringsforskning, EATEN, Herlev og Gentofte Hospital



Kort resumé

Resultaterne fra denne tværsnitsundersøgelse viser, at 54% af ældre ≥ 80 år spiste mindre protein end anbefalet. Borgere, der spiste utilstrækkeligt med protein, var karakteriseret ved at være ældre, have et højere BMI og lavere fysisk funktion sammenlignet med ældre, der spiste tilstrækkeligt. Mundtørhed, appetitløshed og smerte var identificeret som risikofaktorer for lavt proteinindtag. Resultaterne understreger, at udfordringerne med at følge anbefalingerne for protein er store, ofte oversete, og overgår udfordringen med uplanlagt vægttab hos gamle, hjemmeboende borgere. Mere forskning er krævet for at udvikle et screeningsredskab for proteinindtag, der kan anvendes i primær forebyggelse.

for protein. Det kan således tyde på, at for at opfylde anbefalingen for protein skal indtaget af proteinrige fødevarer gerne være stabilt.

Behov for nyt screeningsredskab

Resultaterne fra dette projekt viser, at mange ældre borgere ikke får tilstrækkeligt med protein. Samtidig viser resultaterne, at denne ernæringsproblematik ofte ikke afhænger af energiindtag, da størstedelen af de ældre oplyste, at deres vægt var stabil. Netop vægttab er typisk anvendt til at identificere borgere i risiko for underernæring. Vores resultater understreger, at der er behov for yderligere at adressere proteinindtag og de relaterede risikofaktorer i forbindelse med de forebyggende hjemmebesøg. Mere forskning er krævet for at udvikle et screeningsredskab til at identificere proteinunderernæring, uafhængigt af øvrig ernæringstilstand.

Mejeriprodukter til at forebygge skrøbelighed

I projekt "I'm still standing" indgik også et stort lodtrækningsstudie, som havde til formål at undersøge, om øget indtag af protein, i form af mejeriprodukter, alene eller i kombination med træning, er effektive til at modvirke fysisk skrøbelighed hos ældre ≥ 80 år. Studiet blev desværre afsluttet før tid grundet covid-19 pandemien. De foreløbige resultater skal bruges til at evaluere, om protein- og træningsinterventionen er gennemførlig hos denne målgruppe, når vi bl.a. ser på compliance (efterlevelse af anbefalinger) og på virkning af appetit. ●

Projektinformation

Titel: I'm still standing, studie 1

Projektleder: Paolo Caserotti, Center for Active and Healthy Ageing, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU

Deltagere: Sussi Friis Buhl, Center for Active and Healthy Ageing, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU, Anne Marie Beck, Enheden for Diætister og Ernæringsforskning, Herlev og Gentofte Hospital, Britt Christensen, Arla Foods amba.

Projektperiode: Februar 2017- marts 2020

Hovedformål: Undersøge ernæringsudfordringer, spisemønstre og risikofaktorer hos ældre ≥ 80 år, som modtager forebyggende hjemmebesøg.

MEJERIBRUGETS
FORSKNINGSFOND