

## НУТРИТИВНА ПІДТРИМКА ЛЮДЕЙ ПОВАЖНОГО ВІКУ

Кисличенко В. С., Омельченко З. І., Бурлака І. С.

*Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна*

*is\_burlaka@ukr.net*

Здоров'я людини похилого віку і передчасне старіння залежать від багатьох причин, і найважливішими серед них є: хронічні захворювання, довготривалі стреси, шкідливі звички, гіподинамія та ін. При цьому особливе місце займає нераціональне харчування, яке сприяє порушенню харчового статусу та формує ризику розвитку аліментарно-залежних захворювань таких як ожиріння, цукровий діабет, метаболічний синдром, серцево-судинні захворювання, остеопороз, анемія, подагра тощо. Повноцінне та збалансоване харчування є основою для забезпечення життєдіяльності організму людини, що визначає стійкість до різноманітних захворювань, фізичних і психоемоційних навантажень.

Однією з основних проблем сучасної геронтології є пошук ефективних методів затримки старіння. Фактором середовища, який суттєво впливає на довголіття осіб похилого та старечого віку і попереджає ризику розвитку цілого ряду хронічних захворювань та зниження функціонального стану органів і тканин, є раціональне, повноцінне, адекватне віку, статі, фізичній активності, кліматогеографічним умовам харчування. Багаточисельні дослідження свідчать про те, що харчування осіб старших вікових груп характеризується вираженим дисбалансом нутриєнтів у раціоні, дефіцитом есенціальних нутриєнтів.

Механізми старіння і розвитку основних, асоційованих з віком захворювань, є результатом розвитку людини після народження і реалізуються відповідно його генетичній програмі. У той же час сучасні дослідження свідчать про те, що на 95% генів можна впливати дією зовнішніх факторів, у тому числі аліментарними: необхідно усунути нестачу вітаміну D, знизити у раціоні вміст простих вуглеводів, збільшити кількість природних антиоксидантів (вітамінів E, C, A, флавоноїдів, гідроксикоричних кислот), фолієвої кислоти, мікро- та макроелементів (заліза, міді, марганцю, цинка, хрома, селена, йода), поліненасичених жирних кислот родини омега-3. Ці речовини здатні забезпечити генетичну стабільність клітин організму, уповільнити процеси біологічного старіння і розвиток хвороб, що асоціюються з віком.

З віком у цих осіб знижується потреба в енергії. Енергетична цінність їх раціону повинна бути нижче 1800-2200 ккал при збалансованому співвідношенні білків, жирів і вуглеводів. У той же час збільшується потреба у високоякісних білках.

У зв'язку з цим оптимізація раціону харчування осіб похилого віку повинна розглядатися як один з напрямків корекції порушень харчового статусу, профілактики і реабілітації неінфекційних захворювань, а отже і профілактиці старіння. Своєчасна й адекватна нутритивна підтримка дає змогу суттєво скоротити частоту ускладнень захворювань, знизити тяжкість перебігу хвороб, витрати на дорогі лікарські засоби, досягти підвищення якості життя людей поважного віку і прискорити їх реабілітацію.