

Vieillir dans de bonnes conditions tout en conservant son capital santé et vitalité constitue un enjeu majeur de la vie de chacun. Et le fait de bien manger fait partie de la solution.

Chaque tranche d'âge présente des besoins nutritionnels bien spécifiques et les seniors ne dérogent pas à la règle.

Le service diététique de Sodexo vous propose de vous transmettre toutes les informations relatives à l'alimentation de la personne âgée via la diffusion d'un « zoom nutrition » spécial senior.

Bonne lecture !



Retrouvez l'ensemble de nos articles sur :

www.sodexoseniors.lu

L'OSTÉOPOROSE

L'ostéoporose est une maladie qui se caractérise par une diminution de la densité et de la qualité des os. Elle entraîne une fragilité osseuse avec un risque de fractures lors de chutes, de trébuchements et peut même provoquer des fractures spontanées.

Quels facteurs accroissent le risque d'ostéoporose ?

- L'âge : les personnes de plus de 65 ans sont à haut risque.
- Le sexe : les femmes sont plus précocement touchées (dès 50 ans) que les hommes car la ménopause entraîne un déficit en hormones favorisant l'ostéoporose.
- Le poids : être mince prédispose à la diminution de la masse osseuse.
- L'alimentation déséquilibrée : des apports alimentaires insuffisants en calcium, phosphore, et vitamine D prédisposent à la perte osseuse. Une consommation excessive d'alcool et de caféine sont néfastes pour les os car elles favorisent l'élimination du calcium dans les urines.
- Le tabagisme limite l'absorption digestive du calcium.
- Une exposition limitée à la lumière du soleil : la vitamine D est synthétisée par la peau sous l'action des rayons du soleil.
- Le manque d'exercice physique.
- Certaines maladies : l'hyperthyroïdie, le diabète, les maladies digestives (pancréatites, cirrhoses hépatiques, gastrectomies), les rhumatismes inflammatoires telles que la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante.
- L'hérédité

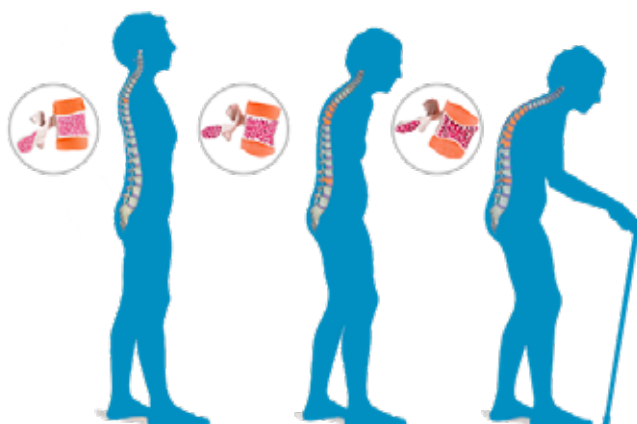
Quels sont les symptômes et complications ?

L'ostéoporose est une maladie silencieuse dite asymptomatique. La maladie est souvent diagnostiquée lorsque des complications apparaissent. Les fractures (vertébrale, de la hanche, du poignet, du col du fémur) constituent la principale complication de l'ostéoporose.



Comment prévenir l'ostéoporose ?

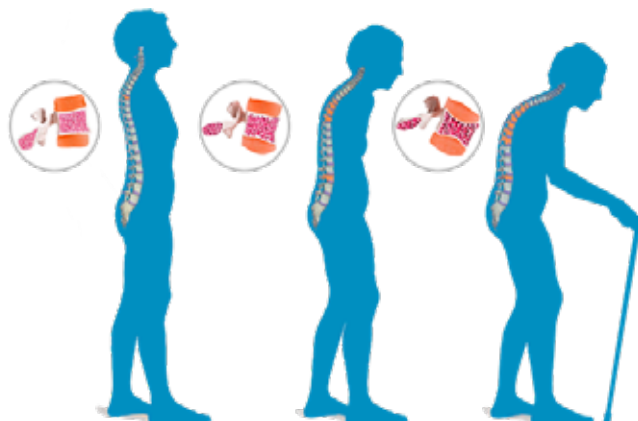
- Veiller à consommer chaque jour une portion de viande, de poisson, d'œufs ou de légumes secs (haricots rouges, flageolets, lentilles...) pour leur richesse en protéines. Cela préserve la solidité des os et la masse musculaire qui soutient le squelette.
- Consommer 3 à 4 portions de laitage non écrémés par jour
=> 1 portion correspond à un verre de lait, 1 yaourt, 1 fromage blanc, 30g de fromage.
Les fromages type gruyère, cantal, comté sont plus riches en Calcium que le camembert ou le fromage de chèvre.
- Penser à boire des eaux minérales riches en calcium (Contrex, Courmayeur, Hepar).
- Veiller à vos apports en vitamine D
Dès que le temps le permet, penser à sortir dehors, les bras découverts. L'hiver une supplémentation en vitamine D est conseillée. Parlez-en avec votre médecin !
On retrouve aussi de la vitamine D dans les poissons gras (thon, maquereau, hareng, sardine, saumon), le jaune d'œuf et les laitages non écrémés.
- Pratiquer au quotidien 30 min de marche ou faites des exercices de gymnastique pour solliciter vos muscles.





Wéi léisst sech Osteoporos verhënneren?

- Gitt Uecht dorop, all Dag eng Portioun Flesch, Fësch, Eeër oder Hülsefriichten (rout Bounen, gréng Bounen, Lënsen ...) wéinst hirem Räichtum u Proteinnen ze iessen. Dat erhält d'Festegkeet vun de Schanken an d'Muskelmass, déi de Skelett stëtzt.
- Iesst 3 bis 4 Portiounen net entraamt Mëllechprodukter pro Dag
=> 1 Portioun entsprécht engem Glas Mëllech, 1 Jugurt, 1 Wäisse Kéis, 30 g Kéis
Kéise vum Typ Gruyère, Cantal, Comté si méi räich u Kalzium ewéi Camembert oder Geessekéis.
- Denkt dorun, Mineralwaasser ze drénken, dat räich u Kalzium (Contrex, Courmayeur, Hepar) ass.
- Passt op, datt Dir genuch Vitaminn D ophuelt.
Esoubal d'Wieder et erlaabt, denkt dorun mat fräien Äerm erauszegoen.
Am Wanter si Vitaminn-D-Zousätz ze empfielen. Schwätzt mat Ärem Dokter!
Vitaminn D fënnt sech och a fetthaltegem Fësch (Thon, Makréil, Héierenk, Sardinn, Saumon), am Eegiel an an net entraamte Mëllechprodukter.
- Gitt all Dag 30 min spadséieren oder maacht Turnübungen, fir Är Muskelen ze trainéieren.



OSTEOPOROS

Osteoporos ass eng Krankheet, déi duerch en Ofbau vun der Dicht an der Qualitéit vun de Schanke charakteriséiert ass. Se verstärkt d'Bréchegekeet vun de Schanken an domat de Risiko fir Schankebréch beim Falen oder trëllen a kann esouguer spontan Schankebréch verursaachen.

Wéi eng Facteuren erhéijen den Osteoporosrisiko?

- Alter: Persounen, déi méi iwwer 65 Joer al sinn, sinn héich gefäerdet.
- Geschlecht: Frae si méi fréi (ab 50 Joer) dovun betraff ewéi Männer, well d'Menopaus zu engem Defizit un Hormone féiert, wat Osteoporos begënschtegt.
- Gewiicht: Dënn ze si mécht een ufälleg fir den Ofbau vu Schankemass.
- Onausgeglach lessen:
Ongenügend Nährstoffopnam vu Kalzium, Phosphor a Vitaminn D maachen ufälleg fir de Verloscht vu Schankesubstanz.
Iwwerméisseg Konsum vun Alkohol a Koffein si schiedlech fir d'Schanken, well se d'Kalziumausscheidung iwwer den Urin begënschtegen.
- Fëmme limitéiert d'Kalziumopnam iwwer d'Verdauung.
- Ageschränkt Sonnenexpositioun: Vitaminn D gëtt iwwer d'Haut duerch d'Sonnestrale synthetiséiert.
- Mangel u kierperlecher Beweegung.
- Verschidde Krankheeten:
Schilddrüseniwwerfunktoun, Diabetes, Krankheete vum Verdauungsapparat (Bauchspeicheldrüsenentzündung, Liewerzirrhosen, Gastrektomien), entzündlech rheumatesch Krankheeten ewéi Spondylitis ankylosans.
- Ierfanlagen

Wat sinn d'Symptomer a Komplikatiounen?

Osteoporos ass eng schleichend, d. h. asymptomatesch Krankheet. D'Krankheet gëtt dacks diagnostizéiert, wa Komplikatiounen optrieden. Bréch (Wirbel-, Hëft-, Handgelenk- oder Uewerschenkelhalsbréch) sinn d'Hauptkomplikatoune vun Osteoporos.

Fannt all eis Artikelen iwwer:

www.sodexoseniors.lu

In guter Verfassung alt zu werden und dabei die eigene Gesundheit und Vitalität zu erhalten, ist eine große Herausforderung im Leben jedes Menschen. Eine gesunde Ernährung ist Teil der Lösung.

Jede Altersgruppe hat ihre eigenen spezifischen Ernährungsbedürfnisse. Senioren sind da keine Ausnahme.

Das Angebot der Ernährungsberatung von Sodexo: Wir bieten Ihnen umfassende Informationen rund um die Ernährung von älteren Menschen an: über unser „Ernährung und Gesundheit“ für Senioren.

Mangelernährung bedeutet, dass ein Ungleichgewicht zwischen den Bedürfnissen des menschlichen Körpers und der zugeführten Nahrung vorliegt. Der Zustand wird allzu oft ignoriert. Er führt zum Verlust von Muskelreserven und macht Betroffene gesundheitlich anfälliger.

Mangelernährung ist eine stille Krankheit, die eine Gefahr für die Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebenserwartung darstellt. Der Verlust von Muskelmasse führt schnell zu Abhängigkeiten im Alltag. Bei Personen mit Mangelernährung ist das Sterberisiko um das Vierfache erhöht.

Viel Spaß beim Lesen!

