

Sprawozdanie z konferencji *Dietetyka gerontologiczna – wyzwania i szanse*; 27.02.2014 Poznań

Roma Krzymińska-Siemaszk¹, Maria Pioruńska-Stolzmann²,
Katarzyna Wieczorowska-Tobis¹

¹ Katedra i Klinika Medycyny Paliatywnej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego, Poznań

² Zakład Biochemii Klinicznej i Medycyny Laboratoryjnej, Katedra Chemii i Biochemii Klinicznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Zainteresowanie starościami narasta w ostatnim czasie. Wiele mówi się o niej z różnych perspektyw przy okazji spotkań konferencyjnych. Z drugiej strony coraz więcej uwagi poświęca się roli diety w zachowaniu zdrowia, także w terapii istniejących zaburzeń. Zagadnienie to budzi wiele emocji stanowiąc modyfikowalny element ryzyka wielu chorób. Jak pokazują badania, dieta może mieć znaczenie również w zachowaniu sprawności na wiele lat, a więc ma szczególne znaczenie w procesie starzenia. Wychodząc naprzeciw toczącym się dyskusjom o roli diety w modyfikacji procesu starzenia, pracownicy Katedry i Kliniki Medycyny Paliatywnej, Zakład Biochemii Klinicznej i Medycyny Laboratoryjnej Katedry Chemii i Biochemii Klinicznej oraz Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych, Metabolicznych i Dietetyki zorganizowali w dniu 27 lutego 2014 roku w Centrum Kongresowym Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu (UMP) ogólnopolską konferencję *Dietetyka gerontologiczna – wyzwania i szanse*. Wzięło w niej udział prawie 300 uczestników. Patronat medialny nad Konferencją objęło czasopismo „Geriatría”.

Konferencję otworzyła Pani prof. dr hab. Maria Iskra (Katedra Chemii i Biochemii Klinicznej) prodyżkan ds. biotechnologii, optometrii i dietetyki Wydziału Lekarskiego II UMP, życząc uczestnikom owocnych obrad. Spotkanie składało się z 2 sesji plenarnych – pierwszej poświęconej żywieniu w starzeniu patologicznym i drugiej – żywieniu w zdrowym starzeniu. Wśród wykładowców znaleźli się zarówno wybitni dietetycy, jak i lekarze zajmujący się leczeniem dietetycznym. W dalszej części odbyły się warsztaty i wystąpienia własne uczestników, którym towarzyszył konkurs na najlepszy plakat oraz najlepsze wystąpienie ustne.

Pierwsza sesja obejmowała trzy główne wykłady. Były one poświęcone niedożywieniu, otyłości i żywieniu w chorobie Alzheimera. Jako pierw-

szy wykład pt. „Niedożywienie u osób starszych – niedoceniany problem” wygłosił prof. dr hab. Marian Grzymisławski (Katedra i Klinika Chorób Wewnętrznych, Metabolicznych i Dietetyki, UMP). Scharakteryzowane w nim zostały najważniejsze przyczyny niedożywienia u starszych chorych, w tym te potencjalnie łatwo modyfikowalne takie jak samotność czy niesprawność w zakresie wykonania zakupów lub przygotowania posiłków. Wśród konsekwencji również powróciła niesprawność, a więc wskazano na niedożywienie jako element samonapędzającego się błędnego koła. W wykładzie podkreślono niedodiagnozowanie niedożywienia u starszych chorych, czyli najważniejsze dla wszystkich osób pracujących z nimi jest pamiętanie o przeprowadzeniu oceny przesiewowej.

Z kolei zagadnienie otyłości w starości przedstawiła prof. Katarzyna Wieczorowska-Tobis (Katedra i Klinika Medycyny Paliatywnej, UMP). Pokazała zmiany BMI w procesie starzenia, a także zmiany rekomendacji w zakresie tego parametru (23-28 kg/m²) podkreślając jednocześnie zmniejszenie wartości diagnostycznej tego parametru wraz z wiekiem ze względu na zmianę sylwetki (np. hyperkyfozę piersiową, wpływająca na zmniejszenie wzrostu), a także wzrost częstości wystę-



powania np. obręzków, wpływających na pomiar masy ciała. W wykładzie podkreślono także, że istnieją prace pokazujące najlepsze przeżycie osób, u których obwód pasa jest większy niż rekomendowany dla osób młodszych. Ma to szczególne znaczenie wobec konieczności odpowiedzi na pytanie u kogo rzeczywiście istnieje zagrożenie zwiększoną chorobowością i śmiertelnością w starości, a więc którym chorym powinno się zalecić zmniejszenie masy ciała. W rzeczywistości zmusza to do podjęcia tematu konieczność redefiniowania wybranych wartości referencyjnych w odniesieniu do starości. Niewątpliwie jednak wszelkie zalecenia dotyczące zmniejszenia masy ciała u starszych chorych muszą być bardzo wyważone i nie powinny obejmować zmian większych niż ok. 0,5 kg/tydzień.

Trzeci w tej sesji wykład pt. „Niedobory żywieniowe w zaburzeniach poznawczych” wygłosił dr hab. Dariusz Włodarek z Katedry Dietetyki Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. W wykładzie przedstawiono dowody, że nadmierna wartość energetyczna diety jest czynnikiem ryzyka rozwoju chorób degeneracyjnych ośrodkowego układu nerwowego, w tym choroby Alzheimera. Podobne znaczenie ma duża ilość tłuszczu w diecie. Jeśli chodzi o niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (PUFA) to ważne jest, że PUFA n-3 wykazują właściwości przeciwzapalne, a PUFA n-6 – prozapalne. Sugeruje się również, że stosunek PUFA n-6/PUFA n-3 w błonach komórkowych ma znaczenie dla modyfikacji neurotransmisji. Ciekawe są również dane na temat witaminy D3 w procesach poznawczych. Witamina ta wykazuje efekt pleiotropowy, na co wskazuje powszechność występowania jej receptorów w komórkach organizmu. Są one obecne m.in. zarówno w komórkach nerkowych, jak i glejowych. Witaminie D przypisuje się m.in. działanie immunosupresyjne (a więc ochronę przed uszkodzeniami autoimmunologicznymi), działanie pobudzające fagocytozę beta-amyloidu czy też działanie antyoksydacyjne i pobudzające syntezę czynników neroprotekcyjnych. W dalszej części wykładu pokazano, powszechność niedoborów pokarmowych u chorych z chorobą Alzheimera, zwracając uwagę, że układając dietę dla tych pacjentów należy uwzględnić ilość pożywienia, która może być spożyta przez chorego.

Jak już wspomniano, druga sesja poświęcona była żywieniu w zdrowym starzeniu i również obejmowała trzy wykłady plenarne. Pierwszy z nich pt. „Wczoraj, dziś i jutro nauki o żywieniu” wygłosił prof. Jan Gawęcki (Katedra Higieny Żywności Człowieka,

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu). Pokazano, że prekursorami nauki o żywieniu byli Avicenna, który uważał, że zdrowe żywienie to dobieranie pokarmów do rodzaju i stanu organizmu oraz Lavoisier, według którego zdrowe żywienie to bilansowanie podaży energii z jej wydatkami. Ponieważ zgodnie z definicją żywienie człowieka jako dyscyplina naukowa zajmuje się współzależnością między pożywieniem, a rozwojem i zdrowiem człowieka na poziomie molekularnym, komórkowym, ustrojowym i populacyjnym, w dalszej części scharakteryzowano problematykę badawczą na każdym z poziomów. Zgodnie z tym, na poziomie populacyjnym celem podejmowanych dzisiaj działań jest m.in. ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia różnych grup ludności czy definiowanie czynników ryzyka chorób dietozależnych, podczas gdy w przyszłości będzie to m.in. mikroprocesorowy monitoring spożycia i biomarkerów stanu odżywienia.

Drugi wykład prof. Małgorzaty Kozłowskiej-Wojciechowskiej (Zakład Farmacji Klinicznej i Opieki Farmaceutycznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego) zatytułowany był „Czy pacjent geriatryczny wymaga suplementacji diety?” Wobec przekonania osób starszych o konieczności stałego pobierania witamin czy mikroelementów bez względu na stan ich zdrowia i kondycję fizyczną oraz stosowaną dietę, pytanie to jest niezwykle zasadnym. Podczas wykładu zwrócono uwagę na rolę reklam w budowaniu poczucia konsumentów o konieczności suplementacji. Zwrócono również uwagę na znacznie gorszą dostępność biologiczną witamin i mikroelementów w przypadku pobierania tabletek, w stosunku do tych pochodzących ze źródeł naturalnych. Należy więc zwrócić większą uwagę na konsumpcje np. surowych warzyw i owoców, a wtedy u osób bez ograniczeń dietetycznych suplementacja nie będzie potrzebna.

Trzeci wykład plenarny w tej sesji przedstawiła prof. Danuta Górecka (Katedra Technologii Żywności Człowieka, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu). Nosił on tytuł „Żywność funkcjonalna dla starzejącej się społeczności”. Pokazano w nim żywność funkcjonalną jako łącznik pomiędzy technologią żywności, a zdrowym starzeniem i długowiecznością. Zgodnie z definicją FUFOSE (Functional Food Science in Europe) programu finansowanego przez Komisję Europejską, żywność funkcjonalna to żywność, która ma udowodniony korzystny wpływ na organizm, poprawia stan zdrowia, przeciwdziała chorobom, poprawia odporność organizmu, musi przypominać żywność konwencjonalną i jest

częścią składową naturalnej diety. Zgodnie z tym może być to naturalna żywność, z której usunięto wybrane składniki, żywność, do której wybrane składniki dodano lub żywność, w której przyswajalność wybranych składników zmodyfikowano. Podczas wykładu omówiono wiele szeroko dyskutowanych składników diety takich jak np. flawonoidy, fitosterole czy luteina. Szczególnie ciekawe było przedstawienie 11 super owoców, czyli tych, które mają bardzo wysoki potencjał antyoksydacyjny (ORAC – Oxygen Radicals Absorbing Capacity, czyli zdolność absorpcji rodników tlenowych). Są to owoce acai, borówka amerykańska, żurawina, owoce goji, owoce noni, czerwone winogrona, guarana, mango, mangostan, granat i rokitnik. Ich spożycie jest dyskutowane jako korzystne dla starzenia w zdrowiu, choć dowodów z badań naukowych potwierdzających takie ich działanie rzeczywiście brak.

Po zakończeniu sesji plenarnych uczestnicy mieli do wyboru jeden z trzech warsztatów:

- Paracetamol – przed czy po jedzeniu? (dr Agnieszka Neumann-Podczaska, farmaceuta, Katedra Geriatrii i Gerontologii, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu)
- Motywacja do zmiany u osób starszych – szansa czy zagrożenie? (mgr Agata Juruć, psycholog, dietetyk, Katedra I Kliniki Chorób Wewnętrznych i Diabetologii, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu)
- Linia życia – historia wpływu doświadczeń na odżywianie (mgr Katarzyna Stachnik, psycholog, psychoterapeuta, Szpital Kliniczny Przemienienia Pańskiego w Poznaniu).

Wszystkie warsztaty cieszyły się dużym zainteresowaniem.

Podczas prezentacji własnych uczestników oraz podczas sesji plakatowej wybrano najlepsze prace. Dyplomy otrzymali:

- dr inż. Krystyna Pogoń, prof. dr hab. inż. Grażyna Jaworska (Uniwersytet Rolniczy w Krakowie) za prezentację ustną pt. „Możliwość zastosowania grzybów jadalnych jako źródła składników funkcjonalnych w żywieniu osób starszych”.
- mgr Olga Ptaśńska, mgr Agnieszka Stelmaszczuk-Kusz, mgr Agata Białecka (Szkola Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie) za prezentację ustną pt. „Ocena potrzeb osób starszych w zakresie poradnictwa dietetycznego”.



- mgr Sylwia Gudej, mgr Katarzyna Bukowska, prof. dr hab. Joanna Gromadzka-Ostrowska (Szkola Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie) za prezentację ustną pt. „Starzenie się zmysłów węchu i smaku”.
- Agata Machalla (studentka Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu), lek. med. Wiktor Pałys, mgr Agnieszka Pluto-Prądyńska, dr med. Aleksandra Suwalska (Uniwersytet Medyczny w Poznaniu) za plakat pt. „Czy osoby starsze są świadome pogorszenia węchu?”
- mgr Konrad Babij (Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu) za plakat pt. „Biologicznie aktywne peptydy w profilaktyce chorób cywilizacyjnych”.
- Przemysław Czajkowski (student, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, dr hab. Jolanta Nazaruk (Uniwersytet Medyczny w Białymstoku) za plakat pt. „Rola składników naturalnych w zapobieganiu schorzeniom neurodegeneracyjnym”.
- Anna Kalita (studentka Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego), lek. med. Barbara Kalita (Poradnia lekarza rodzinnego w Katowicach) za plakat pt. „Ocena poziomów witaminy D3 u pacjentów obserwowanych w poradni lekarza rodzinnego w Katowicach”.

Po zakończeniu prezentacji prof. Maria Pioruńska-Stolzmann i prof. Katarzyna Wieczorowska-Tobis zamknęły konferencję.

Duża frekwencja i bardzo pozytywne komentarze pokonferencyjne skłonią zapewne organizatorów do kontynuowania podobnych konferencji corocznie. Z pewnością informacje o spotkaniu znajdziecie Państwo na łamach Geriatrii.