

Ocena jadłospisów dekadowych realizowanych w wybranych Domach Pomocy Społecznej na terenie Śląska w aspekcie zawartości witaminy D i wapnia

Assess of the 10-day diet plans at selected nursing homes located in the Silesian province of Poland, in the aspect of vitamin D and calcium content

Anna Pudełko, Justyna Nowak

Zakład Profilaktyki Chorób Żywnościowo-zależnych, Wydział Zdrowia Publicznego w Bytomiu, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

Streszczenie

Wstęp. Niedobór witaminy D oraz wapnia to problem występujący powszechnie i dotyczący zwłaszcza osób po 65. roku życia. Wynika to ze spadku aktywności ruchowej, braku ekspozycji na promienie słoneczne oraz niskiego spożycia produktów będących dobrym źródłem witaminy D oraz wapnia. Skutkiem tego jest spadek masy kostnej sprzyjający złamaniom i urazom. **Material i metody.** Badaniem objęto 5 jednostek domów pomocy społecznej, zlokalizowanych na terenie województwa śląskiego, przeznaczonych w głównej mierze dla osób starszych. Oceny ilościowej jadłospisów dokonano za pomocą programu komputerowego Dieta 5.0. Uzyskane wyniki odniesiono do Norm żywienia dla populacji polskiej. **Wyniki.** Badanie wykazało, że procentowy udział białek, tłuszczu i węglowodanów pokrywał się z aktualnymi normami żywienia człowieka. Średnia zawartość białek wynosiła $73,00 \pm 1,69$ g, tłuszczu $62,62 \pm 1,67$ g, węglowodanów $275,21 \pm 3,41$ g. Średnia zawartość wapnia wynosiła $645,38 \pm 21,15$ mg (co stanowiło 53,78% dziennego zapotrzebowania dla kobiet powyżej 51 roku życia oraz 64,54% dziennego zapotrzebowania dla mężczyzn w wieku 51-65 lat i 53,78% dziennego zapotrzebowania dla mężczyzn w wieku powyżej 66 lat), a witaminy D $2,31 \pm 0,55$ μ g (co stanowiło 23,10% realizacji zalecanej normy spożycia witaminy D dla kobiet i mężczyzn w wieku 51-65 lat i 15,40% dla kobiet i mężczyzn w wieku powyżej 66 lat). **Wnioski.** Zawartości witaminy D oraz wapnia w analizowanych jadłospisach nie zapewniała norm adekwatnych dla pensjonariuszy analizowanych domów pomocy społecznej we wszystkich porach roku, co wskazuje na potrzebę rozważenia wprowadzenia suplementacji witaminy D i wapnia u osób będących pensjonariuszami tych jednostek. *Geriatrics 2016; 10: 240-247.*

Słowa kluczowe: wapń, witamina D, osoby starsze, dom pomocy społecznej

Abstract

Introduction. Calcium and vitamin D deficiency is a problem widely and especially after 65. year of life. This is due to the decrease in motor activity, lack of exposure to the Sun's rays and low intake of products that are a good source of vitamin D and calcium. The result is a decrease in bone mass to encourage fractures and injuries. **Material and methods.** The study included five nursing homes located in the Silesian province of Poland and catering primarily for elderly people. A qualitative assessment of the diet plans was performed using the Dieta 5.0 computer software. The data resulting from the assessment was subsequently compiled in an Excel spreadsheet. The results of the assessment were compared to the nutrition standards for the population of Poland. **Results.** The results of the study show that the percentage content levels of proteins, fats and carbohydrates met the current human nutrition standards. The average content levels were as follows: proteins: 73.00 ± 1.69 g; fats: 62.62 ± 1.67 g; carbohydrates: 275.21 ± 3.41 g. The average calcium content was 645.38 ± 21.15 mg, and the average vitamin D content was 2.31 ± 0.55 μ g. **Conclusions.** The content of vitamin D and calcium in analysed menu's are not provide

adequate standards for the residents of social welfare homes analysed in all seasons of the year, indicating the need to consider the introduction of vitamin D and calcium supplementation in people who are inmates these nursing homes. *Geriatrics 2016; 10: 240-247.*

Keywords: arterial hypertension, dyslipidaemia, amlodipine, atorvastatin, combination drug