

DET HÄLSOSAMMA ÅLDRANDET

Nathalie Morén

Specialist geriatrik, Överläkare, Medicinsk ledningsansvarig läkare

Capio Geriatrik Nacka

Gerontologi

Det naturliga åldrandet:

Ansamling av skador i celler, vävnader och organ som möjliggörs genom att kroppens underhålls-och reparationssystem blir alltmer otillräckligt.

Åldrandet

- Primärt åldrande – genetik
- Sekundärt åldrande – omgivningsfaktorer

- Det naturliga åldrandet – genetik och skador
- Det framgångsrika åldrandet

Vad vi alla kan förvänta oss...



Kroppssammansättning

- Muskulaturen minskar
- Kroppsvattnet minskar
- Fettväven ökar

Huden

- Minskat UV-skydd
- Tunnare hud
- Rynkor
- Minskad hudgenomblödning
- Minskad förmåga att omvandla D-vitamin

Muskulaturen

- Muskelmassan minskar
- Muskelstyrka minskar
- Snabba muskelfibrer minskar i antal

Protein är extra viktigt för elitidrottare OCH äldre

Hur mycket protein rekommenderas alla över 65 år få i sig per dag?

1,2-1,5g per kilo kroppsvikt (jmf 0,8g per kilo)

Proteininnehåll per 100 g:

Animaliskt protein



Torsk 18 g



Räkor 18 g



lax 25 g



Keso (mini 1,5%) 11 g



Tonfisk 25 g



kalkon-/kycklingfilé 25 g



Kvarg (0,1%) 10 g



Ägg 14 g
Äggvita 10 g



Ost 10% 32 g

Proteininnehåll per 100 g: Växtbaserat protein



Havre 11 g



Edamame 12 g



Kokt quinoa 4 g



Kikärter 7 g
(konserverade)



Kidneybönor 8 g
(konserverade)



Kokta linser 6 g



Råris 3 g



Sötmandel 29 g



Jordnötter 28 g



Broccoli 4 g



Tofu 13 g

Skelettet

- Ben-nybildning/ Nedbrytning
- D-vitamin minskar
- Upptag av kalk minskar
- Östrogenbrist

D-vitamin –DRI >75åå är 20ug per dag



Leder

- Ledbrosket = 70-80% vatten
- Förändrade strukturer
- Minskad "broskrenovering"

Gastrointestinalkanalen

- Munhålans slemhinna blir tunnare
- Oförändrad salivproduktion
- Salivens skyddande egenskaper minskar
- Subjektiva sväljbesvär
- Magsäckens slemhinna blir tunnare
- Slemhinnans skydd minskar
- Leverns funktion minskar

Sinnesorganen - Ögat

- Ögats ackommodationsförmåga minskar
- Man behöver mer ljus för skarp syn
- Svårare urskilja föremål vid låg kontrast
- Risken för bländning ökar
- Försämrad mörkeradaptation
- Försämrad färgdiskrimination
- Lashastigheten minskar
- Långsammare ögonrörelser
- Glaskroppen

Sinnesorganen - övrigt

- Hörseln försämras
- Sämre balans
- Tryck och beröring
- Ökad temperaturkänslighet
- Minskad smakdiskriminering
- Minskad luktförmåga



Nervsystemet

- Hjärnans vikt och volym minskar
- Nedsatt lukt, smak, syn och hörsel – vanligt
- Sämre balans
- Långsammare gång



Hjärta och Kär

- Bortfall av hjärtmuskelceller
- Förändring av de hjärtmuskelceller som finns kvar
- Ökad stelhet
- Minskad pumpförmåga
- Försämrad fysisk prestationsförmåga
- Styvare kär

Luftvägarna

- Röststyrkan avtar och uthålligheten minskar
- Bröstkorgen blir stelare
- Mellangärdet blir svagare
- Flera lunkfunktionsmått försämras

Intellektuell funktion

- Lättare minnesförsämring
- Svårare att lära nytt
- Problemlösning
- Personlighetsförändringar
- Koncentration och uppmärksamhet minskar
- Sömnmönstret förändras

Kort om hormoner

- Tillväxthormon – fettväv, muskulatur, benmassa
- Insulininsöndringen minskar
- Melatonininsöndringen minskar

Kort om immunsystemet

- Generellt försämrad funktion

Njurar och urinvägar

- Njurfunktionen minskar
- Minskad blåskapacitet
- Minskat tryck i urinröret
- Ökad kvarurin i blåsan
- Prostata

Sexualitet

- 75-85 mest nöjda med sitt sexualliv av alla grupper!
- Äggstockar minskar
- Viss nedgång i lust hos äldre kvinnor
- Mannens reproduktionssystem intakt

Omvända riskfaktorer – gerontologisk forskning

- Blodtryck
- Vikt
- Blodsocker
- Blodfetter

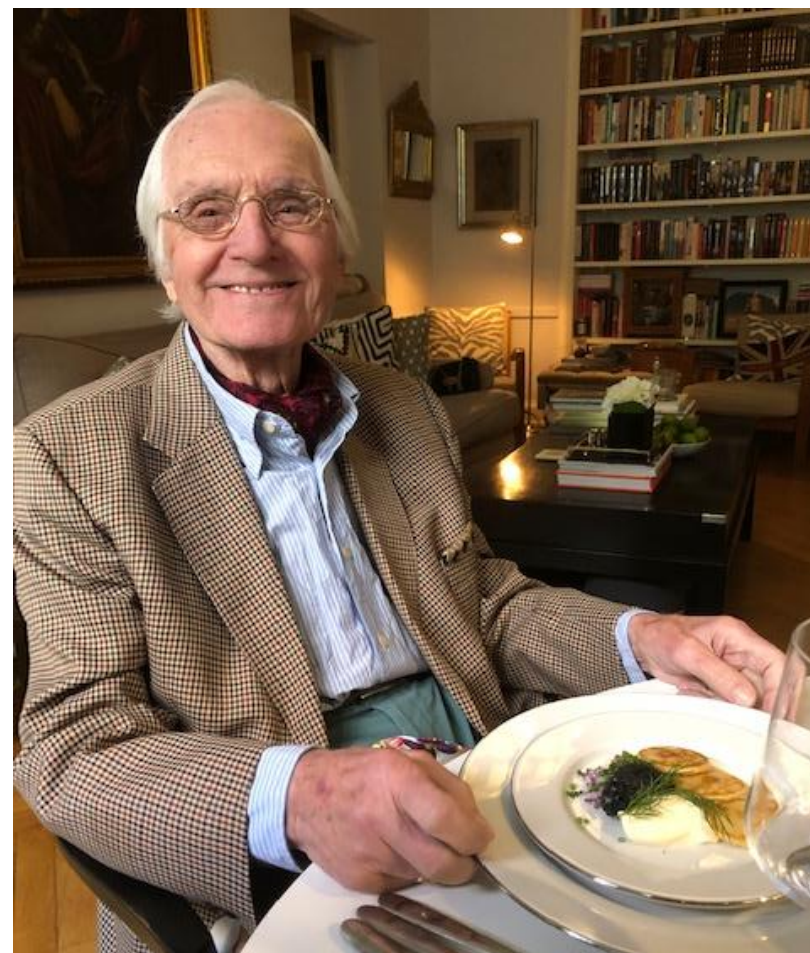
- ✓ Geriatrisk
läkemedelsgenomgång!
- ✓ Cerebral Blood
Flow!

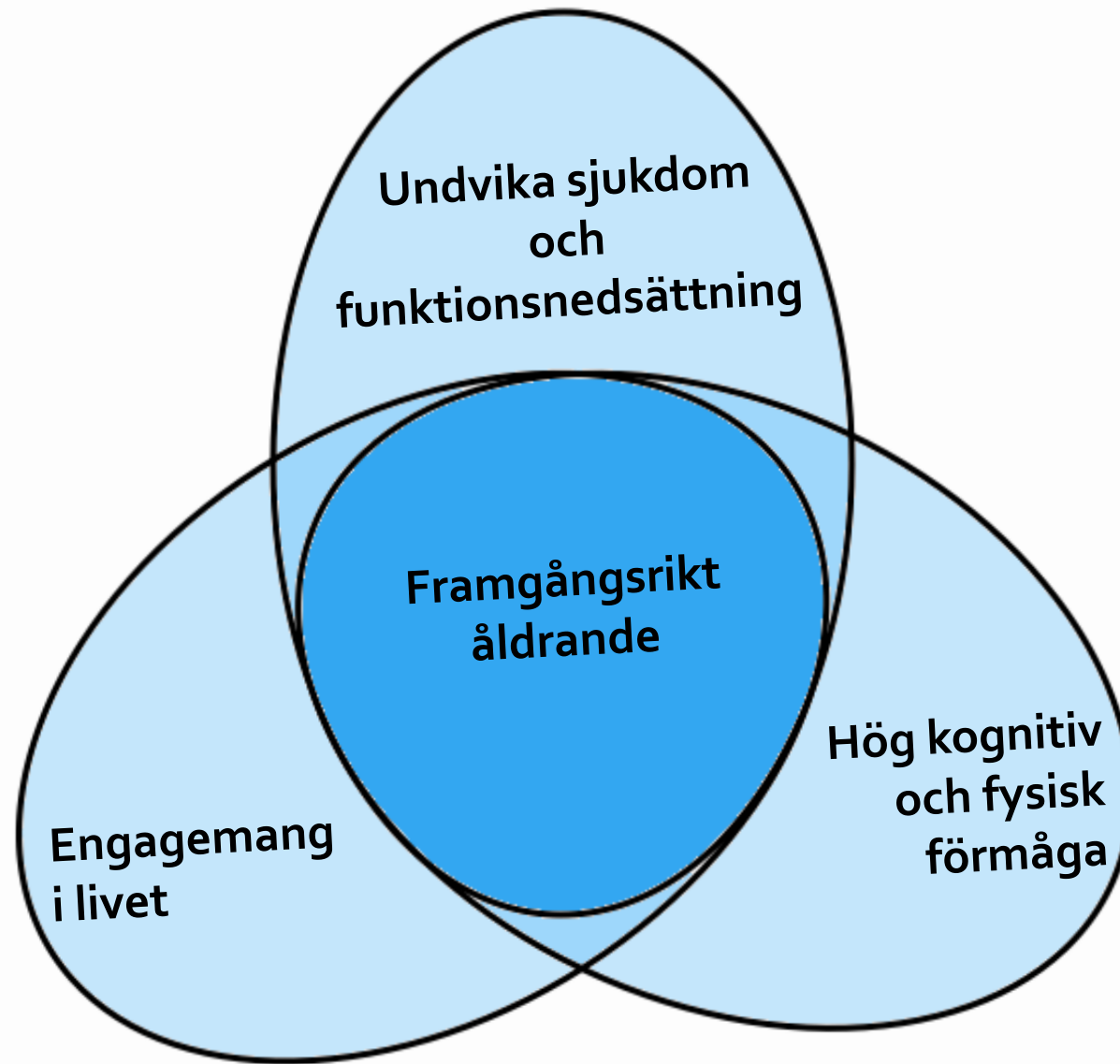
Vikt

“Normal” BMI ligger mellan 19-25. Men vilket BMI ska man ligga på om man är över 70 år för att minska risk för undernäring?

BMI > 22

Det framgångsrika åldrandet





Vad kan man göra själv enligt forskningen?

➤ VAR SOCIALT AKTIV!

➤ HÅLL KROPPEN AKTIV!

➤ HÅLL HJÄRNAN AKTIV!



Tack för
uppmärksamheten!