

# Sunde ældre med protein og træning

Kan mælkebaseret protein forstærke effekten af styrketræning, hos ældre patienter over 70 år?



Af **Josephine Gade, Ph.d. studerende & Anne Marie Beck, Seniorforsker, Enhed for klinisk Ernæringsforskning, Det Nordiske Køkken, Herlev og Gentofte Hospital**

derfor yderst sårbar, og det virker oplagt at afprøve om et proteinberiget, mælkebaseret supplement kan forstærke den positive effekt af styrketræning for at mindske deres tab af muskelmasse, og dermed få dem hurtigere på højkant efter deres indlæggelse.

## Resumé

Formålet med dette forskningsforsøg er at undersøge, om et øget proteinindtag i form af et proteinberiget mælkebaseret supplement kan forstærke den gavnlige effekt af styrketræning hos ældre patienter over 70 år. Dette vurderes bl.a. ud fra muskelstyrke, muskelmasse samt evne til at klare sig selv. Forsøget foregår under indlæggelse samt 12 uger efter udskrivelse. Et lignende studie er ikke blevet udført før. Tab af muskelmasse, og dermed -styrke, har mange negative konsekvenser, og resultaterne fra dette forsøg vil derfor potentielt kunne komme både den ældre og samfundet til gavn samt sætte fokus på mælkeprodukter som en god kilde til protein.

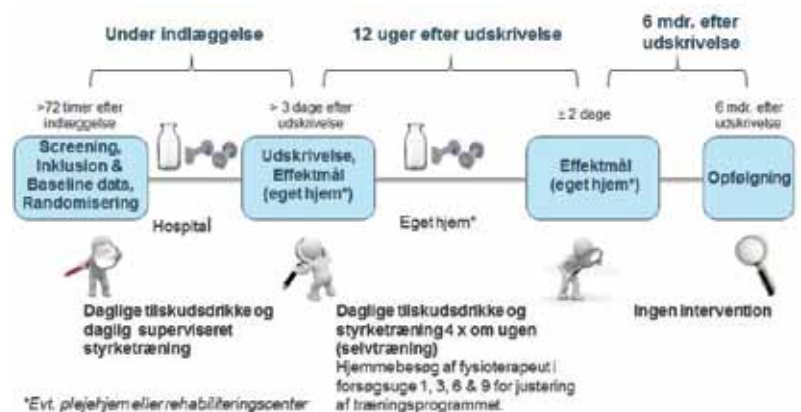
## Introduktion

Aldersrelateret tab af muskelmasse (sarkopeni = tab af kød) er en uundgåelig proces og sker med en hastighed på 1-2% per år, hvilket accelerer for mange efter 70-årsalderen. Sarkopeni er relateret til øget risiko for fald, funktionsnedsættelse samt dødelighed og er således en byrde både for de ældre og samfundet. Både styrketræning samt tilskud af høj-kvalitetsprotein,

som fx findes i mælkeprodukter, er vist at kunne mindske eller udskyde muskeltabet. Om et supplerende proteinindtag kan forstærke den positive effekt af styrketræning er dog mindre belyst. Mange ældre har en lavere appetit, især under sygdom, og samtidig tyder forskning på, at proteinbehovet faktisk øges med alderen. At få dækket sit proteinbehov er vigtigt i forhold til at opretholde muskelmasse. Sengeleje i forbindelse med et hospitalsophold, og i visse tilfælde den akutte sygdom, er faktorer, der yderligere accelerer tabet af muskelmasse. Den ældre patient er

## Hvad går forsøget ud på?

Forsøget vil omfatte 120 ældre patienter over 70 år, indlagt på medicinsk afdeling på tre hospitaler i Storkøbenhavn. Deltagerne i undersøgelsen bliver tilfældig fordelt (randomiseret) til henholdsvis en indsatsgruppe (interventionsgruppe) og kontrolgruppe. For den enkelte deltager foregår forsøget under indlæggelse samt 12 uger efter udskrivelse (Figur 1). Interventionsgruppen skal dagligt indtage 250 ml proteinberiget, mælkebaseret tilskudsdrik (Arla Foods), mens kontrolgruppen skal indtage 250 ml af en tilskudsdrik uden protein, men med en tilsvarende mængde energi.



Figur 1: Skematisk oversigt over forsøget.



### Hvad kan forsøget bruges til?

Det er anslået, at sarkopeni kommer til at berøre mere en 200 millioner ældre i løbet af de næste 40 år. En følge af sarkopeni er blandt andet et øget behov for hjælp til almindelige daglige færdigheder og en forringet livskvalitet. Hvis proteinrige/berigede mælkeprodukter viser sig at kunne modvirke tab af muskelmasse samt -styrke og dermed funktion hos akut syge ældre patienter, vil det således ikke alene have betydning for de ældre men også for samfundsøkonomien. Ligeledes vil resultaterne potentielt kunne indgå som led i en vurdering af, hvilke anbefalinger og informationsindsatser, der bør være vedrørende forebyggelse og behandling af sarkopeni hos ældre patienter. Afhængig af udfaldet af sådanne anbefalinger, vil det muligvis kunne have en positiv afsmittende effekt på indkøbsvanerne hos det hastigt voksende ældre segment af forbrugere.

### Projekter under Mejeribrugets ForskningsFond

*Titel:* Proteinberiget, mælkebaseret supplement til modvirkning af sarkopeni hos akut syge geriatriske patienter, der tilbydes styrketræning under og efter indlæggelsen - et dobbelt-blindet, randomiseret, kontrolleret multicenter studie.

*Projektleder:* Christian Bitz, Forskningschef Enhed for Klinisk Ernæringsforskning, Det Nordiske Køkken, Herlev og Gentofte Hospital.

*Andre deltagere:* Medicinsk afdeling M, Rigshospitalet-Glostrup, Medicinsk afdeling O, Herlev Hospital Medicinsk afdeling C, Gentofte Hospital.

*Projektperiode:* Oktober 2015 - juni 2019.

*Hovedformål:* At undersøge den gavnlige effekt af et proteinberiget mælkebaseret supplement hos ældre patienter over 70 år, der styrketræner under og efter hospitalsindlæggelse.

*Læs mere på:* [www.ddrf.dk/projekter/sundhed-og-ernaering](http://www.ddrf.dk/projekter/sundhed-og-ernaering)

Alle deltagere, uanset hvilken gruppe de er i, skal styrketræne efter et standardiseret program. Både deltagere og projektpersonale vil være uvidende om gruppefordelingen.

Under indlæggelse foregår styrketræningen dagligt og assisteret af en fysioterapeut, og efter udskrivelse skal de ældre selv styrketræne fire gange ugentlig med regelmæssige besøg af en fysioterapeut. For begge grupper gælder det, at de 250 ml tilskudsdrik skal indtages dagligt fordelt over to omgange. Deltagerne bliver testet og interviewet ved indgang til forsøget (på hospitalet), efter deres udskrivelse og igen 12 uger herefter (hvor deltageren bor). Effekten af indsatsen vil blive vurderet ud fra blandt andet virkningen på muskelstyrke, muskelmasse, fysisk funktionsevne, livskvalitet, omkostninger, og ikke mindst den ældres accept af interventionen.

### Projektets organisering og finansiering

Initiativet til forskningsprojektet er taget af Enhed for Klinisk Ernæringsforskning, der hører under Det Nordiske Køkken på Herlev og Gentofte Hospital. Forsøget er fuldt finansieret, og Mejeribrugets ForskningsFond er den største bidragsyder. Studiet er herudover finansieret af Det Nordiske Køkken, Københavns Universitet samt Arla Foods. Forsøget udføres på tre Hospitaler på deres medicinske/geriatriske afdeling, hhv. Herlev og Gentofte Hospital samt Rigshospitalet Glostrup. ■