

Ældre tester ekstra mælkeprotein

400 ældre over 80 år indgår i forsøg, som skal afdække mælkeproteins potentiale til at forebygge skrøbelighed hos de ældste ældre.



Af
Paolo Caserotti, Lektor, Centre for Active and Healthy Ageing, Syddansk Universitet

Anne Marie Beck, Docent, Institut for Ernæring og Jordemoderkundskab, Professionshøjskolen Metropol

Britt Christensen, ph.d., Nutrition Scientist, Arla Foods

Sussi Friis Buhl, ph.d.-studerende, Centre for Active and Healthy Ageing, Syddansk Universitet

Resumé

Formålet med dette projekt er at undersøge forekomsten af fysisk skrøbelighed blandt hjemmeboende ældre (over 80 år) samt undersøge, om et optimeret indtag af mælkeprotein, alene eller i kombination med styrketræning, kan forebygge udviklingen af skrøbelighed. Interventionens effekt vurderes blandt andet ud fra skrøbelighedsstatus, muskelfunktion, fysisk funktionsevne, kropssammensætning, livskvalitet og brug af sundhedsydelse. Fysisk skrøbelighed kan medføre nedsat evne til at klare dagligdagsaktiviteter og øge behovet for sundhedsydelse, såsom hjælp, pleje og indlæggelser. Befolkningens andel af ældre er hastigt stigende, og det er derfor vigtigt med effektive, forebyggende tiltag for at mindske de samfundsøkonomiske udfordringer, som den aldrende befolkning kan medføre.

Introduktion

Gruppen af ældre, der er over 80 år – også kaldet de ældste ældre – er hastigt stigende i Danmark såvel som internationalt. Den høje alder er forbundet med en øget risiko for at tabe fysisk funktion og dermed miste evnen til at klare sig selv i det daglige. Fysisk skrøbelighed er en tilstand, der er karakteriseret ved tilstedeværelse af tre eller flere af de følgende kriterier; vægttab, udmattelse, svaghed, nedsat ganghastighed og nedsat aktivitetsniveau. Blandt ældre, der er skrøbelige, er der en øget forekomst af sygdom og ensomhed, et større behov for hjælp og pleje, hyppigere indlæggelser og øget risiko for tidlig død. Fysisk skrøbelighed har dermed store konsekvenser både for den enkelte borger og for det danske velfærdssamfund.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at ældre voksne (over 65 år) spiser mere protein sammenlignet med yngre voksne. Flere studier har dog vist, at en stor del af de ældre ikke formår at følge denne anbefaling. Protein er blandt andet vigtig for,

at muskelmassen kan vedligeholdes, og studier blandt lidt yngre ældre (50-70 år) har fundet gavnlige effekter af at give proteinsupplement sammen med styrketræning. Forskning i gruppen af de ældste ældre (over 80 år) er meget begrænset, og der er derfor behov for mere viden om hvilke indsatser, der er effektfulde hos denne målgruppe.

Fremgangsmåde

Projektet består af to studier: et tværsnitstudie (studie 1) og et interventionsstudie (studie 2). Se oversigten i figur 1. Formålet med studie 1 er at undersøge forekomsten af skrøbelighed hos de ældste ældre, der stadig bor i eget hjem og klarer sig uden hjælp fra det offentlige. Samtidig undersøges deres spisevaner og ernæringstilstand, og om der er en sammenhæng mellem deres spisevaner og forekomsten af skrøbelighed. I alt 400 ældre borgere vil blive undersøgt, og data vil blive indsamlet under to hjemmebesøg.

Borgere, der er præ-skrøbelige, det vil sige viser tidlige tegn på skrøbelighed (opfylder 1-2 af de fem kriterier for skrøbelighed) bliver inviteret til at deltage i interventionsstudiet (studie 2), som består af 2 faser. I fase 1 får alle deltagere et supplement med mælkeprotein svarende til deres behov. Formålet er at sikre, at alle deltagere får dækket deres behov for protein forud for selve interventionen. Ved lodtrækning fordeles deltagerne på én af tre interventioner; supplement med mælkeprotein alene, styrketræning alene eller supplement med mælkeprotein i kombination med styrketræning. Fase 1 forløber over to måneder og fase 2 forløber over fire



måneder. Det vil blive undersøgt, om interventionerne har en positiv effekt på skrøbelighedsstatus, muskelfunktion, fysisk funktionsevne, kropssammensætning, livskvalitet og forbrug af sundhedsydelse. Studie 2 vil involvere ca. 160 præ-skrøbelige ældre borgere.

Foruden disse to studier vil der blive udarbejdet en analyse af de sundhedsøkonomiske aspekter ved interventionerne samt en rapport over de kommercielle muligheder, som den nye viden giver.

Hvad kan projektet bruges til?

Andelen af ældre (over 65 år) anslås at stige med 70 % i de europæiske lande frem mod år 2050. Med højere alder øges risikoen for at udvikle fysisk skrøbelighed, der er forbundet med forringet livskvalitet for den enkelte og et øget forbrug af sundhedsydelse. Hvis suppleret med mælkeprotein, alene eller i kombination med styrketræning, er effektiv til at forebygge denne tilstand,

Projekt under Mejeribrugets ForskningsFond

Titel: I'm still standing

Hovedformål: At undersøge om optimeret indtag af mælkeprotein i kombination med styrketræning kan forebygge fysisk skrøbelighed hos hjemmeboende ældre >80 år.

Projektleder: Paolo Caserotti, Lektor & leder af Centre for Active and Healthy Ageing, Syddansk Universitet

Andre deltagere: Odense Kommune, Professionshøjskolen Metropol og Arla Foods

Projektperiode: januar 2017 – juni 2020

vil det således have stor værdi for den enkelte borger samt for samfundsøkonomien. Interventionerne kan potentielt implementeres som led i kommunernes eksisterende forebyggende indsatser til de ældste ældre. Endvidere kan projektet bidrage med viden om de ældste ældres spisevaner og eventuelle behov for proteinsupplement, der kan åbne muligheder for introduktion af nye produkter på markedet, der er målrettet denne voksende forbrugergruppe.

Det praktiske

Initiativtagere til projektet er Paolo Caserotti, Anne Marie Beck og Britt Christensen, fra hhv. Syddansk Universitet, Professionshøjskolen Metropol og Arla Foods. Alle projektdeltagere er bosat i Odense Kommune og rekruttering foregår i tæt samarbejde med afdelingen for de forebyggende hjemmebesøg, Ældre- og Handicapforvaltningen, Odense Kommune. ■

Figur 1: Oversigt over studie 1 og studie 2

