

איך להפחית את תופעת איבוד מסת השריר

מאת שרית עטיה, דיאטנית קלינית

תכולת חלבון במזונות <<<

קבוצת מזון	סוג המזון	קבוצת מזון
ביצים	ביצה מס 2	7
מוצרי חלב	125 גרם גבינה לבנה (שומן 2/1 קופסא) 3%	12
	125 גרם גבינה לבנה (שומן 2/1 קופסא) 5%	10
	125 גרם גבינה לבנה (שומן 2/1 קופסא) 9%	11
	125 קוטג 3% שומן (2/1 קופסא)	12
	125 גרם קוטג 5% שומן (2/1 קופסא)	14
דגים	גבינה מלוחה קשה 30 גרם	5
	גבינה צהובה לייט 5% שומן - פרוסה 20 גרם	7
	כוס חלב או שוקו 1%, 200 מ"ל - 3%	6
בשר	יוגורט 200 מ"ל - גביע	9
	טונה בשמן 50 גרם (חצי קופסא)	13
	טונה במים 50 גרם (חצי קופסא)	12
	סרדין 50 גרם	11
	פילה דג 150 גרם	30
קטניות	100 גרם בשר בקר רזה	25
	100 גרם הודו	25
	100 גרם עוף (¼ עוף)	25
	¾ כוס אפונה יבשה מבושלת/גרררי חומס, עדשים / שעועית	6

חומצות האמינו הדרושות, כולל 9 חומצות האמינו החיוניות שבני האדם אינם מסוגלים לייצר לבד. את החלבון-המלא מכילים חלבונים מן החי: בשר, עוף, מוצרי חלב וביצים.

מה עוד חשוב לדעת על תזונה נכונה בגיל מבוגר?

רוב מקורות החלבון מהצומח אינם מכילים חלבון-מלא, למעט אחד - הסייה. ניתן לקבל חלבון מלא מאכילת חלבונים מן הצומח, אם מקפידים על שילוב של דגנים עם קטניות.

עם העליה בגיל, חלה ירידה יחסית בדרישות הגוף לאנרגיה (קלוריות), אולם הצורך בחלבונים וברכיבי תזונה חיוניים אחרים, איננו משתנה באופן ניכר.

לסיכום: נכון לעכשיו, אין

רטרופה ידועה ל"סרקופניה". חוקרים רבים מנסים לגלות טיפולים יעילים. עם כל זאת, למרות שאורח חיים בריא הכולל תזונה מאוזנת אינו יכול לעצור את תהליך ההזדקנות, ביכולתו למלא תפקיד מרכזי בשמירה על איכות החיים, על העצמאות ועל המשך חיים פעילים.

מחקרים מראים כי תזונה נכונה המכילה כמות מספקת של חלבון איכותי, מפחיתה את הסיכון לסבול מ"סרקופניה".

על כן, דיאטה מאוזנת המכילה כמות נאותה של חלבון, בשילוב עם פעילות גופנית, הם כלים טובים ביותר למניעת אובדן מסת שריר

עם הגיל, יכולת הגוף לנצל חלבון לבניית שרירים ותחזוקת יורדת. כיום ההמלצה המקובלת היא לצרוך 0.8 גרם חלבון לכל ק"ג, אך יש לציין שקיימים סימני שאלה, האם הכמות הזו מספיקה עבור מבוגרים.

כמה חלבון צריך לאכול ביום?

נייר עמדה חדש, העוסק בצרכים התזונתיים עבור מבוגרים (בגילאי 60 ומעלה) שפורסם באוגוסט 2012 על ידי אנשי מחקר - מציע צריכת 1.1-1.6 גרם חלבון לק"ג משקל ביום. כמות זאת מומלצת על מנת לשמור ולבנות מסת שריר, וכן להבטיח כמות מספקת של חומצות אמינו חיוניות.

נייר העמדה מציע צריכה של 25-30 גרם חלבון בכל ארוחה לאנשים מבוגרים. ניתן להגיע לכמות הזו על ידי צריכת מזון עשיר הכולל חלבונים כמו בשר רזה, עוף, דגים, ביצים, מוצרי חלב וקטניות בכל ארוחה. כמו כן, אכילה של

העצבים שמופקדים על השימוש בשרירים. סיבי שריר המקנים כוח ומסה, הופכים לקטנים יותר, ושומן חודר למסת השריר.

שינויים הורמונאליים המביאים לאובדן שריר.

שינויים בכלי הדם. ירידה בתפקוד כלי דם המשפיעה על אספקת הדם וחומרים מזינים לשרירים.

כיצד ניתן להפחית את הסיכון ל"סרקופניה" באמצעות תזונה נכונה?

לא במפתיע, ההנחיות התזונתיות למניעת סרקופניה מדברות על צריכת חלבון מספקת, כחלק מדיאטה מאוזנת וביצוע פעילות גופנית מתאימה (בדגש על אימוני כוח).

החלבון הוא רכיב חיוני בתפריט בריא ומאזן ויש לו תפקיד מפתח בבריאותנו. בין תפקידיו הרבים, החלבון הוא גם אבן הבניין לכל הרקמות: השרירים, המוח, מערכת העצבים, השלד, האיברים הפנימיים, כלי הדם, תאי הדם, העור, השיער והציפורניים.

כל החלבונים מורכבים מיחידות קטנות יותר, הנקראות חומצות אמינו. גוף האדם מסוגל לייצר בעצמו את רוב חומצות האמינו, פרט לתשעה סוגים שאינם מסוגל לייצר בעצמו, והדרך היחידה לקבלם היא באמצעות מזון. חומצות אלו נקראות חומצות אמינו חיוניות.

חלבון-מלא הוא חלבון המספק את כל

במדורות, ובשלב מתקדם חלה עליה בשכיחות הנפילות ושברים בעצם הירך ואף לנכות. מחקרים מצאו קשר ישיר בין גודל מסת השרירים לבין היכולת התפקודית. אנשים בעלי מסת שרירים גדולה יותר תפקודו בצורה טובה יותר ומצב בריאותם היה טוב יותר.

כמה רקמת שריר אנחנו מאבדים?

כמה בדיוק אנחנו מאבדים ובאיזה קצב? התשובה לכך היא לא חד-משמעית.

ללא אימון גופני אנו מאבדים בממוצע כ-1% מהמסה השרירית שלנו כל שנה. משמע שעד גיל 80 נאבד כ-40% ממסת השריר שלנו. עם השנים האובדן מתחיל להשפיע על התפקוד והיכולת הפיזית. רקמת השריר היא רקמה דינאמית ובעלת מאגרים גדולים. בהתחלה, קשה מאוד לשים לב להבדלים, וכמובן ההשפעה על התפקוד קטנה. אך עם השנים האובדן מתחיל להשפיע על התפקוד והיכולת הפיזית, כאשר בסביבות גיל 60, אנחנו מתחילים להרגיש את השפעת האובדן על היכולת הפיזית.

מדוע אנחנו מאבדים רקמת שריר?

אמנם פעילות גופנית ותזונה נכונה ממלאים תפקידים חשובים בתחזוקת השרירים, אך הם אינם יכולים לעצור את תהליך ההזדקנות. באופן טבעי מתקיימים תהליכים פיסיולוגיים המביאים לירידה במסת שריר ובכוח:

אובדן תאי עצב במערכת

התקדמות מדע הרפואה ומדע התזונה, אנו נהנים משיפור ברמת ההיגיינה, המביא לשיפור ברמת החיים ובמודעות לאורח חיים בריא, המלווים אותנו גם בגיל המבוגר. אחת מהמחלות המאפיינות את הגיל המבוגר, היא "סרקופניה".

"סרקופניה" (ביוונית: סרקו-בשר, פניה-איבוד) היא תופעת איבוד מסת שריר בגיל מבוגר, שהולכת וצוברת תאוצה בשנים האחרונות. היא שכיחה בקרב מבוגרים וגורמת לירידה בתפקוד, קשיים בהליכה, שברים בעצם הירך, עליה בכמות הנפילות ואף לנכות.

אורח חיים בריא הכולל תזונה מאוזנת, על אף שאינו יכול לעצור את תהליך ההזדקנות, יכול למלא תפקיד מרכזי בשמירה על איכות החיים, על העצמאות ועל המשך חיים פעילים. גם במקרה של "סרקופניה", מחקרים מראים כי תזונה נכונה המכילה כמות מספקת של חלבון איכותי- מפחיתה את הסיכון לסבול מהתופעה.

כמה מילים על "סרקופניה":

אובדן מסת שריר הוא חלק בלתי נמנע מתהליך ההזדקנות של הגוף. החל מהעשור הרביעי לחייו, אנחנו מאבדים שריר, זה קורה לכולם. אך לא כולם מגיעים למצב של "סרקופניה" - מצב שבו אובדן מסת השריר מוביל לירידה בתפקוד.

בשלב הראשון מורגשת ירידה ביכולת התפקודית, למשל קושי בהליכה, או בעליה