

Mat och livsstil för ett bra åldrande

Tommy Cederholm

Professor i klinisk nutrition, professor emeritus,
Uppsala universitet

Överläkare i geriatrik,
Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm



Vad är att åldras väl?

Vad bäddar för ett gott åldrande?

- Funktion – att klara sig själv
- Bevarat minne
- Social delaktighet



The Japanese Centenarian Study

1907 100-åringar, 10% oberoende, dvs. bevarad ADL, bra kognition och socialt status

- God syn

- **Regelbunden träning**

- Inga fall

- Ingen alkohol

- **Proteinintag**

- Tuggförmåga

- Regelbunden sömn

- Manligt kön

Blå zoner – vad kan vi lära?



- **"Move naturally"**
 - Vardagsrörelse
- **"Eat wisely" – ät klokt**
 - Komplexa kolhydrater
 - Omättat fett/oljor
 - Begränsat intag av rött kött
- **Delaktighet – sammanhang**
 - Familj
 - Religion

Okinawa (♀)

- **Mat**
 - Mycket kolhydrater
 - Lite fett
- **Fysiskt aktiv livsstil**
- **Sammanhang (religion)**
- **Socialt deltagande**

Sardinien (♂)

- **Fysiskt aktiv livsstil**
- **Mat**
 - Mycket fett
 - Lite kolhydrater
- **Mediumdos vin**

Många levnadsår att vinna med bra mat

- även vid hög ålder!

"Western diet" jämfört med optimal kost

Från 20 års ålder

- kvinna +11 år (8-12)
- man +13 år (9-14)

Från 60 års ålder

- kvinna +8 år (6 -9)
- man +8 år (6-10)

Från 80 års ålder

- kvinnor och män +3½ år (2½-4)



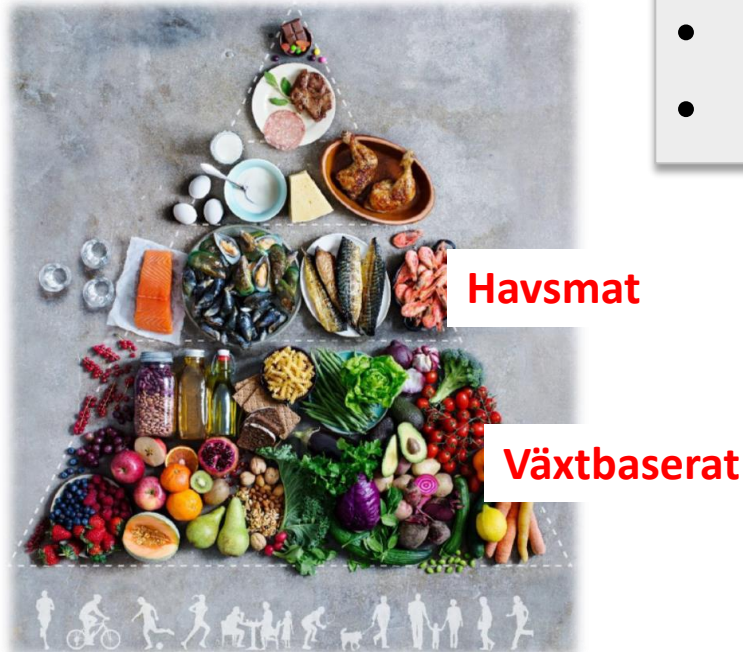
Havsmat

Växtbaserat

Följsamhet till hälsosamt matmönster och hälsa

- stora befolkningsundersökningar där man tagit hänsyn till andra faktorer

- meta-analys av 113 studier
- 3,2 miljoner studiedeltagare
- samband hälsosamt matmönster och vanliga folkhälsosjukdomar



MINSKAD RISK för

- hjärtkärlsjukdom
- cancer
- typ 2 diabetes
- neurodegenerativa sjukdomar
- dödlighet

Morze J et al. J Acad Nutr Diet 2020

Muskelns betydelse för äldre

- ~40% av kroppsvikten
- ~20% av muskeln är protein
- 50-75% av kroppens protein
- Rörlighet
- Styrka
- Aminosyrapool
- Sockerreglering
- Energiomsättning
- Endokrina funktioner
-



Mat som skyddar mot sarkopeni/muskelsvikt

– NU-AGE studien av äldre individer i Europa

- ~1000 kvinnor och män, 65-79 år.
- Italien, Polen, UK, Nederländerna
- Matregistrering under en vecka

Sarkopenirisk beräknades genom att mäta:

- Handgreppsstyrka
- Muskelmassa (DXA)

Resultat

- Proteiner $\uparrow$ (fr. vegetabiliska) $\rightarrow$ sarkopenirisk $\downarrow$
- Olivolja-MUFA/oljor m. PUFA $\uparrow$ + mättat fett $\downarrow$
 $\rightarrow$ sarkopenirisk $\downarrow$
- Fibrer $\uparrow$ $\rightarrow$ muskelmassa $\uparrow$



Montiel-Rojas et al. Nutrients 2020
Montiel-Rojas et al. Nutrients 2020
Montiel-Rojas et al. Nutrients 2020

Proteinintag och rörelseförmåga (Health ABC Study)

- 1998 ♀/♂, 70-79 å hemmab.
- 6-års uppföljning
- Tertiler av proteinintag (FFQ)
- Risk att få **ned satt gångförmåga** (400 m) eller **trappgång** (10 steg)
- 1/3 utvecklade "mobility limitation"

Slutsats:
Proteinintag >1 g/kg kv/d
minskar 6-årsrisken att tappa
rörelseförmågan

T1 – <0.7 g/kg bw/d
T2 – 0.7-1.0 g/kg bw/d
T3 – >1 g/kg bw/d

T1 vs T3: HR 1.89 (CI 1.41-2.44)
T2 vs T3: HR 1.49 (CI 1.20-1.84)
De som åt minst protein <0,7 g
prot/kg kv/d hade dubbelt stor risk
att utveckla "mobility limitation"
jämfört med >1 g prot/kg kv/d

Houston DK et al. JAGS 2017

Hur blir man 122 år?

Jeanne Louise Calment (1875-1997), at the age of 122, was the oldest fully authenticated human being that has ever lived. She attributed her longevity to olive oil, port, and chocolate, although her genes may have contributed to her longevity as her father lived to the age of 94 and her mother to the age of 86. Photo by N'Geen Tien-Gamma Liaison, courtesy of www.wowzone.com.



- "Olivolja, portvin och choklad"
- Cyklade när hon var 100
- Far 94 och mor 86 år.
- "Jag har varit glad och modig..."

- Matvanor
- Fysisk aktivitet
- Genetik
- Optimism



TACK!