

Betydning af aldring for madindkøb og måltidspraksis og for proteinindtag

Inge Tetens, Bodil Just Christensen, Simon Rønnow Schacht, Sinne Smed, Mads Vendelbo Lind, Sidse Schoubye Andersen, Lotte Holm

LIVSKRAFT-Center for gode ældreliv, Institut for Idræt og Ernæring,
Institut for Fødevarer- og Ressourceøkonomi, Københavns Institut

National conference om aldring og samfund

Dansk Gerontologisk Selskab

29.10.2018

KØBENHAVNS UNIVERSITET



KØBENHAVNS UNIVERSITET

Livskraft

Center for gode ældreliv

Udfordringer og muligheder:

At skabe det gode liv igennem måltider, motion og fællesskaber i hverdagen

Prioriterede emner:

- skabe en vidensbasis
- interventioner → effekter af indsatser
- omsætte viden til praksis



Livskraft

Nat. Konference Aldring & Samfund 29.10.2018 – Tetens et al.

KØBENHAVNS UNIVERSITET

Aldring og overgangsfaser ift madindkøb - en igangværende undersøgelse -

- Ældres madindkøb

GfK data

- Alder, boligtype, uddannelse etc.
- Holdningsspørgsmål
- Tidspunkt for efterløn og pension for alle i husstanden
- 2500 forbrugere rapporterer per måned
- Daglig registrering af købt mængde og pris af alle varer fra 2006–2017
- Ean kode niveau
- Fra DTU Fødevejinstutttet med indhold af mikro- og makromæringsstoffer

Livskraft

Nat. Konference Aldring & Samfund 29.10.2018 – Tetens et al.

```

graph TD
    Registerdata[Registerdata] --- Socio[Socio demografiske karakteristika]
    Registerdata --- Husholdningsnummer[Husholdningsnummer]
    Husholdningsnummer --- Indkøbsdata[Indkøbsdata]
    Indkøbsdata --- Næringsstof([Næringsstof-matricer])
  
```

Livskraft

Nat. Konference Aldring & Samfund 29.10.2018 – Tetens et al.

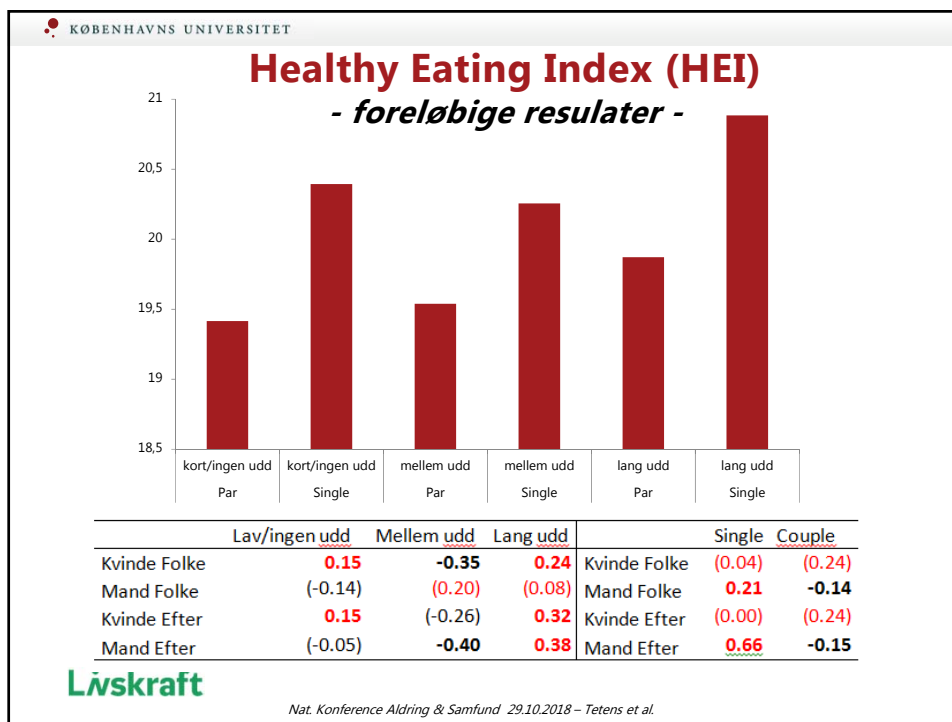
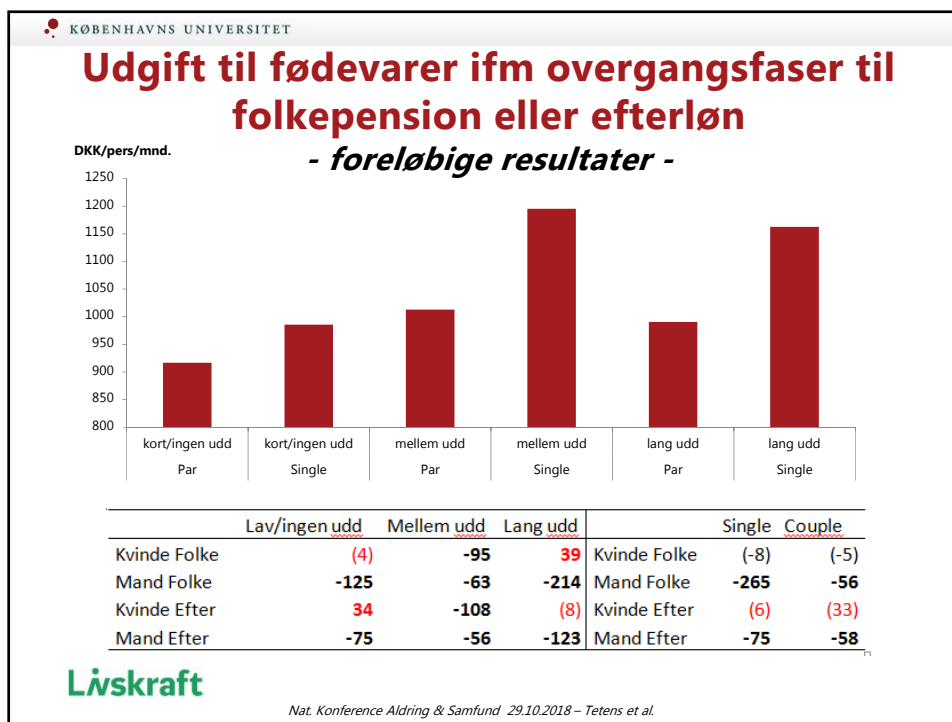
KØBENHAVNS UNIVERSITET

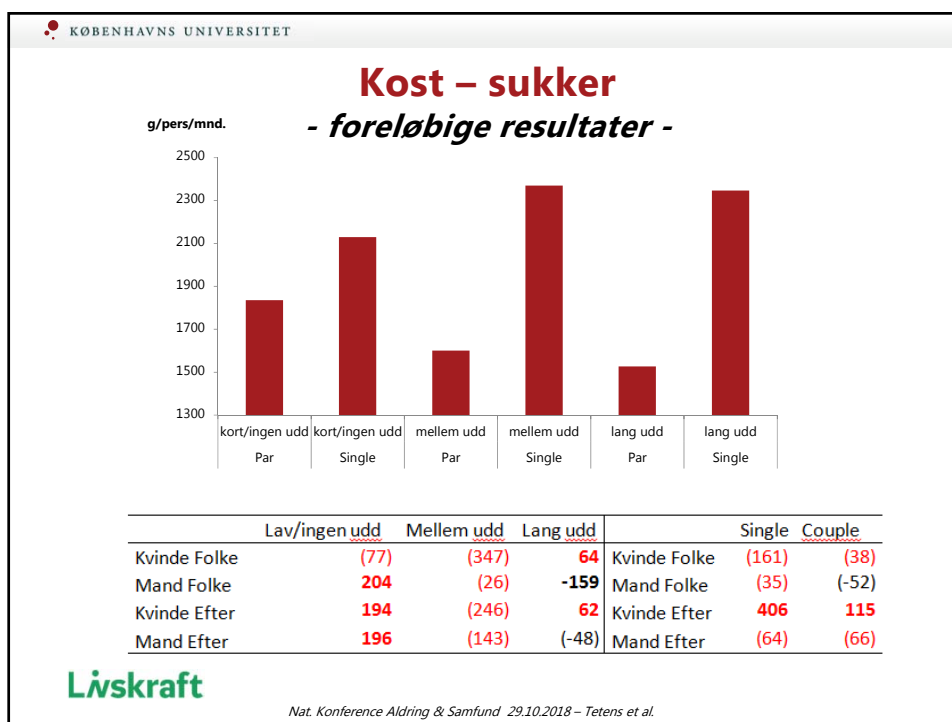
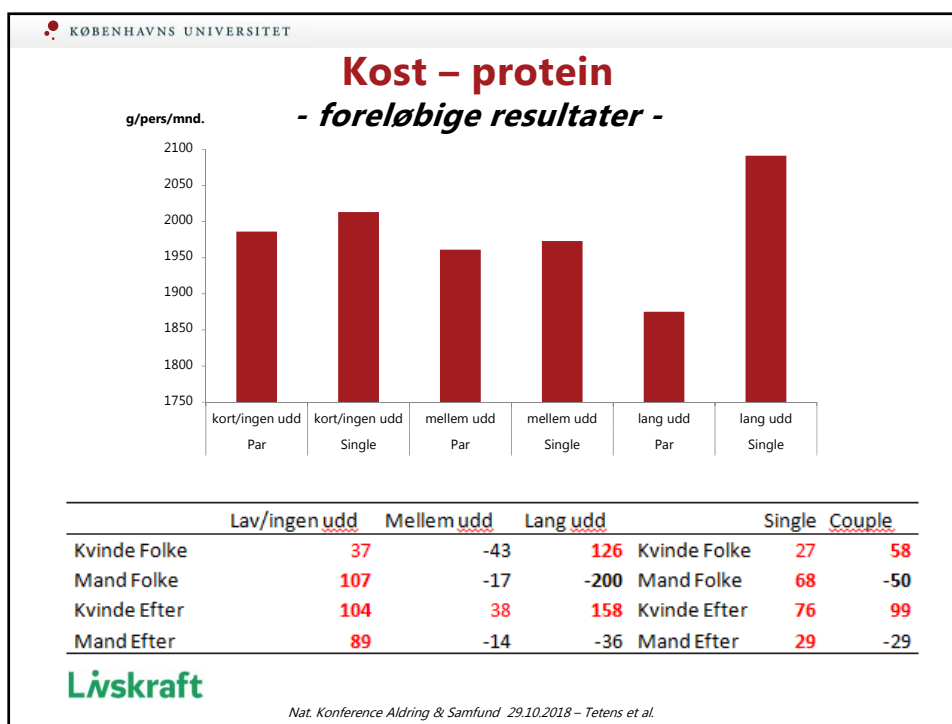
Metode og data

- **2329 husholdninger over 50 år** der registrerer månedlige indkøb fra 2007 til og med 2012.
- **1415 husholdninger** med mere end en voksen
 - 122 husholdninger der går fra 0 til 1 på pension og 114 husholdninger der går fra 1 til 2 på pension
 - 212 husholdninger der går fra 0 til 1 på efterløn og 31 husholdninger der går fra 1 til 2 på efterløn
- **1003 single husholdninger**
 - 102 individer der går fra at være enten på efterløn eller i arbejde og til pension
 - 92 individer der går fra at være i arbejde til at være på efterløn
- Der estimeres en model, hvor der kigges på ændringer i kosten for den individuelle husholdning før og efter at nogen i husholdningen går på pension/efterløn

Livskraft

Nat. Konference Aldring & Samfund 29.10.2018 – Tetens et al.





Appetit på det gode ældreliv - en afsluttet undersøgelse -

- Kvalitativ undersøgelse af holdninger til mad- og måltidspraksis
- Afsæt i den sociologiske fødevarerforskning og eksisterende madrelaterede forskning indenfor ældreområdet
- Mad og måltider spiller heller ikke én rolle i hverdagslivet, men derimod mange.



Livskraft

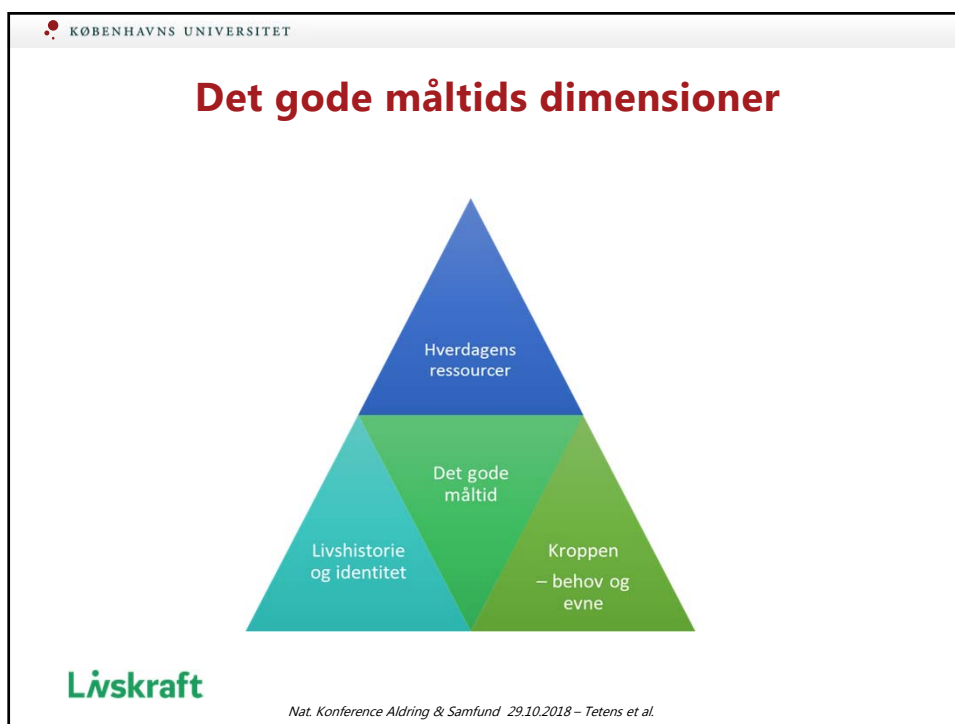
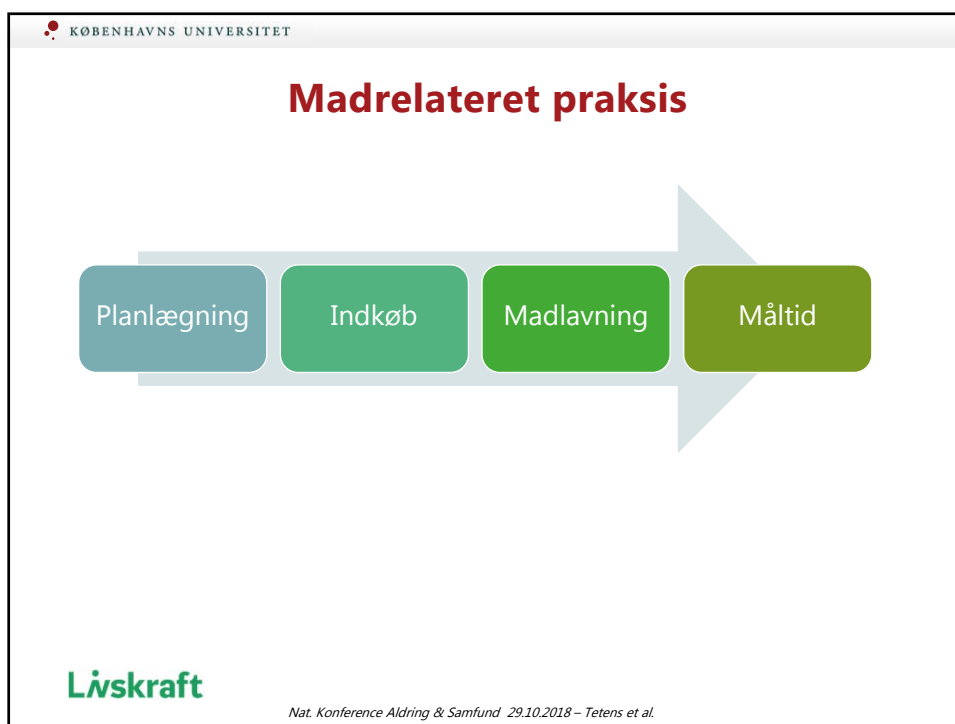
Nat. Konference Aldring & Samfund 29.10.2018 – Tetens et al.

Metoder og dataindsamling

- Semi-strukturerede interviews
- 22 personer rekrutteret igennem lokale afdelinger i Ældre Sagen og deres tovholdere
- Deltagere: 65-75 år, både mænd og kvinder, forskellige uddannelsesbaggrunde og forskellige livsbaner
- Analysestrategi: 1) → gennemgående temaer
2) → typologier/idealtyper

Livskraft

Nat. Konference Aldring & Samfund 29.10.2018 – Tetens et al.



KØBENHAVNS UNIVERSITET

De 4 typer i typologien



Pragmatikerne

Hverdagsgourmeterne

De uinteresserede

De begrænsede og syge

Livskraft

Nat. Konference Aldring & Samfund 29.10.2018 – Tetens et al.

KØBENHAVNS UNIVERSITET

KØBENHAVNS UNIVERSITET
DET NATUR- OG BIOVIDENSKABELIGE FAKULTET

Appetit på det gode ældreliv
Måltider, madglæde og livskvalitet



LIGARBEJDET AF:
Bodil Just Christensen, Sidsø Schoubye Andersen, Lotte Holm, Inge Tetens

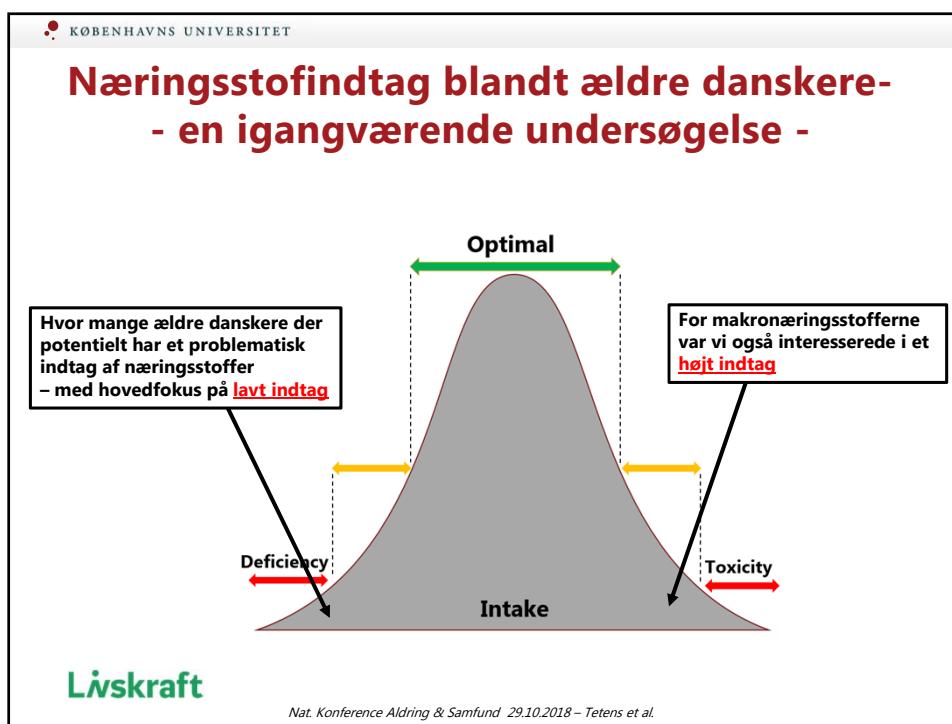
Livskraft
Center for gode ældreliv

August 2018
Rapport fra København Universitet

**Rapporten kan hentes på:
<https://livskraft.ku.dk/>**

Livskraft

Nat. Konference Aldring & Samfund 29.10.2018 – Tetens et al.



KØBENHAVNS UNIVERSITET

Næringsstofindtag blandt ældre danskere (65-81 år)

Hvem:
Vi undersøgte **205 ældre mænd og kvinder** fra Københavnsområdet, der indgår i det såkaldte "CALM studie" (et interventionsstudie, der undersøger effekten af proteinindtag og fysisk aktivitet på forskellige knogle og muskel parametre)

Hvordan:
Vi foretog en **risikovurdering** af makro- og mikronæringsstofindtag ud fra en 3-dags kostregistrering af de ældres fødevarerindtag ("cut-point metoden")

Livskraft

Nat. Konference Aldring & Samfund 29.10.2018 - Tetens et al.

Næringsstofindtag blandt ældre danskere (65-81 år)

3-dags kostregistrering til at vurdere habituel kost?

-Gennemsnitsværdier for både fødevarer- og næringsstofindtag, i disse ældre ligner dem fra de nationale kostundersøgelser



3-Day FOOD DIARY

Name: _____
Phone Number: _____

Instructions: Talk with your health professional.

| Date | Time | Amount | | |
|----------|-----------|----------|--------|--------|
| | | Quantity | Weight | Volume |
| 10/10/18 | Breakfast | | | |
| | Lunch | | | |
| 11/10/18 | Breakfast | | | |
| | Lunch | | | |
| 12/10/18 | Breakfast | | | |
| | Lunch | | | |

-Vores resultater ligner, dem der er observeret i andre europæiske lande

Værd at pointere:

-Resultaterne er baseret på de ældres fødeveareindtag (evt. indtag af kosttilskud er ikke medregnet)



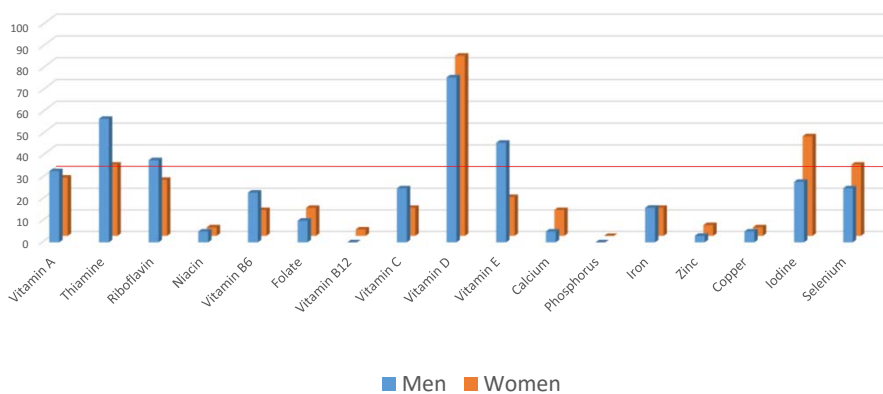
-At være i risiko for at have et utilstrækkeligt indtag er ikke ensbetydende med at man nødvendigvis har det! (risikovurdering vs. klinisk udredning)

Livskraft

Nat. Konference Aldring & Samfund 29.10.2018 – Tetens et al.

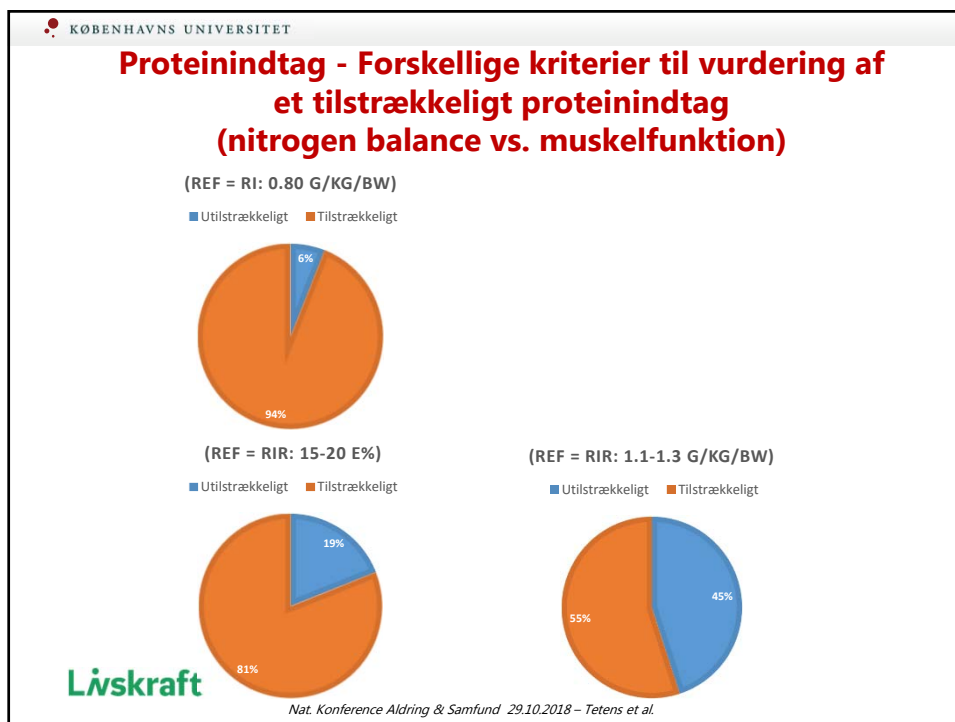
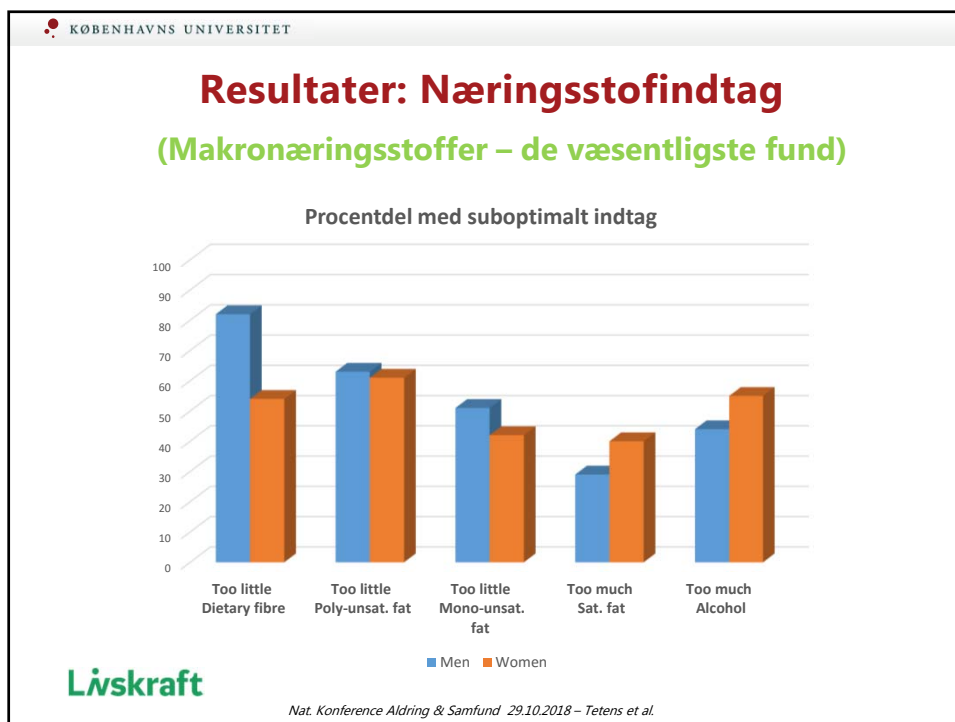
Resultater: Næringsstofindtag (Resultater for mikronæringsstoffer)

Procentdel i risiko for at have for lavt indtag



Livskraft

Nat. Konference Aldring & Samfund 29.10.2018 – Tetens et al.



Så hvad er konklusionen mht. til disse ældres næringsstofindtag?

- **Overordnet ser det nogenlunde ud** (stort set som forventet)
Ligner resultater for den generelle befolkning (sukker↑ alkohol↑ kostfibre↓ fedt⊗).
For mikronæringsstofferne ser det værst ud for **thiamine↓** og **vitamin D↓**)
- Vurdering af tilstrækkeligheden af proteinindtag blandt ældre afhænger af kriterier, som lægges til grund.
- Der er **plads til forbedringer i kosten** hos disse (friske/raske) ældre



?



Livskraft

Nat. Konference Aldring & Samfund 29.10.2018 – Tetens et al.

Afsluttende bemærkninger

- Livskraft- Center for gode ældreliv: et nyt initiativ på ældreområdet
- Overgangsfaser til folkepension eller efterløn påvirker madindkøb – med særlig store udsving for enlige mænd
- Holdninger til det gode måltid og hverdagspraksis blandt 65-75 årige kan opdeles i 4 typologier
- Næringsstofindtag blandt 65-81 årige viser, at der er plads til forbedringer

Livskraft

Nat. Konference Aldring & Samfund 29.10.2018 – Tetens et al.

Tak til medforfattere



Bodil Just Christensen



Simon Rønnow Schacht



Sinne Smed



Mads Vendelbo Lind



Sidse Schoubye Andersen



Lotte Holm



Inge Tetens

Livskraft

Nat. Konference Aldring & Samfund 29.10.2018 – Tetens et al.