

סרקופניה

החלבונים שיעזרו לשרירים להתמודד עם הגיל

שרית עטיה דיאטנית קלינית | מועצת החלב

לפני לא הרבה שנים תוחלת החיים עמדה על 39 שנים, היום תוחלת החיים בישראל עומדת על כ-80 שנים. העולם המודרני הביא איתו התקדמות במדע הרפואה (חיסונים, אנטיביוטיקה, טכנולוגיות מצילות חיים) ובמדע התזונה (מחקרים פורצי דרך על חשיבות התזונה במניעת מחלות). אנו נהנים גם משיפור ברמת ההייגנה (שירותים בבית, חיטוי, השמדת חיידקים ומזיקים), שיפור ברמת החיים (תנאי דיור, מים זורמים), הרגלי חיים טובים (פעילות גופנית, הפסקת עישון). המון דברים טובים לאדם ולבריאות. אך בד בבד אנחנו גם מתמודדים עם מחלות של הגיל המבוגר. מחלות שפעם לא זכינו להגיע לגיל שהן מופיעות. היום אנו נאלצים להתמודד איתן •

סרקופניה (ביונית: סרקו - בשר, פניה - איבוד) היא תופעת איבוד מסת שריר בגיל מבוגר, שהולכת וצוברת תאוצה בשנים האחרונות עקב העלייה בתוחלת החיים. היא שכחה בקרב מבוגרים וגורמת לירידה בתפקוד, קשיים בהליכה, שברים בעצם הירך ועלייה בכמות הנפילות ואף לנכות. אורח חיים בריא הכולל תזונה מאוזנת, אינו יכול לעצור את תהליך ההזדקנות, אך הוא יכול למלא תפקיד מרכזי בשמירה על איכות החיים על העצמאות על המשך חיים פעילים. מחקרים מראים כי תזונה נכונה המכילה כמות מספקת של חלבון איכותי - מפחיתה את את הסיכון לסבול מסרקופניה.

כמה מילים על סרקופניה

אובדן מסת שריר בתהליך ההזדקנות הוא בלתי נמנע, החל מהעשור הרביעי לחיים אנחנו מאבדים שריר, זה קורה לכולם. אבל לא כולם מגיעים לסרקופניה מצב שבו אובדן של מסת שריר קשורה לירידה בתפקוד. בשלב הראשון מורגשת ירידה ביכולת התפקודית קושי בהליכה או בעלייה מדרגות ובשלב מתקדם לעלייה בשכיחות הנפילות ושברים בעצם הירך, ואף לנכות. מחקרים מצאו קשר ישיר בין גודל מסת השרירים לבין

מחקרים מצאו קשר ישיר בין גודל מסת השרירים לבין היכולת התפקודית. אנשים בעלי מסת שרירים גדולה יותר תיפקדו בצורה טובה יותר, ומצב בריאותם היה טוב יותר



לצריכת מוצרי חלב יתרונות בריאותיים מגוונים



צריכה של חלבון איכותי חשובה למניעת איבוד שריר

היכולת התפקודית. אנשים בעלי מסת שרירים גדולה יותר תיפקדו בצורה טובה יותר, ומצב בריאותם היה טוב יותר.

איך אפשר להמנע מסרקופניה? האם זה פשוט?
לא במפתיע, ההנחיות התזונתיות למניעת סרקופניה מדברות על צריכת חלבון מספקת, כחלק מדיאטה מאוזנת ופעילות גופנית מתאימה (בדגש על אימוני כח).

מהו החלבון והיכן אפשר למצוא אותו?
החלבון, הוא רכיב חיוני בתפריט בריא ומאוזן ויש לו תפקיד מפתח בבריאותנו.

בין תפקידיו הרבים בגוף החלבון הוא גם אבן הבניין לכל רקמות הגוף: השרירים, המוח, מערכת העצבים, השלד, האיברים הפנימיים, כלי הדם, תאי הדם, העור, השערות והציפורניים.

כל החלבונים מורכבים מיחידות קטנות יותר, הנקראות חומצות אמינו. בני האדם מסוגלים לייצר בעצמם את רוב חומצות האמינו. את 9 הסוגים של חומצות האמינו שבני האדם אינם יכולים לייצר בעצמם הם חייבים לקבל מהמזון. חומצות אלו נקראות חומצות אמינו חיוניות. חלבון מלא הוא חלבון המספק לגוף את כל חומצות האמינו הדרושות לו, כולל 9 חומצות האמינו שבני האדם אינם מסוגלים לייצר לבד. חלבונים מן החי (בשר, עוף, דגים, מוצרי חלב, ביצים) מכילים חלבון מלא. רוב מקורות החלבון מן הצומח אינם מכילים את כל חומצות האמינו החיוניות, למעט יוצאת דופן אחת מן הצומח, המכילה חלבון מלא: הסויה!
ניתן לקבל חלבון מלא מאכילת חלבונים מן הצומח, אם מקפידים על שילוב של דגנים עם קטניות.

כמה רקמת שריר אנחנו מאבדים?

מהתבוננות בספורטאי צמרת אנו למדים כי עם ההזדקנות הם חווים ירידה בביצועים בדר"כ סביב העשור השלישי או הרביעי לחיים.
כמה בדיוק אנחנו מאבדים ובאיזה קצב? התשובה לא חד משמעית וברורה.
ללא אימון גופני אנו מאבדים בממוצע כ-1% מהמסה השרירית שלנו כל שנה. משמע עד גיל 80 נאבד כ-40% ממסת השריר שלנו.

אך זכרו לא כל איבוד שריר הוא סרקופניה. הסרקופניה מוגדרת כמצב שבו אובדן של מסת שריר קשורה לירידה בתפקוד.
רקמת השריר היא רקמה דינמית ובעלת מאגרים גדולים. בהתחלה קשה מאוד לשים לב להבדלים וכמובן ההשפעה

עם העלייה בגיל, חלה ירידה יחסית בדרישות הגוף לאנרגיה (קלוריות), אולם הצורך בחלבונים וברכיבי תזונה חיוניים אחרים איננו משתנה באופן ניכר. על כן חשוב מאוד לבחור במזונות שהם עשירים ברכיבי תזונה מזינים כמו: סידן, אבץ, ויטמין B12 וברזל

על התיפקוד קטנה. אך עם השנים האובדן מתחיל להשפיע על התפקוד והיכולת הפיזית. בסביבות גיל 60 שיעור אנחנו מתחילים להרגיש את השפעת האובדן על היכולת פיזית.

למה אנחנו מאבדים רקמת שריר?

- אומנם פעילות גופנית ותזונה ממלאים תפקידים חשובים בתחזוקת שרירים אבל הם אינם יכולים לעצור את תהליך ההזדקנות. באופן טבעי מתקיימים תהליכים פיסיוולוגיים המביאים לירידה במסת שריר ובכח:
1. אובדן תאי עצב במערכת העצבים שמופקדים על השימוש בשרירים. סיבי שריר המקנים כוח ומסה, הופכים לקטנים יותר ושומן חודר למסת השריר.
 2. שינויים הורמונליים המביאים לאובדן שריר. אצל גברים ישנה ירידה ברמת הטסטוסטרון, אצל נשים ירידה ברמת האסטרוגון.
 3. שינויים בכלי דם. ירידה בתפקוד כלי דם המשפיעה על אספקת הדם וחומרים מזינים לשרירים.

כמה חלבון צריך לאכול ביום?

עם הגיל יכולת הגוף לנצל חלבון לבניית שרירים ותיחזוקם יורדת. ויש סימן שאלה בספרות המדעית האם אכן ההמלצה



תכולת חלבון במזונות

קבוצת מזון	סוג המזון	כמות חלבון בגרם
ביצים	ביצה מס 2	7
	125 גרם גבינה לבנה 3% שומן (1/2)	12
	125 גרם גבינה לבנה 5% שומן (1/2)	10
	125 גרם גבינה לבנה 9% שומן (1/2)	11
	125 גרם קוטג 3% שומן (1/2)	12
	125 גרם קוטג 5% שומן (1/2)	14
	גבינה מלוחה קשה 30 גרם	5
מוצרי חלב	גבינה צהובה לייט 5% שומן פרוסה 20 גרם	7
	כוס חלב או שוקו 1%, 3% 200 מ"ל	6
	יוגורט 200 מ"ל גביע	9
	טונה בשמן 50 גרם (חצי קופסא)	13
	טונה במים 50 גרם (חצי קופסא)	12
דגים	סרדין 50 גרם	11
	פילה דג 150 גרם	30
	100 גרם בשר בקר רזה	25
	100 גרם הודו	25
בשר	100 גרם עוף (1/4 עוף)	25
	3% כוס אפונה יבשה מבושלת/גררי חומוס, עדשים /שעועית	6
	קטניות	

לצריכה של מוצרי חלב יכולים להיות יתרונות בריאותיים מגוונים, ביניהם: מניעת איבוד מסת העצם, הפחתת הסיכון לאוסטיאופורוזיס, שמירה על משקל גוף תקין, מניעה וטיפול ביתר לחץ דם, מניעת התסמונת המטבולית, מניעת סוכרת מסוג 2, מחלות לב וכלי דם כמו גם מניעת סרטן המעי הגס. צריכה מספקת של חלבון איכותי חשובה למניעת איבוד שריר (סרקופניה). חלב ומוצריו הינם ספק חשוב של חלבון מלא ואיכותי.

ממחקרים חדשים עולה כי לחלבון תפקיד חשוב בבריאות העצם: כאשר צריכת הסיידן מתאימה, צריכת חלבונים קשורה לצפיפות גבוהה יותר של מינרלים בעצם ולסיכון נמוך לשברים. צריכת חלבון מועילה לספיגת הסיידן ולבריאות העצם, בעיקר בגיל המבוגר, מאחר ובגיל זה רוב האנשים צורכים מעט חלבונים ביחס למשקל גופם ונמצאים בסיכון מוגבר לשברים. ▲

המקובלת היום לצרוך 0.8 גרם חלבון לכל ק"ג גוף מספיקה. נייר עמד חדש העוסק בצרכים התזונתיים עבור אנשים מבוגרים (גיל 60 ומעלה) שפורסם באוגוסט 2012 בכתב העת של האקדמיה לתזונה ודיאטטיקה מציע צריכת חלבון בין 1.6-1 גרם לק"ג משקל גוף. כדי לשמור ולבנות מסת שריר, וכן על מנת להבטיח כמות מספקת של חומצות אמינו חיוניות. נייר עמדה מציע צריכה של 25 ל-30 גרם חלבון בכל ארוחה לאנשים מבוגרים. ניתן להגיע לרמה זו על ידי צריכת מזון עשיר הכולל חלבונים, כמו בשר רזה, עוף, דגים, ביצים, מוצרי חלב, קטניות בכל ארוחה. בנוסף, אכילה של דגנים מלאים בשילוב וירקות יכולה לסייע להגיע לצריכת החלבון המומלצת.

כל החלבונים מורכבים מיחידות קטנות יותר, הנקראות חומצות אמינו. בני האדם מסוגלים לייצר בעצמם את רוב חומצות האמינו. את 9 הסוגים של חומצות האמינו שבני האדם אינם יכולים לייצר בעצמם הם חייבים לקבל מהמזון

אז מה השורה התחתונה?

נכון לעכשיו אין תרופה לסרקופניה למרות שהמחקר בתחום משגשג וחוקרים רבים מנסים לגלות טיפולים יעילים ובטוחים. אורח חיים בריא הכולל תזונה מאוזנת, אינו יכול לעצור את תהליך ההזדקנות, אך הוא יכול למלא תפקיד מרכזי בשמירה על איכות החיים על העצמאות על המשך חיים פעילים. מחקרים מראים כי תזונה נכונה המכילה כמות מספקת של חלבון איכותי - מפחיתה את את הסיכון לסבול מסרקופניה.

דיאטה מאוזנת המכילה כמות נאותה של חלבון בשילוב עם פעילות גופנית הם הכלים הטובים ביותר שיש לנו כדי להילחם באובדן מסת שריר.

מה עוד חשוב לדעת על התזונה בגיל המבוגר?

עם העלייה בגיל, חלה ירידה יחסית בדרישות הגוף לאנרגיה (קלוריות), אולם הצורך בחלבונים וברכיבי תזונה חיוניים אחרים איננו משתנה באופן ניכר. על כן חשוב מאוד לבחור במזונות שהם עשירים ברכיבי תזונה מזינים כמו: סידן, אבץ, ויטמין B12 וברזל.

מוצרי חלב נחשבים כמזונות עם צפיפות תזונתית גבוהה בזכות יותר מעשרה רכיבים תזונתיים שהם מספקים באופן טבעי, ביניהם: חלבון איכותי סידן, אשלגן, מגנזיום, אבץ, זרחן, ויטמין A וויטמינים מקבוצה B.

