

Usual Protein Intake Amount and Sources of Nursing Home Residents with (Risk of) Malnutrition and Effects of an Individualized Nutritional Intervention: An enable Study

低栄養(リスク)を有している老人ホーム居住者における習慣的なたんぱく質の摂取および摂取源と個別栄養介入がたんぱく質摂取に及ぼす効果:enable 研究

Johanna Seemer, Dorothee Volkert, Daniela Fleckenstein-Sußmann, Stephanie Bader-Mittermaier, Cornel Christian Sieber, Eva Kiesswetter

Nutrients. 2021 Jun 24;13(7):2168. PMID : 34202567

低栄養(リスク)を有している老人ホーム居住者は特に低たんぱく質摂取のリスクがある。本研究の目的は(1)低栄養を有している老人ホーム居住者の習慣的なたんぱく質摂取量及び摂取源(1日あたり, 1食あたり)を明らかにすることと(2)個別栄養介入が習慣的なたんぱく質摂取におよぼす効果を評価することである。老人ホームに入居しており, 低栄養, またはそのリスクがある者40人(女性75%, 85 ± 8 歳)は, 6週間の通常のケアの後に6週間の食事介入を受けた。介入期間中, たんぱく質かつ/またはエネルギー不足の者に飲料かつ/または2つのクリームから 29 ± 11 g/日のたんぱく質を追加した。たんぱく質の摂取量は通常と介入期のそれぞれで2回の3日間の秤量食事記録によって算出し, 4回の食事と12個の食品群別に算出した。通常のケアでは, 平均 41 ± 10 g/日のたんぱく質を摂取していた。1日に占める昼食, 夕食の摂取量の割合は昼食 $31 \pm 11\%$, 夕食 $32 \pm 9\%$ だった。乳製品(中央値9(四分位範囲6-14) g/日), デンプン食品(7(5-10) g/日), 肉/肉製品(6(3-9) g/日)が主なたんぱく質の摂取源であった。介入期では, 平均 18 ± 10 g/日のたんぱく質が通常のケアに加えて摂取された。普段の食事からのたんぱく質摂取量は, 介入後も変化しなかった(通常 41 ± 10 g/日 vs. 介入後 42 ± 11 g/日, $p = 0.434$)。1日, 1食あたりのたんぱく質摂取量は低栄養(リスク)を有している老人ホーム居住者において低く, 適切な介入方法の重要性が明確となった。個別の介入は普段の食事からのたんぱく質摂取量を変えずに効果的にたんぱく質摂取量を増加することができた。

この論文を読んで: 自分の研究における対象者は健康な若年者であるため, 本論文の対象者である高齢者とは異なるが, 本論文では1日, 1食のたんぱく質の摂取量, 摂取源に注目しており結果の表し方が参考になった。また, たんぱく質の質に環境要因も含まれることが興味深く感じた。自身の研究集団においても各食事でのどの食品からのたんぱく質の寄与が高いのか解析したい。