

臺北榮民總醫院營養部膳食管理科專題討論

題 目： Nutrition behavior of the middle-aged and elderly: Compliance with dietary recommendations of the food pyramid

中年和老年族群飲食之營養行為：食物金字塔飲食建議執行度

作 者： Gille D, Bütikofer U, Chollet M, Schmid A, Altintzoglou T, Honkanen P, Stoffers H, Walther B, Piccinali P.

文章出處： *Clinical Nutrition*. 2016; 35: 638–644

報 告 者： 周良懋

報告時間： 民國 105 年 06 月 14 日(二) 13:30-14:30

報告地點： 圖書館醫學人文空間(致德樓 3 樓)

摘 要：

歐洲、美洲和澳洲等地區的老年族群比例持續增加，在瑞士統計至 2011 年，65 歲以上族群已佔全瑞士人口 17.2%。老化過程伴隨生理變化改變，常見如肌肉量流失、口腔健康惡化和消化效率不佳，此外亦伴隨心血管疾病、糖尿病和骨質疏鬆等慢性疾病。而均衡且多樣化的飲食模式可降低老化過程中伴隨的健康議題。英國一項前瞻性研究指出，依循官方飲食建議的 60 歲以上老年男性族群顯著降低所有因素的死亡率，而另一項德國研究指出，依循官方飲食建議的 70 歲以上老年族群顯著降低肌肉量流失和增加身體活動能力。然而先前研究缺乏中年和老年族群的飲食模式和特性，因此本篇研究探討 50 歲以上瑞士中、老年族群對於健康議題和食物金字塔飲食建議的執行度。

本篇研究以電訪方式共招募 726 位 50 歲以上瑞士中、老年族群的受訪者，期間為 2012 年 9 月 20 日至 2012 年 10 月 10 日。受訪者確定參加研究後可選擇填寫線上問卷或紙本問卷。問卷內容包含受訪者基本資料、自覺飲食營養行為、食物金字塔中各食物類別攝取量。共 632 份有效問卷進行數據分析，研究數據使用 SYSTAT 13.0 版本分析，以 Kruskal Wallis test 和 Conover-Inman-Test 進行統計分析，當 $p < 0.05$ 表示具有統計上的意義。

研究結果顯示，96% 受訪者認為健康飲食是重要的，且 92% 受訪者自覺其飲食模式為健康。雖然 71% 的受訪者知道瑞士官方公佈的食物金字塔飲食建議，但僅 38% 受訪者的飲食模式會依循食物金字塔飲食建議。分析各食物類別的攝取量發現，在乳製品、穀類、肉類分別有 93%、71%、56% 受訪者未達建議攝取量，僅 12% 受訪者每日攝取 5 份蔬果。綜合以上結果，本篇研究的結論為 50 歲以上瑞士中、老年族群認為飲食營養對健康重要，然而對於食物金字塔飲食建議的執行度相當低，顯示需要更多的營養導引幫助中、老年族群達到飲食建議，因此研發飲食建議的新導引工具以落實應用為重要課題。