

Streszczenie

Sposób żywienia a wybrane funkcje poznawcze u osób starszych

Celem badania była analiza zależności pomiędzy wybranymi elementami sposobu żywienia a wynikami testów funkcji poznawczych w wybranej grupie osób starszych. W badaniu uczestniczyło 319 ochotników w wieku 60 lat i więcej. Do oceny funkcji poznawczych wykorzystano baterię testów neuropsychologicznych CERAD, a do oceny sposobu żywienia - kwestionariusz 3-dniowego bieżącego notowania. Zaobserwowano, że wiek oraz liczba lat edukacji były istotnie statystycznie związane z wynikami większości wykorzystanych testów oceniających funkcje poznawcze, w tym funkcje językowe, pamięć, zdolności konstrukcyjne i funkcje wykonawcze. Wykazano istotne korelacje pomiędzy wynikami pojedynczych testów poznawczych a ilością spożywanych produktów z wybranych grup (warzywa i owoce, ryby, nasiona roślin strączkowych). W grupie osób spożywających ponad 500g warzyw i owoców dziennie zaobserwowano istotnie lepsze wyniki w testach oceniających pamięć oraz funkcje wykonawcze.

Słowa kluczowe – osoby starsze, sposób żywienia, funkcje poznawcze

Abstract

Nutrition and the selected cognitive function in the elderly

The aim of the study was to evaluate the relationship between selected elements of nutrition and the results of cognitive functioning tests in a selected group of elderly people. The study involved 319 volunteers, aged 60 years and older. Data on cognitive function was collected with CERAD neuropsychological battery. Nutrition was assessed with 3-day record method. It was observed that the age and number of years of education were significantly associated with the results of the majority of used cognitive functioning tests, including functions of language, memory, ability to design and executive functions. A statistically significant correlations were found between the results of cognitive tests and the amount of products from selected food groups (fruits and vegetables, fish, legumes). Subjects who consumed more than 500g of vegetables and fruits a day had significantly better results in tests evaluating memory and executive functions.

Keywords - the elderly, nutrition, cognitive function