

Specifika výživy ve stáří

**před / při / po hospitalizaci,
následná pravidla pro správnou
výživu seniorů**

Bc. Koliňová Ivana
Gastroenterologie MNUL

Výživa seniora - individualizovaný přístup



Fyziologické změny

Zdravotní stav jedince

Sociální, ekonomické podmínky

Psychika jedince

**Nedostatečná, porušená výživa
=
MALNUTRICE**

**→ senioři - nejčastější výskyt malnutrice,
dehydratace**



50% senioři vyššího věku

Důsledky malnutrice a dehydratace:

- zhoršení celkového stavu
- úbytek svalové hmoty
- infekční komplikace
- zhoršené hojení ran
- zhoršené vstřebávání léků
- zvýšená nemocnost, úmrtnost

Hospitalizace seniora:

- Hodnocení a sledování stavu výživy
- BMI (váha v kg/ výška v m²)
(norma = 18,5-25)
- Klinické vyšetření
- Laboratorní vyšetření
- Antropometrická měření

Nutriční tým

- vedoucí lékař – nutricionista
- lékař pro intenzivní péči
- lékař pro dětskou výživu
- nutriční terapeutky
- specialistky na ošetrovatelskou péči o výživové vstupy
- farmaceut

MNUL – Nutriční ambulance



Způsoby nutriční podpory:

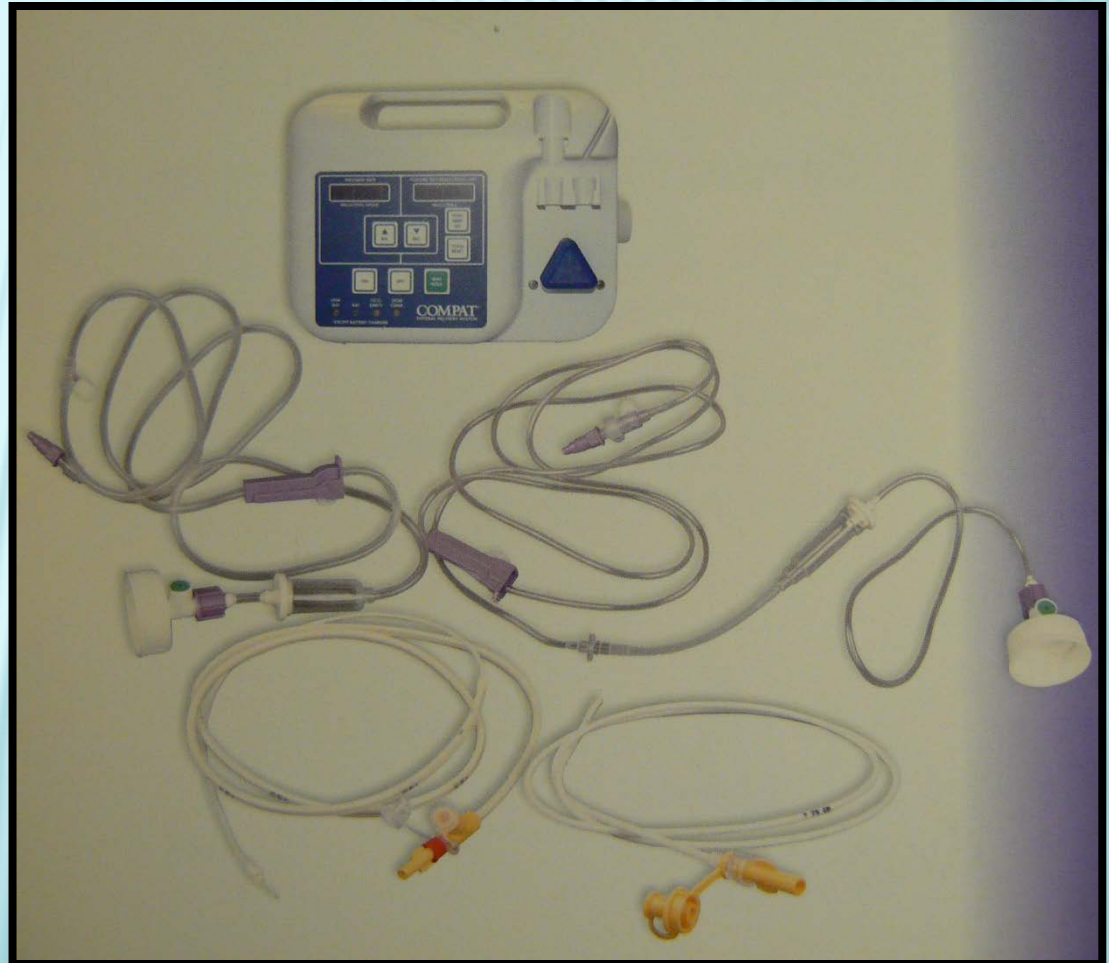
- úprava diety (hodnotnější strava)
- doplňky stravy (vitamíny, minerály, stopové prvky)
- léky stimulující chuť k jídlu
- umělá klinická výživa

Podávání výživy (individuální posouzení)

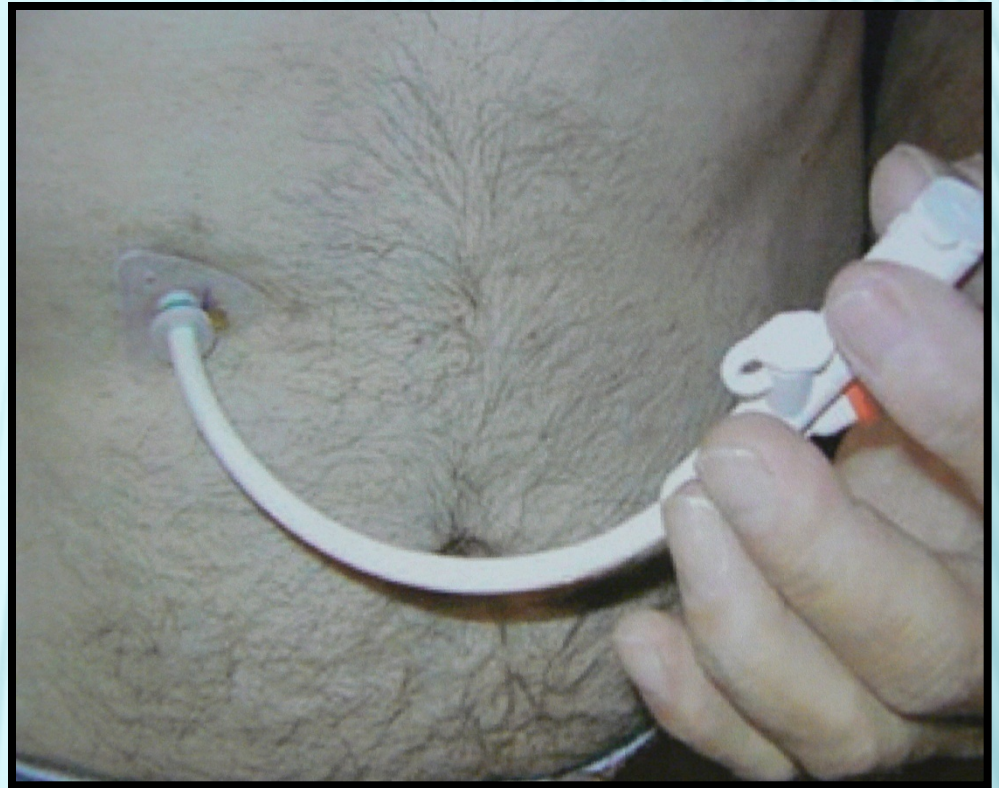
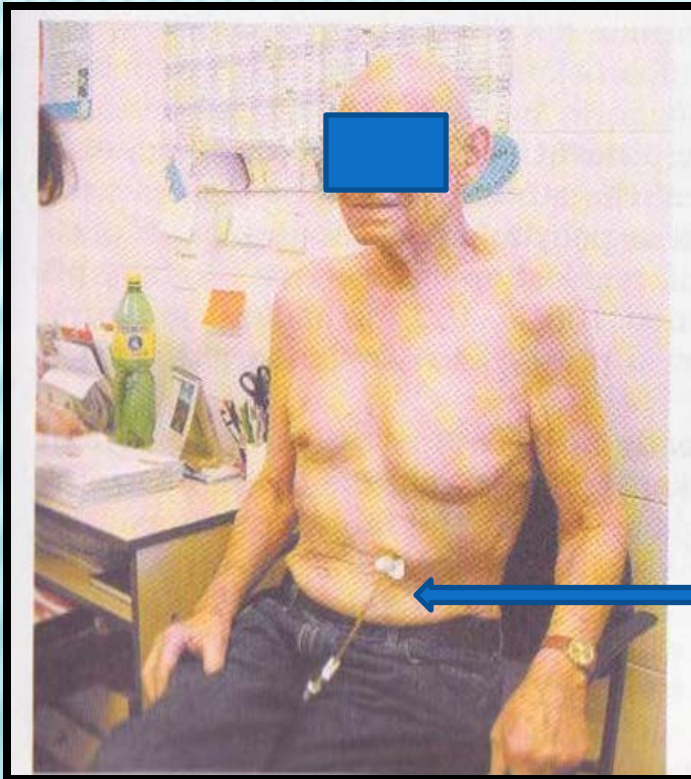
➔ sipping



→ výživové sondy (žaludek, tenké střevo)



→ výživové vstupy
(PEG, PEJ)



Výživa do cévního řečiště



Pravidla pro správnou výživu seniorů:

- ➔ Estetika stolování, úpravy jídla, příjemné prostředí
- ➔ Menší porce hodnotného jídla podávat častěji
- ➔ Způsob přípravy pokrmů (vaření, dušení)
- ➔ Nehladověť, nepřejídat se , nezapomínat na svačiny, večerní jídlo nejpozději 2 hodiny před spaním
- ➔ Minimum živočišných tuků a tučných potravin, více rostlinných tuků
- ➔ Omezit solení, omezit spotřebu sladkého pečiva ,dortů ...

- ➔ Zvýšit příjem vlákniny, doporučuje se energetické obohacení polévek
- ➔ Nezapomínat na syrovou zeleninu a ovoce
- ➔ Dostatek kvalitních bílkovin – drůbeží maso libové, vepřové maso ,vejce, mléko a mléčné výrobky, sója
- ➔ Omezit černou kávu, 100% džus ředit vodou-nepít nalačno
- ➔ Důsledně hlídat pitný režim – nutno aktivně tekutiny nabízet
- ➔ V případě potřeby – vhodné kompenzační pomůcky
- ➔ Péče o dutinu ústní i zubní náhrady
- ➔ Stravu doplnit po konzultaci s lékařem o potravní doplňky, určené pro seniory

Děkuji za pozornost

