

Niedożywienie w starszym wieku – informacje i porady dotyczące pielęgnacji domowej i stacjonarnej

Niedożywienie przekłada się na stały niedobór energii, białka i/lub substancji odżywczych z konsekwencjami dla stanu zdrowia.

Rozróżnia się:

Niedożywienie ilościowe:

- przyjmowana energia w długiej perspektywie jest mniejsza niż zapotrzebowanie
- U osób powyżej 65. roku życia: index body mass poniżej 20kg/m² i niechciana utrata wagi ponad 5 % w ciągu trzech miesięcy

Niedożywienie jakościowe:

- brak białka lub innych substancji odżywczych mimo dostatecznego dostarczania energii. To oznacza, że również osoby z normalną wagą bądź nadwagą mogą być niedożywione.

Często występują połączenia obydwu wymienionych form.

Niedożywienie może osłabić układ odpornościowy oraz zwiększyć częstotliwość, czas trwania i stopień infekcji. Możliwy skutki to ogólne osłabienie, pogorszenie ogólnego stanu, upadki i skierowania do szpitala.

Różnorodne powody mogą powodować odrzucanie potraw i utratę apetytu. Ważne jest rozpoznawanie przyczyn niedożywienia, aby je likwidować i im zapobiegać.

Oznaki grożącego lub występującego niedożywienia:

- niezamierzona utrata wagi, np. 5 % w minionych 1 – 3 miesiącach lub 10% w minionych 6 miesiącach.
- Odrzucanie napojów i potraw
- Zmęczenie
- Brak chęci do działania
- Ogólne osłabienie
- Luźno założona odzież
- Zapadnięte policzki, wystające kości
- Zatwardzenie (zaparcia)
- Sucha skóra i śluzówki
- Nagła dezorientacja

Schemat zapisywania ilości do jedzenia i picia mieszkańców domów opieki dla osób starszych jest dostępny do pobrania na stronie www.seniorenverpflegung.nrw

Do rejestrowania ryzyk i oznak niedożywienia służy wiele różnych instrumentów nadzoru. Konieczne jest regularne powtarzanie. W przypadku stwierdzonego niedożywienia konieczna jest ocena odżywiania dla uzyskania obszernej diagnozy problemów z odżywianiem. Różne instrumenty podane są na stronie: www.dgem.de Przydatny w praktyce jest ponadto instrument „Opiekuńcze rejestrowanie niedożywienia oraz jego przyczyny przy stacjonarnej opiece długoterminowej / osób starszych (PEMU)”.

Zrównoważone odżywianie dostarcza energii i składników odżywczych, aby nie dopuścić do niedożywienia.

Zalecenia „normy jakości DGE dla żywienia w ramach „rozwożenia jedzenia” i w domach opieki dla osób starszych” (pełne żywienie, 7 dni):

- Min. 21 x (min. 3 x dziennie) zboże, produkty zbożowe i ziemniaki, w tym min. 14 x produkty pełnoziarniste i maks. 2 wyroby ziemniaczane.
- 21 x (3 x dziennie) warzywa i sałata, w tym min. 7 x surówki i min. 2 x rośliny strączkowe
- 14 x (2 x dziennie) owoce, w tym min. 7 x świeże lub mrożone bez cukru i słodzików oraz min. 3 x orzechy i nasiona oleiste
- Min. 14 x (min. 2 x dziennie) mleko i produkty mleczne
- Maks. 3 x mięso/kiełbasa w żywieniu na obiad, w tym min. połowa chudej tkanki mięśniowej
- 1 – 2 x ryba, w tym min. 1 x ryba bogata w tłuszcze
- Olej rzepakowy jako tłuszcz standardowy
- Napoje dostępne w każdej chwili

W przypadku zbyt małego dostarczania energii lub spadku wagi mogą zostać zaoferowane artykuły spożywcze o szczególnie dużej gęstości energetycznej lub może dojść do wzbogacenia potraw.

Artykuły spożywcze o dużej gęstości energetycznej to np.:

- wysokowartościowe oleje roślinne, jak olej rzepakowy lub olej lniany
- rośliny strączkowe
- orzechy i nasiona oleiste (lub wykonany z nich mus)
- (zmiękczone) owoce suche
- mleko i produkty mleczne bogate w tłuszcze
- jaja

Pomysły na przepisy dostępne są w bazie danych przepisów: www.fitimalter-dge.de

Jak można pobudzać apetyt i wspomagać gotowość do jedzenia?

- Zapewnić przyjemną atmosferę do jedzenia.
- Przygotowywać apetyczne posiłki.
- Oferować kilka małych porcji.
- Uwzględnić indywidualne preferencje. Zasadne jest przy tym prowadzenie i aktualizowanie biografii jedzenia.
- W razie potrzeby należy zapewnić wsparcie przy spożywaniu posiłku oraz środki pomocnicze, jak specjalne naczynia i sztucce. Również małe przekąski są dobrym pomysłem.
- Zapachy wzmagają apetyt – kawę należy na przykład gotować w pomieszczeniach mieszkalnych.
- Jeśli intensywne zapachy mają działanie sycące, lepszym wyborem są potrawy zimne.
- Kolor czerwony ma działanie pobudzające apetyt – warto przetestować czerwony brzeg talerza lub czerwone warzywa. Możliwe byłoby również korzystanie z zestawów stołowych (patrz opcje do pobrania na stronie www.seniorenverpflegung.nrw).
- Niektórzy mieszkańcy mogą uczestniczyć w przygotowywaniu potraw. Wzmaga to apetyt.
- Przed posiłkami można wypróbować ofertę „przekąsek” lub aperitif bezalkoholowy. Odpowiedni jest na przykład „shot” soku lub smoothie warzywnego bądź soku owocowego, mocny bulion, kawałek białego chleba, mały kufel piwa bezalkoholowego, gatunki kawy zawierające substancję zgorzkniającą, lekko gorzkie gatunki warzyw lub warzywa kiszane.
- Stosować zioła i przyprawy.
- Nieco ruchu i świeże powietrze – głód pojawi się sam z siebie.

Porady dotyczące picia dostępne są w naszej karcie informacyjnej „Picie w starszym wieku” w obszarze pobierania na stronie www.seniorenverpflegung.nrw

Czy są pytania? Należy skontaktować się z centralną żywienia seniorów Nadrenii Północnej-Westfalii pod adresem seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw lub pod nr. telefonu 0211 3809088

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen