

## Потхрањеност у старости – Информације и савети за кућну и стационарну негу

**Потхрањеност означава трајни недостатак енергије, протеина и/или  
храњивих материја с последицама за здравствено стање.**

Разликује се:

### Квантитативна потхрањеност:

- Примљена енергија дугорочно мања од потребе
- Код лица од 65 година старости: индекс телесне масе испод  $20\text{kg}/\text{m}^2$  и нежељени губитак тежине више од 5 % у три месеца

### Квалитативна потхрањеност:

- Недостатак протеина или других храњивих материја упркос довољног уноса енергије. То значи да и људи с нормалном или прекомерном телесном тежином могу да буду потхрањени.

Често наступају комбинације оба наведена облика.

Потхрањеност може да ослаби одбрану имунитета и повећати брзину, трајање и тежину инфекције. Општа слабост, погоршање општег стања, падови и упуте у болницу су могуће последице.

Одбијању хране и губитку апетита могу да допринесу разни разлози. Важно је да се препознају узроци потхрањености, да би се исти уклонили и превентивно спречили.

### Знакови за наступајућу или постојећу потхрањеност:

- Нежељени губитак тежине нпр. 5 % у протекла 1 – 3 месеца или 10% у протеклих 6 месеци.
- Одбијање пића и јела
- Умор
- Безвољност
- Општа слабост
- Лабава одећа
- Упали образи, истакнуте коштане избочине
- Опстипација (затвор столице)
- Сува кожа и слузнице
- Изненадна збуњеност

Примерак за протокол  
количине јела и пића  
станара установе за старија  
лица пронаћи ћете под  
Довнлоадс на  
[www.seniorenverpflegung.nrw](http://www.seniorenverpflegung.nrw)

Да би протоколисали ризике и знакове потхрањености, постоје различити инструменти за скрининг. Редовно понављање је неопходно. Код приказане потхрањености неопходна је анализа исхране за свеобухватну дијагнозу проблема код исхране. Различите инструменте пронаћи ћете на: [www.dgem.de](http://www.dgem.de)

Прикладан за праксу је уз то инструмент „Неговатељски протокол потхрањености и њени узроци у стационарној дугорочној нези/нези људи старије доби (ПЕМУ)“.

## Уравнотежена исхрана пружа енергију и храњиве материје, да би се спречила потхрањеност.

Препоруке „Немачког друштва за исхрану- стандард квалитете за исхрану са „Храном на точковима” и у установама за смештај људи старије доби”

(Потпуна исхрана, 7 дана):

- Мин. 21 x (мин. 3 x дневно) житарице, производи од житарица и кромпир, од тога мин. 14 x производи од целовитог зрна и макс. 2 x производи од кромпира.
- 21 x (3 x дневно) поврће и салата, од тога мин. 7 x сирова храна и мин. 2 x махунарке
- 14 x (2 x дневно) воће, од тога мин. 7 x свеже или дубоко смрзнуто без шећера и сладила и мин. 3 x орашастих плодова или уљаних семенки
- Мин. 14 x (мин. 2 x дневно) млеко и млечни производи
- Макс. 3 x месо/кобасица за ручак, од тога мин. половина безмасно мишићно месо
- 1 – 2 x риба, од тога мин. 1 x масна риба
- Уље репице као стандардна маст
- Напици доступни у свако време

## Код прениског уноса енергије или смањења тежине могу се понудити намирнице које су посебно богате енергијом односно јела могу да се обогате на одговарајући начин.

Намирнице посебно богате енергијом су нпр.:

- Високо вредна биљна уља, као уље репице или уље лана
- Махунарке
- Орашаста плодови и уљане семенке (односно каша направљена од тога)
- (намочено) суво воће
- Пуномасно млеко и млечни производи
- Јаја

Идеје за рецепте пронаћи ћете у бази података рецепата на:  
[www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)

## Како може да се подстакне апетит и спремност за јело?

- Обезбедите угодну атмосферу за јело.
- Јела припремите на леп начин.
- Понудите више мањих порција.
- Узмите у обзир личне жеље. Протоколисање и актуализација биографије исхране има при томе смисла.
- У случају потребе понудите подршку код јела као и помоћна средства као што су посебно посуђе и прибор. Фингерфуд је такође добра идеја.
- Мириси буде апетит – На пример припремајте каву у дневним просторијама.
- У случају када су интензивни мириси заситни, хладна јела су бољи избор.
- Црвена боја подстиче апетит – Испробајте тањир с црвеном ивицом или црвеним поврћем. Могуће је и коришћење сетова за столове (види под Downloads на [www.seniorenverpflegung.nrw](http://www.seniorenverpflegung.nrw)).
- Поједини станари се могу укључити код припреме јела. То подстиче апетит.
- Испробајте понуду „Амусе-Гуеуле” или безалкохолног аперитива пре јела. Прикладни су на пример један „Шот” сок од поврћа односно смоотхие или воћни сок, јака супа, комад белог хлеба, мала чаша безалкохолног пива, горке врсте чаја, лагано горке врсте поврћа или укисељено поврће.
- Укључите зачинско биље и зачине.
- Кретање на свежем ваздуху – Ту глад долази сама до себе.

Савете за уношење течности пронаћи ћете у нашем информативном листу „Уношење течности у старости“ под Downloads на [www.seniorenverpflegung.nrw](http://www.seniorenverpflegung.nrw)

Да ли имате питања? Контактирајте место за умрежавање исхране за старија лица CPB [seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw](mailto:seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw) или путем телефона 0211 3809088

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale  
Nordrhein-Westfalen