

# Výživa a pitný režim u seniorov

Bc. Rebeka Fabianová

2.ročník, externé magisterské študium, ošetrovatel'stvo

# Výživa u seniorov

- ▶ Správna výživa má všeobecne pozitívny vplyv na kvalitu života starého človeka.
- ▶ Medzi poruchy výživy v starobe patrí obezita (vyskytuje sa u 50 % ľudí vo veku 65 – 74 rokov a u 22 % v prípade 75 a viac ročných) a malnutrícia (výskyt 15 % u 65 – 74-ročných a 45 % u 75 a viac ročných).
- ▶ Správna výživa významne ovplyvňuje celkový stav organizmu, telesnú a duševnú výkonnosť, odolnosť k infekcii, lepšie zvládnutie stresu a rýchlejšie hojenie rán.



# Nesprávne výživové návyky obyvateľov SR

- ▶ srdcovo – cievne ochorenia
- ▶ diabetes
- ▶ nádorové ochorenia
- ▶ osteoporóza



# Niektoré špecifiká vyššieho veku

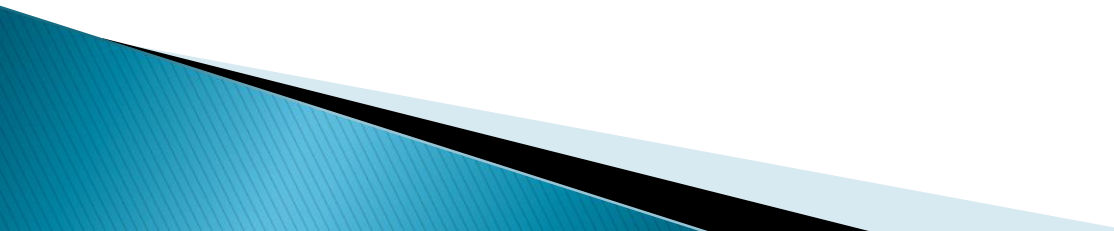
- ▶ polymorbidita (výskyt ochorení, ktoré vyžadujú osobitnú skladbu stravy a pitný režim – ide najmä o kardiovaskulárne, metabolické, obličkové ochorenia) a s ňou súvisiace používanie liekov, ktoré môžu ovplyvňovať, napr. vylučovanie vody z organizmu,
- ▶ vekom potlačený pocit smädu, z čoho vyplýva, že potrebné cielene myslieť na dostatočný príjem tekutín



# Malnutrícia

- ▶ Malnutrícia je podľa ESPEN Guidelines 2006 stav výživy, kedy deficit, prebytok (alebo nerovnováha) energie, proteínov a ostatných nutrientov spôsobuje merateľné vedľajšie účinky na tkanivá alebo formu tela (tvar, veľkosť, zloženie), funkcie a výsledný klinický stav.
- ▶ K podvýžive dochádza, ak je príjem základných energetických substrátov a bielkovín nižší ako ich potreba – tzn. buď pri zníženom príjme potravy a nemeňa sa potrebám organizmu alebo pri normálnom príjme a zvýšených potrebách.

# Najčastejšie príčiny malnutrície v starobe

- ▶ defekt chrupu
  - ▶ postihnutie slinných žliaz
  - ▶ ochorenia dutiny ústnej, pažeráka, gastrointestinálneho traktu a pečene
  - ▶ znížená chuť do jedla
  - ▶ psychické poruchy – depresie, demencia
  - ▶ obmedzená pohyblivosť
  - ▶ sociálne faktory
- 



- ▶ Fyziologické opotrebenie telesných orgánov a sliznice čreva, vedie u starších ľudí k **zníženému vstrebávaniu** takmer všetkých živín z prijímanej stravy. Tomuto stavu neprospieva ani **znížená sekrécia tráviacich štiav**, ktoré rozkladajú jednotlivé živiny do využiteľnejšej podoby.
- ▶ Tieto problémy prakticky vždy vyúsťujú do nedostatku živín, predovšetkým **bielkovín, vitamínov a minerálnych látok**. Obmedzená je tiež *peristaltika*, kvôli ktorej môžu seniori trpieť na **zápchu**, pričom tá zvykne prehľbovať **hemeroidy** a **divertikulózu** (tzv. výchlipky čreva).



# Správna výživa seniorov – 3 základné pravidlá

- ▶ **PRAVIDELNOSŤ** – strava má byť rozdelená na 5 – 6 porcií (denne); treba však rešpektovať stravovacie zvyklosti seniora.
- ▶ **PESTROSŤ a VYVÁŽENOSŤ** – diétne obmedzenia je potrebné zvážiť (pokiaľ to zo zdravotných dôvodov nie je nevyhnutné), pretože sú často zbytočne obmedzujúce a skl'učujúce. Navyše, je otázne, či napr. **diabetická diéta** prispieva k zlepšeniu stavu cukrovky, keďže vplyv takejto stravy bol dostatočne preskúmaný len u pacientov stredného veku.
- ▶ **VHODNÁ TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA** – strava má byť pripravená/upravená podľa zdravotného stavu seniora. Často sa vynechávajú tvrdé hrubé časti, kôrky, zapečené pokrmy; volíme šetrnejšiu, ne podráždivú úpravu stravy, v ľahko stráviteľnej podobe (mletie, mixovanie...).



# Dehydratácia u seniorov

- ▶ Seniori nepocit' ujú smäd, preto práve ich treba k pitnému režimu nabádať. Človek, ktorý má v organizme menej vody, než potrebuje má zhoršený výkon, mierne mu stúpne telesná teplota, pridáva sa únava, podráždenie, bolesti hlavy, vyšší tlak krvi a svalové kŕče.
- ▶ Zahustenie telesných tekutín má za následok spomalenie metabolizmu. Dlhodobejší nedostatok tekutín poškodzuje obličky, pečeň, zhoršuje sa trávenie a v organizme sa hromadia toxické látky. Nedostatkom vody trpí aj koža.

# Vhodné tekutiny

- ▶ Čistá pramenitá voda bez bubliniek, na každodennú konzumáciu nižšie mineralizovaná (minerálne a pramenité vody s nízkym obsahom solí, bylinné čaje, ovocné a zeleninové šťavy – bez obsahu cukru) Seniori okrem toho zvyčajne potrebujú dopĺňať niektoré minerály, najmä vápnik, zinok, železo či horčík (napr. Lucka)
- ▶ Optimálne je príjem tekutín počas dňa rovnomerne rozložiť, skôr do menších dávok a častejšie. Príjem veľkého množstva tekutín naraz – a to aj v prípade, ak takto chceme vykompenzovať predchádzajúci „výpadok“ – by mohol byť pre orgány staršieho človeka nebezpečne zaťažujúci. Odporúča sa piť trochu viac ráno a v predpoludňajších hodinách, keď sa organizmus najviac očisťuje, na noc príjem tekutín zase mierne obmedziť.

**Ďakujem za pozornosť**

