10 listopada 2019

# Jak zapobiegać niedożywieniu u osób starszych?

Trudna opieka nad pacjentem unieruchomionym – cykl

Część pierwsza

## Jak zapobiegać niedożywieniu u osób starszych?

Organizm ludzki, by prawidłowo funkcjonować musi mieć dostarczone, wraz z pożywieniem odpowiednie składniki odżywcze, odpowiednią ilość energii oraz niezbędne mikroelementy i witaminy. W sytuacji, gdy dojdzie do niedoboru energii lub któregokolwiek z wymienionych składników czy też zaburzonego wchłaniania składników odżywczych – mamy do czynienia z niedożywieniem.

Niedożywienie może prowadzić do bardzo niekorzystnych zmian w funkcjonowaniu organizmu osoby starszej, przyspieszać proces utraty sprawności i przyczyniać się do znacznego pogorszenia zdrowia i jakości życia seniorów.

### Co to jest niedożywienie?

Niedożywienie to brak równowagi między spożytym i/lub przyswojonym pokarmem a zapotrzebowaniem na składniki odżywcze. Najczęściej występuje wówczas, gdy organizm nie otrzymuje odpowiedniej ilości energii (kalorii) i/lub niezbędnych składników pokarmowych, w tym zwłaszcza białka, witamin i składników mineralnych.

### Co sprzyja niedożywieniu osób starszych?

- zachodzące w organizmie zmiany związane z procesem starzenia się (brak apetytu, utrata smaku i powonienia, niepełne uzębienie);
- czynniki społeczno-ekonomiczne (ubóstwo, samotność, mniejsza aktywność społeczna);
- czynniki psychologiczne (depresja, okres żałoby, spadek nastroju);
- choroby przewlekłe (nowotworowe, przewodu pokarmowego – zapalne choroby jelit, biegunki, neurologiczne - demencja, endokrynologiczne, niewydolność serca,
- przewlekła obturacyjna choroba płuc, niewydolność nerek);
- choroby zapalne i zakaźne (zakażenie bakteryjne, wirusowe i grzybicze);
- stosowana farmakoterapia (interakcje składników pokarmowych z przyjmowanymi lekami,

**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

*Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT*

stosowanie wielu leków, leki psychotropowe, leki przeciwdepresyjne);
- nieprawidłowe funkcjonowanie narządów zmysłów (zaburzenia wzroku, smaku, węchu);
- brak wiedzy na temat zasad prawidłowego żywienia (chorego lub jego opiekunów) i nieprawidłowe nawyki żywieniowe.

Często przyczyna nieodżywienia wśród osób starszych jest nieustalona.

## Co może wskazywać na niedożywienie?

Najczęściej niedożywieniu towarzyszy zmniejszenie masy ciała. Niepokojący powinien wzbudzić fakt utraty masy ciała o 5% w ciągu ostatnich 30 dni lub o 10% w ciągu ostatnich 180 dni.

Do innych objawów wskazujących na niedożywienie należą: ogólne osłabienie, zmniejszenie siły mięśniowej sprzyjające upadkom, znaczne zmniejszenie apetytu, zwiększona wrażliwość na zimno, obniżenie temperatury ciała o 1 – 2 °C, obrzęki, suchość skóry, wypadanie włosów, częstsze występowanie różnego typu infekcji, utrudnione gojenie się ran, odleżyny.

Co możesz zrobić, by zmniejszyć ryzyko niedożywienia?  O tym przeczytasz w kolejnym artykule.

## Piśmiennictwo:


- Mziray, M., et al. Niedożywienie u osób w wieku podeszłym, metody jego oceny, profilaktyka i leczenie. (2016).  Ann Acad Med Gedan, 46: 95-105.
- Brończyk-Puzoń, A., Bieniek, J. Żywienie osób starszych na podstawie nowelizacji norm żywienia Instytutu Żywności i Żywienia dla populacji polskiej z 2012 roku. (2013). Nowa Medycyna, 204: 151-155.
- TAŃSKA, M. Zasady żywienia ludzi starszych w ogólnej profilaktyce chorób dietozależnych. (2016).
- Mötzing, G., Schwarz, S., & Galus, K. (Eds.). (2015). Pielęgniarstwo geriatryczne. Edra Urban & Partner.
- Wieczorowska-Tobis, K., Talarska, D., & Wydawnictwo Lekarskie, P. Z. W. L. (Eds.). (2017). Geriatria i pielęgniarstwo geriatryczne. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Kostka, T., & Koziarska-Rościszewska, M. (2009). Choroby wieku podeszłego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 20.



**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

***Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT***