



Utemeljitev zdrave prehrane

za ljudi, ki potrebujejo posebno obravnavo



AVTOR

Susanne Rheder, klinični dietetik. Abena A/S

Ko ljudje pridejo v leta, si prehrana zasluži posebno pozornost in je bistvenega pomena za dobro zdravje. Kljub vse večji ozaveščenosti o pomenu prehrane za dobro in zdravo življenje, je podhranjenost še vedno zelo razširjen problem med starejšimi ljudmi, ki so hospitalizirani, živijo v domu za ostarele ali potrebujejo pomoč na domu. V tem dokumentu opisujemo najboljše prakse na področju prehranske oskrbe in izpostavljamo nekaj različnih rešitev, ki so na voljo na trgu.

Utemeljitev zdrave prehrane za ljudi, ki potrebujejo posebno obravnavo

AVTOR | Susanne Rheder, klinični dietetik. Abena A/S

Ko ljudje pridejo v leta si prehrana zasluži posebno pozornost in je bistvenega pomena za dobro zdravje.

Kljub vse večji ozaveščenosti o pomenu prehrane za dobro in zdravo življenje, je podhranjenost še vedno zelo razširjen problem med starejšimi ljudmi, ki so hospitalizirani, živijo v domu za ostarele ali potrebujejo pomoč na domu. Ocenjuje se, da ima približno 50 % ljudi te kategorije nizek ITM zaradi nizkega vnosa kalorij in beljakovin. Poleg tega po navadi v tej skupini ljudi zaznavamo pomanjkanje pomembnih vitaminov in mineralov.

Ali ste vedeli, da ...

... starejši ljudje potrebujejo več beljakovin kot mlajši?

Potrebna količina beljakovin pri zdravih osebah, mlajših od 65 let, je 0,8–1,5g/kg telesne mase. Za zdrave ljudi, starejše od 65 let, je priporočeni vnos beljakovin 1,1–1,3 g/kg telesne mase, da bi ohranili mišično maso in moč. Ljudje, ki ležijo na postelji, potrebujejo še več beljakovin, ki pomagajo vzdrževati mišično maso.

Vir: Nordijski svet (2012). *Nordic Nutrition Recommendations 2014 (Nordijska priporočila glede prehrane) (5. udg.)* Copenhagen: Nordic Council of Ministers

Podhranjenosti pa ne najdemo samo med starejšimi ljudmi, ampak tudi med ljudmi z različnimi vrstami bolezni, kot so npr. hude okužbe ali revmatoidni artritis. Problem je zelo razširjen in ocenjuje se, da do 30 odstotkov bolnikov v bolnišnicah trpi zaradi podhranjenosti, medtem ko 20 odstotkom grozi podhranjenost, ko so sprejeti v bolnišnico.

Kako izračunati ITM (indeks telesne mase)

ITM je pomembna meritev, ki jo je mogoče uporabiti za ugotavljanje stanja prehranjenosti. Pri izračunu ITM težo (v kilogramih) delite s kvadratom telesne višine (v metrih).

$$\text{ITM} = \frac{\text{teža (kg)}}{\text{višina}^2 \text{ (m)}}$$



Za mlajše je normalni ITM 18,5–25. Za starejše in/ali hospitalizirane ljudi ITM pod 20,5 že pomeni nezadostno težo.

ITM nikoli ne sme biti edini dejavnik za ugotavljanje stanja prehranjenosti.

Nenadna izguba teže (več kot 5 % v enem mesecu ali 15 % v treh mesecih) vedno zahteva natančnejši pregled in večjo osredotočenost na prehrano.

Vir: Hessov, I. & Jeppesen, P.B. (2011). *Ernæring og aldring. I: Cederholm, T. (red.). Klinisk ernæring (5. udg.)* København: Munksgaard Danmark

Podhranjenost povleče za sabo številne resne posledice, med drugim slabo zdravje, sarkopenijo, slabšo kakovost življenja in vse večjo potrebo po pomoči in podpori v vsakodnevnem življenju. Zato je v negovalnem sektorju potreben odločen poudarek na prehrani, saj lahko prehrana z veliko beljakovinami in visoko energetsko vsebnostjo (zlasti bogata z maščobami) ter pogosti obroki pomagajo ublažiti to težavo. Hkrati telesna vadba pomaga vzdrževati in graditi mišično maso.



Najboljša praksa na področju prehranske oskrbe

Vizija Abene kot vodilnega dobavitelja izdelkov za zdravstveno nego je zagotoviti praktične in celovite prehranske rešitve, ki so preproste za uporabo v vsakdanjem življenju in katerih namen je izboljšati kakovost življenja posameznika. Verjamemo v pristop k zdravi prehrani, ki je prilagojen posamezniku, in podpiramo ta pristop s podporo zdravstvenim delavcem in drugim negovalcem pri iskanju ustrezne rešitve, ki ustreza potrebam posameznika.

Naša skupina izkušenih dietetikov, nutricionistov in medicinskih sester svetuje o izbiri in uporabi izdelkov. V tesnem sodelovanju z izvajalci in raziskovalci s področja prehrane smo vzpostavili številne dobre prakse v zvezi s prehransko oskrbo. Ta načela lahko pomagajo pri izbiri izdelkov in spodbujajo dobro zdravje starejših ljudi in tudi drugih, ki potrebujejo posebno obravnavo.

Podhranjenost povleče za sabo številne resne posledice, med drugim slabo zdravje, sarkopenijo, slabšo kakovost življenja in vse večjo potrebo po pomoči in podpori v vsakodnevnem življenju.

Poudarek na dobrih navadah glede prehranjevanja in pitja

Če bolniki nimajo teka ali potrebujejo dodatno energijo in beljakovine, so dobre navade glede prehranjevanja prvi korak pri zagotavljanju zadostnih hranil. Priporočl-

jivo je jesti majhne obroke čez dan, po možnosti 6–8 obrokov na dan, z visoko energetske vrednostjo in veliko beljakovinami. Kadar ima bolnik slab tek, lahko prigrizki nadomestijo pomemben del prehrane in brez težav predstavljajo 50 odstotkov dnevnega vnosa hranil.

Tekočine so potrebne za številne osnovne telesne funkcije. Priporočeni vnos za tekočine se razlikuje od posameznika do posameznika. Trda hrana prispeva približno 20 odstotkov celotnega vnosa tekočine. Preostanek potreb po tekočini je treba pokriti z napitki na osnovi mleka, vode, čaja, kave in drugih pijač.

Najboljše prakse pri hranjenju po cevi

Zaradi številnih različnih bolezni in stanj je morda potrebno hranjenje po cevi. Za zagotovitev zadostne prehrane so na voljo polno hranljivi izdelki, ki vsebujejo zahtevane količine energije, beljakovin, vitaminov, mineralov in mikrohranil, kot so kalcij, jod in natrij.

Količino hrane in pijače je treba izračunati na osnovi potreb posameznika. Pri izdelavi načrta za hranjenje po cevi je priporočljivo upoštevati težo, višino, starost, stopnjo aktivnosti in morebitno bolezen bolnika. Na začetku je mogoče uporabiti standardni izdelek; bolnika po navadi hranite šestkrat na dan. Pomembno je zagotoviti pravilno mobilizacijo. Za bolnike, ki ležijo v postelji, to pomeni, da jim je treba med obroki dvigniti vzglavje postelje pod kotom 35–40 stopinj, da se prepreči aspiracija in zagotovi pravilno prebavljanje.

Prav tako je pomembno, da se hrana ne dovaja prehitro. Praviloma naj bi obrok po cevi trajal približno enako kot običajni obrok.

V primerih, ko standardni izdelki ne zagotavljajo zadostne prehrane, povzročijo alergijo ali pa se pokaže potreba po drugih prehranskih sestavinah, je na voljo veliko posebnih izdelkov. Pogosto se pojavi potreba po izdelku z višjo vsebnostjo beljakovin ali tekočine – ali pa

bolnik morda dobi drisko, zaradi česar je treba izdelek zamenjati. Paleta posebnih izdelkov vključuje med drugim izdelke z večjo vsebnostjo beljakovin, maščob, nižjo vsebnostjo natrija in izdelke iz soje.

Hranjenje po cevi povzroči drisko pri 10–25 % bolnikov. Veliko različnih razlogov je za pojav te nevšečnosti, med drugim tudi uporaba antibiotikov ali odvajal. Nezdostna higiena je pogost vzrok za drisko, dobra higiena rok pa je bistvenega pomena pri ravnanju s cevmi za hranjenje in z obroki.

Če se vzorci izločanja blata nenadoma spremenijo ali če se driska oziroma zaprtje pogosto pojavlja, je treba razmisliti o zamenjavi izdelka s takim, ki je bolj primeren za konkretno stanje.

Pijače in sladice z visoko hranilno vrednostjo, ki dopolnjujejo običajno prehrano

Za ljudi, ki lahko normalno jedo, vendar še vedno ne dobijo dovolj hranil, je treba prehrano dopolniti s pijačami ali sladicami z visoko hranilno vrednostjo. Nekateri izdelki zagotavljajo popolno prehrano, ki zajema vse potrebe po energiji, beljakovinah, vitaminih, mineralih in mikrohranilih. Druge pijače in sladice ponujajo dodatek k običajni prehrani. Na splošno imajo pijače in sladice visoko energetske vrednosti in veliko beljakovin.

Prednosti telesne dejavnosti



Ležanje v postelji ves dan ali sedenje v fotelji ne spodbuja teka, ravno nasprotno.

Telesna dejavnost izboljša mišično moč, splošno moč in vzdržljivost; spodbuja tudi tek in pozitivno vpliva na prehranski vnos potrebnih hranil.

Vir: Sundhedsstyrelsen, (u.å.). Når du skal tage på. Lokaliseret d. 12-07-2017 på [https://www.sst.dk/~media/78809D18874E442E962C4CC63E091BBE.ashx](https://www.sst.dk/~/media/78809D18874E442E962C4CC63E091BBE.ashx)

Vse pijače in sladice se lahko uporabljajo za dopolnitev običajne prehrane ali pa so same po sebi obrok. Izdelki z visoko vsebnostjo hranil so na voljo v paleti različnih okusov in tekstur. Če želimo bolnika spodbuditi, da bi užival te izdelke, je pomembno najti okus, ki mu bo najbolj všeč, pri tem pa upoštevati, da se okus sčasoma lahko spremeni. Obenem je pomembno zagotoviti, da so hranilne vrednosti zadostne, in upoštevati, da se tudi te lahko sčasoma spremenijo.

Pri bolnikih s težavami pri žvečenju in/ali požiranju se je treba izogibati razredčeni hrani in tekočini. Želena teksturo lahko dosežemo z gostili.

Bodite pozorni na simptome, ki lahko kažejo na podhranjenost

Zmanjšan tek je najpogostejši vzrok za podhranjenost. Vedno se posvetujte z zdravnikom, da ugotovite razlog za zmanjšan tek, ki ga lahko povzročijo bolezen, utrujenost ali starost. Kadar je tek šibek, lahko prehranska dopolnila zagotovijo zdravo in zadostno prehrano.

Težava pri požiranju je še en vzrok podhranjenosti. Z gostili si lahko pomagamo pri doseganju ustrezne gostote hrane in/ali pijače, da jo bo bolnik lahko pogoltnil.

Bolj ali manj stalna slabost je še en razlog za izgubo teka. Če je potrebno hranjenje po cevi, lahko slabost omilimo z uporabo enteralne črpalke za hranjenje, s pogostejšimi obroki ali zamenjavo izdelkov.





Z zdravo prehrano lahko veliko pridobimo

Zdrava prehrana si zasluži pozornost v negovalnem sektorju in ponuja številne prednosti za bolnike in njihove sorodnike ter za negovalce in ustanove.

- Bolnikom zdrava prehrana izboljša kakovost življenja, saj podpira telesno aktivnost, družabne stike in zmanjšuje utrujenost ter tveganje za bolezni.
- Negovalcem zdrava prehrana za bolnike prinaša koristi v smislu zadovoljnih bolnikov in sorodnikov

ter manj napora pri vsakodnevnem delu, saj so ljudje bolj samozadostni in sposobni skrbeti zase.

- Za bolnišnice, ustanove, ki se ukvarjajo z oskrbo in nego, in za oskrbo na domu pa preventivni pou-darek na zdravi prehrani pomeni znižanje stroškov za zdravljenje zapletov in zmanjšanje obremenjenosti osebja ter izboljšanje delovnega okolja.

PRILOGA:

Kako doseči optimalno prehrano, prilagojeno potrebam posameznika

Abena je razvila naslednja načela in smernice, ki temeljijo na poglobljenem znanju in izkušnjah. Z upoštevanjem načel in smernic lahko negovalci dosežejo optimalno prehransko oskrbo, prilagojeno potrebam posameznikov.

Poudarek na dobrih navadah glede prehranjevanja, pitja in razgibavanja



- Če bolniki nimajo teka ali potrebujejo dodatno energijo in beljakovine, so dobre navade glede prehranjevanja prvi korak pri zagotavljanju zadostnih hranil.
- Priporočljivo je jesti majhne obroke čez dan, po možnosti 6–8 obrokov na dan, z visoko energijsko vrednostjo in veliko beljakovinami.
- Priporočeni vnos za tekočine se razlikuje od posameznika do posameznika in tudi glede na podnebne razmere.
- Telesna vadba izboljša mišično moč, splošno moč in vzdržljivost; spodbuja tudi tek in pozitivno vpliva na prehranski vnos potrebnih hranil.

Bodite pozorni na simptome, ki lahko kažejo na podhranjenost



- Vedno se posvetujte z zdravnikom, da ugotovite natančen vzrok za zmanjšan tek.
- Če je tek šibek, lahko prehranska dopolnila zagotovijo zdravo in zadostno prehrano.
- Če ima bolnik težave s požiranjem, si lahko z gostili pomagamo pri doseganju ustrezne gostote hrane in/ali pijače, da jo bo lažje pogoltnil.
- Bolj ali manj stalna slabost je še en razlog za izgubo teka. Če je potrebno hranjenje po cevi, lahko slabost omilimo z uporabo enteralne črpalke za hranjenje, s pogostejšimi obroki ali zamenjavo izdelkov.

Običajno prehrano po potrebi dopolnite z izdelki z visoko hranilno vrednostjo



- Za ljudi, ki lahko normalno jedo, vendar še vedno ne dobijo dovolj hranil, je treba prehrano dopolniti s pijačami ali sladicami z visoko hranilno vrednostjo.
- Pijače in sladice se lahko uporabljajo za dopolnitev običajne prehrane ali pa so same po sebi obrok.
- Preizkusite različne okuse, da spodbudite tek. Upoštevajte, da se okus in potreba po posebnih hranilih sčasoma lahko spremenita.
- Pri bolnikih s težavami pri žvečenju in/ali požiranju se je treba izogibati razredčeni hrani in tekočini. Želena teksturo lahko dosežemo z gostili.



Hranjenje po cevi zahteva posebno pozornost

- Količino hrane in pijače je treba izračunati na osnovi potreb posameznika. Pri izdelavi načrta za hranjenje po cevi je priporočljivo upoštevati težo, višino, starost, stopnjo aktivnosti in morebitno bolezen bolnika.
- Za zagotovitev zadostne prehrane je na voljo široka paleta izdelkov, ki vsebujejo različne količine energetske vrednosti, beljakovin, vitaminov, mineralov in mikrohranil.
- Zagotovite pravilno mobilizacijo za hranjenje po cevi. Za bolnike, ki ležijo v postelji, to pomeni, da jim je treba med obroki dvigniti vzglavje postelje pod kotom 35–40 stopinj.
- Za hranjenje po cevi si vzemite dovolj časa. Praviloma naj bi obrok po cevi trajal približno enako kot običajni obrok.
- Če se vzorci izločanja blata nenadoma spremenijo ali če se driska oziroma zaprtje pogosto pojavlja, je treba razmisliti o zamenjavi izdelka s takim, ki je bolj primeren za konkretno stanje. Vedno se posvetujte z zdravnikom, da se postavi pravilna diagnoza težave.

