



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



ČAPS
Česká asociace
pečovatelské služby

Nejste na to sami – podpůrné skupiny pečujících osob jako součást
pečovatelských služeb
Registrační číslo projektu: CZ.03.2.63/0.0/0.0/19_098/0015275

Česká asociace pečovatelské služby 2020
www.caps-os.cz, caps@caps-os.cz

VÝŽIVA SENIORŮ I PEČUJÍCÍCH OSOB

Informace pro neformální pečující

PhDr. Tamara Starnovská, nutriční terapeutka

Kvalita výživy ve stáří ovlivňuje zásadním způsobem celkový stav organismu a větší, či déle trvající nedostatky ve výživě přispívají k větší nemocnosti a zhoršení soběstačnosti. Poruchy výživy ve stáří jsou závažným problémem a vyšší věk je proto spojen s častějším výskytem nedostatečné výživy, malnutrice (pojem malnutrice = špatná výživa).

Předcházení nedostatečné výživě, včasná identifikace již vzniklého problému a jeho rychlé řešení zabrání zhoršení funkční výkonnosti, závažným zdravotním komplikacím, zvýšené nemocnosti i úmrtnosti.



Pro vyšší věk jsou typická chronická onemocnění, která vyžadují výživová opatření (diету). Čím více těchto onemocnění je, tím hůře se laikovi daří je realizovat. Přitom pro stravování ve vyšším věku jsou zásadní zejména dvě klíčové kategorie a to je energie a množství bílkovin. V dlouhodobém stravování jsou nezbytné také dostatečné dávky minerálních látek a vitamínů, bez nichž není možné například ani správné využití bílkovin.