



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 (dietu). 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.

Pro optimální zajištění výživy je proto třeba zajistit jak dostatečné množství stravy v pestré skladbě, tak i potřebnou modifikaci podle dietního omezení.

Co může pomoci při problémech s nedostatečnou výživou

Nevhodné jsou potraviny a jídla se sníženým obsahem energie. Naopak výhodné jsou potraviny a jídla s vyšším obsahem energie v malém množství (vídeňská káva, smetanová zmrzlina, šlehačka, tučný sýr, smetanové omáčky apod.).

Dostatek tekutin je významný pro tvorbu slin a tím i schopnost jídlo sníst. Vhodné je vypít před jídlem alespoň dva dcl nápoje s hořkou, či nakyslou chutí (stačí pár kapek citronové či grepové šťávy, vhodné je i nízkostupňové či nealkoholické pivo). V průběhu jídla je třeba vypít ještě cca tři dcl tekutin, aby bylo možné jídlo v žaludku zpracovat a poté trávit.

V případě, že snížená konzumace jídla je ovlivněna obtížemi při žvýkání a polykání, je nezbytné doplnění potřebných živin kompletní formou výživy přednostně v krémové konzistenci.

- Při snížené chuti k jídlu je vhodné před jídlem vždy vyvětrat.
- Jídlo je vhodné podávat na oranžovém prostírání, na větších talířích, vhodný je i červený dekor či příbor. Obě uvedené barvy podporují chuť k jídlu.
- Porce na větším talíři působí jako menší a snáze se tedy sní.
- Jídlo je důležité vkusně servírovat, optimálně tak, aby i jeho skladba byla barevná (například posypat petrželkou, přidat kousek mrkve a brokolice - dobře uvařené jsou měkké a snadno konzumovatelné).
- Pro snížené čichové a chuťové vnímání je vhodné využívat koření.
- Pokud doba jezení trvá déle, je vhodné teplé jídlo znovu přehřát, nebo využít speciální talíře.

Dietní modifikace je třeba upravit tak, aby jejich dodržování neohrozilo potřebný příjem stravy a energie z ní. Optimálním řešením proto je konzultovat je s odborníkem – nutričním terapeutem, který dokáže spojit všechny potřeby a požadavky do vhodné sestavy.

Častým problémem například je představa, že dietní znamená málo chuťově výrazné, a to není ve vyšším věku vhodné. Stejně tak obecná doporučení ke zdravé výživě pro střední věk, nemají uplatnění ve stravování seniorů. Například doporučení na snížení konzumace červeného masa je pro seniory velmi nevýhodné.



Přípravky kompletní výživy

Snížené množství jídla, omezení či vyloučení některých potravin či skupin potravin vždy vede k nedostatku některých živin, vitamínů a minerálních látek a tím i k nedostatku energie a následně ke špatné výživě. Častá preference pečiva či spíše sladkého jídla vede k nedostatku bílkovin ve stravě a tím ke zhoršení zdravotního stavu. V takovém případě je třeba doplnit stravu přípravky kompletní výživy (s vyváženým obsahem všech potřebných živin, energie a dalších nezbytných složek výživy). Vhodné jsou výrobky v tekuté formě, které lze popíjet v průběhu dne a tím doplnit potřebné živiny a energii bez zátěže stravou. Pokud je to pro strávnicka vhodné, lze využít i formy krémové, tyto výrobky jsou vhodné například jako svačina.

Tyto výrobky jsou k dispozici v lékárnách, kde je lze volně zakoupit. Lze je také ordinovat, tedy předepsat na recept. K předpisu kontaktujte ošetřujícího lékaře. Chuťové varianty je vhodné střídat podle preferencí konzumenta, aby nedošlo k jejich „přejedení“. Podle přání je možné zvolit podávání v chlazené formě, nebo přihrát. Skladovat neotevřené balení je možné v běžném prostředí (do 25 stupňů). Pouze v horkém létě je lépe je uskladnit v chladničce.

Základním pravidlem pro konzumaci tekutých přípravků je jejich průběžné popíjení (cca v délce 2-3 hodin). Vypití „naráz“ není vhodné, protože jde o výživově koncentrovaný přípravek.

Příklady vhodných přípravků k doplnění stravy:

ENSURE PLUS FIBRE – je vhodný k doplnění stravy vždy, pokud je třeba doplnit všechny komponenty. Obsahuje také vlákninu ve formě vhodné pro optimalizaci vyprazdňování.

ENSURE PLUS ADVANCE – je vhodný k doplnění stravy vždy, pokud je třeba doplnit zejména bílkoviny, pokud dochází ke snížení síly a soběstačnosti, a vždy při a po akutním onemocnění (to znamená například i při viróze). Jeho složení je unikátní pro zachování svalové hmoty v těle. Klíčové pro zachování a podporu soběstačnosti i odolnosti je právě zachování (udržení) potřebné svalové hmoty v těle.

ENSURE PLUS CREME – je vhodný k doplnění stravy vždy, pokud je třeba doplnit živiny v krémové konzistenci, při problémech se žvýkáním a polykáním. Je vhodný i pokud je třeba doplnit svačinu či dezert.

Kontakty s možností konzultace:

<https://www.sekce-vnp.cz>

<https://nutrition.abbott/cz>

