

Poruchy výživy starších nemocných

Změny přinášené stárnutím I

- ztráta dentice
- špatná funkce zubních náhrad
- snížení produkce slin
- ztenčení mukózy
- poruchy polykání
- výběr potravy
- příjem tekutin

Změny přinášené stárnutím II

- zpomalení hybnosti traktu
- gastroezofageální reflux
- atrofie žaludeční sliznice
- zvýšení pH žaludeční šťávy
- zpomalení resorpce
- redukce myenterického plexu
- změny střevní resorpce – malabsorpční stavy
- divertikulóza

Výběr potravy

- přednost sacharidům
- vyhýbání se zelenině, ovoci
- vyhýbání se mléčným výrobkům
- celozrnné pečivo
- vaření na několik dní
- výběr tuků

Snížení příjmu tekutin

- snížení pocitu žízně
- nutnost častého močení
- nutnost tělesné aktivity
- obava z inkontinence
- subklinická dehydratace
- manifestace při minimálních podnětech

Zpomalení hybnosti traktu

- delší kontakt sliznice s obsahem
- setrvávání tráveniny v řasách, lokální dráždění
- obtížné vyprazdňování při snížení hybnosti
- tendence k subileózním stavům

Gastroezofageální reflux

- inkompetence kardie
- kofein, alkohol, tuky
- koroze sliznice dolní třetiny jícnu
- hypochromní anemie
- jícnový vřed
- karcinom jícnu

Zpomalení resorpce

- délka procesu trávení
- vlastnosti střevní stěny
- kvalita prokrvení – ateroskleróza mesenterických tepen
- přítomnost ascitu
- přítomnost portální hypertenze

Malabsorpční stavy

- **postupný rozvoj deficitů**
 - **hypoproteinémie, hypalbuminémie**
 - **hypovitaminózy**
 - **hypochromie**
 - **hypokalcémie**
 - **hypomagnézémie**
 - **hypoglykémie**

Divertikulóza

- **výskyt stoupá s věkem**
- **podporuje málozbytková strava**
- **možnost komplikací**
 - **krváčení**
 - **perforace**
 - **maligní zvrát**

Charakteristika souboru

- senioři nad 65 let věku 141 žen, 59 mužů
- průměrný věk $74,2 \pm 2,2$ roku (60-93)
- žijící ve vlastním prostředí
- duševní stav dovoluje řízený rozhovor

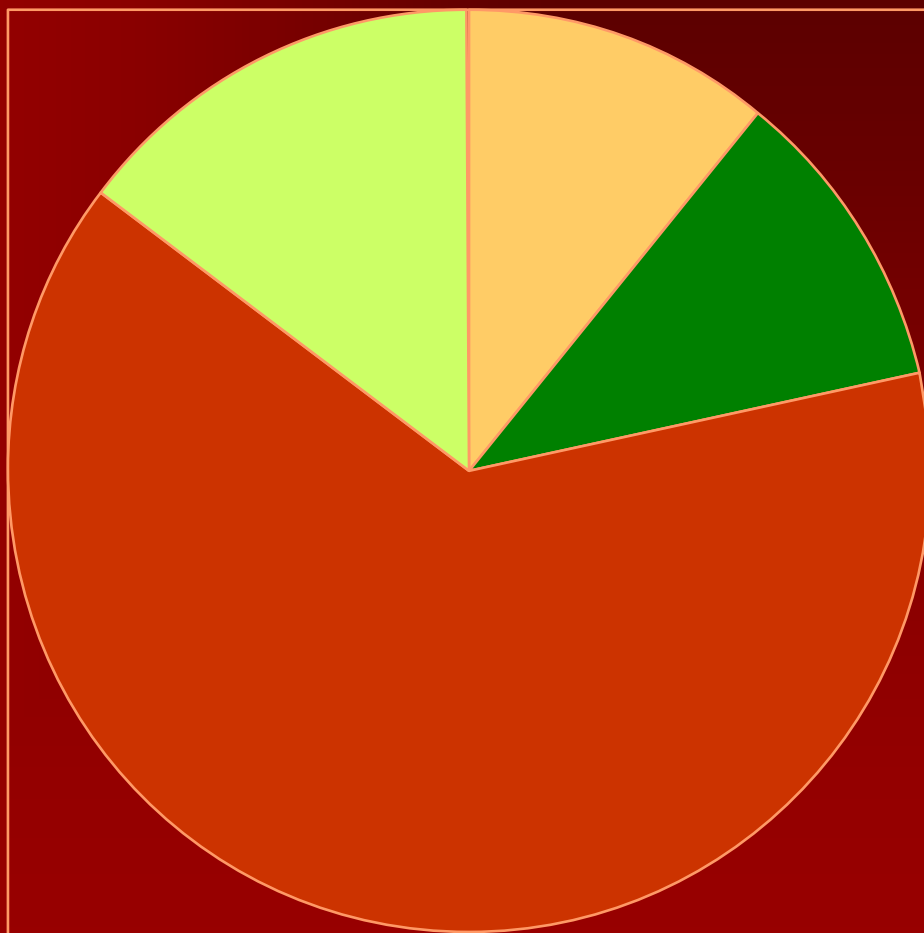
Metodika

- zjištění stravovacích zvyklostí
- zjištění vybraných laboratorních parametrů
- sepsání edukační brožury
- rozeslání brožury
- nové vyplnění dotazníku

Příprava denních jídel

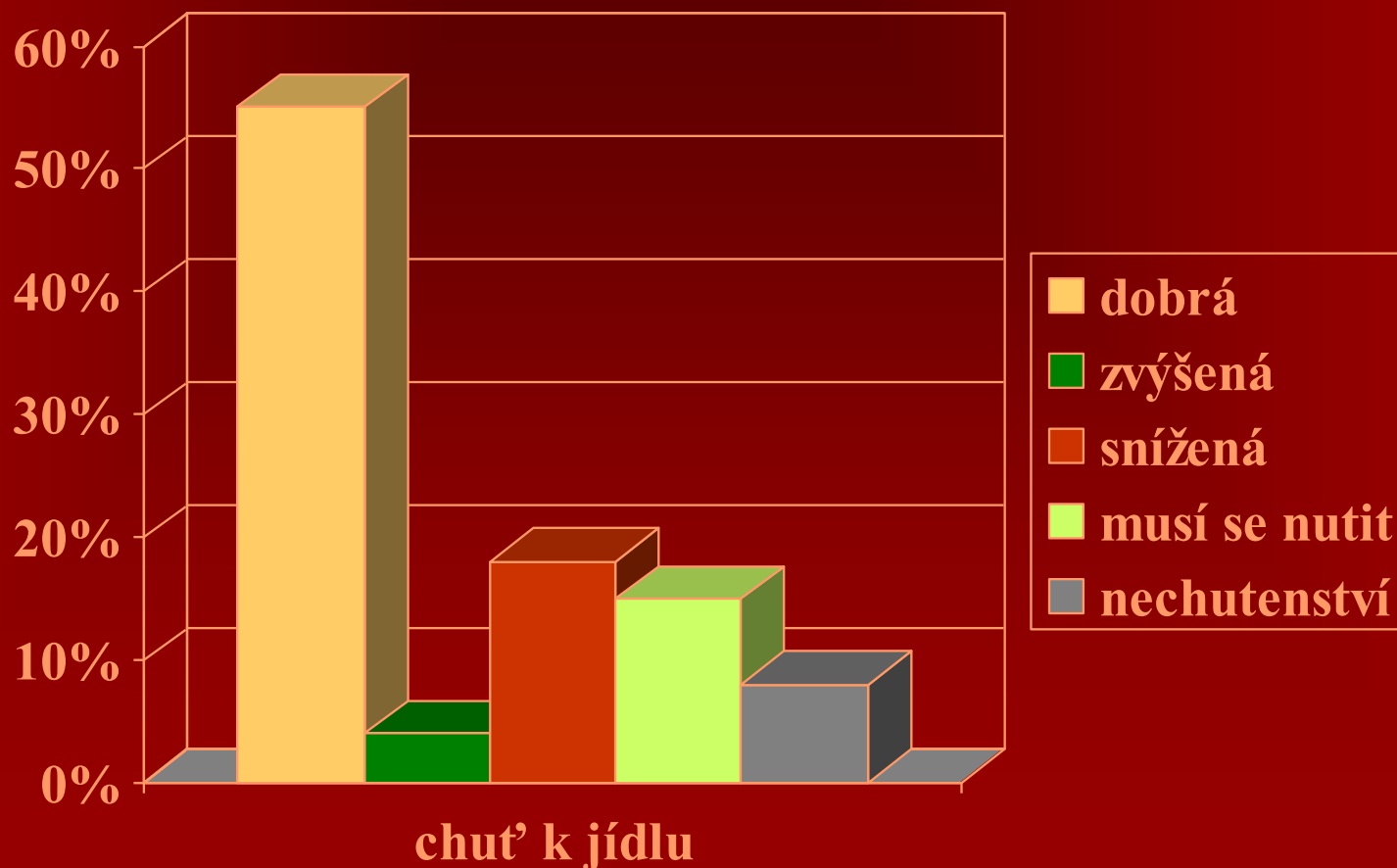
	muži	ženy
sami	10%	52%
rodinný příslušník	65%	15%
pečovatelská služba, jiné	25%	33%

Stav dentice

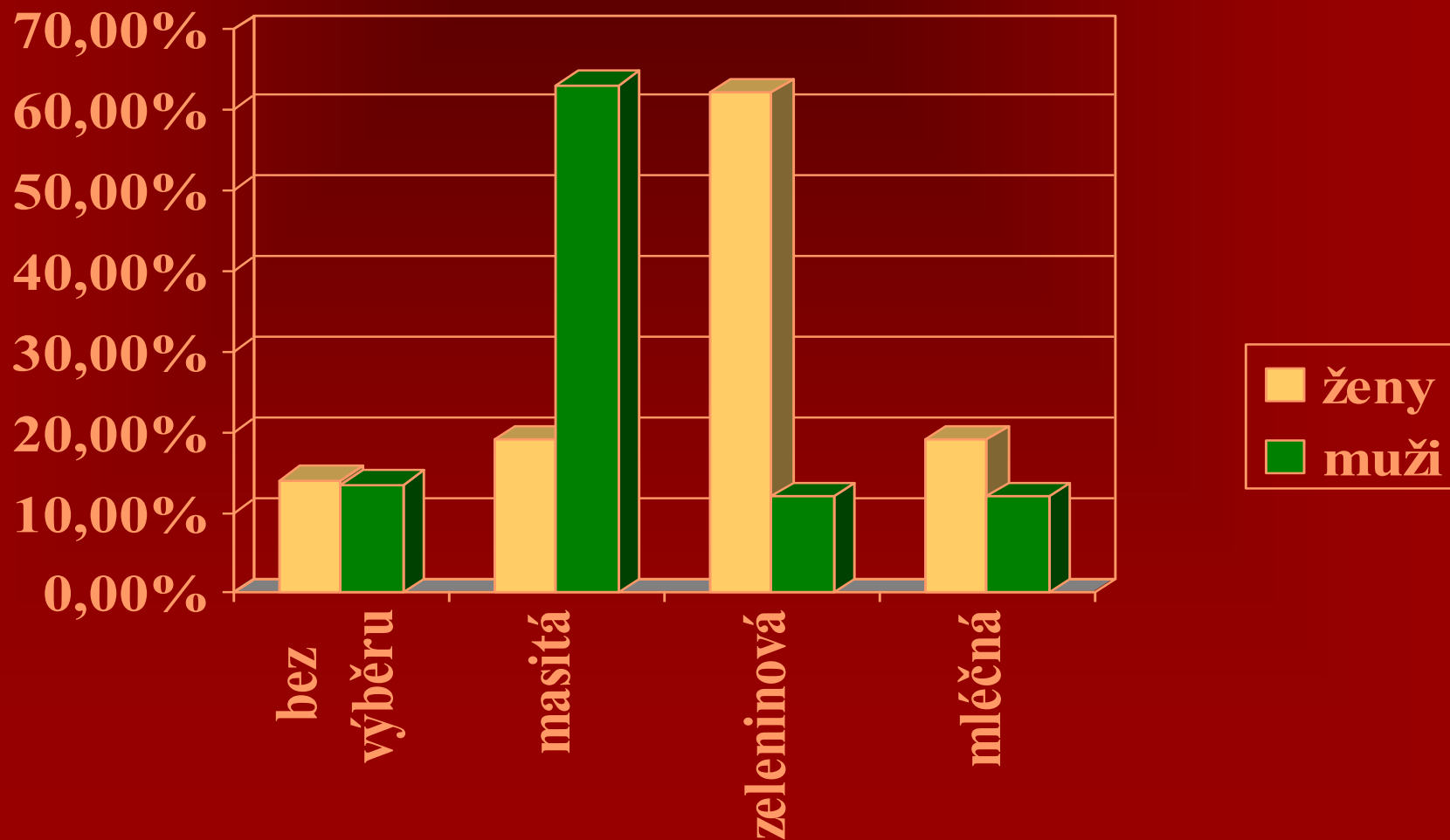


- chrup zachovalý
- defektní
- protéza nošená
- nenošená

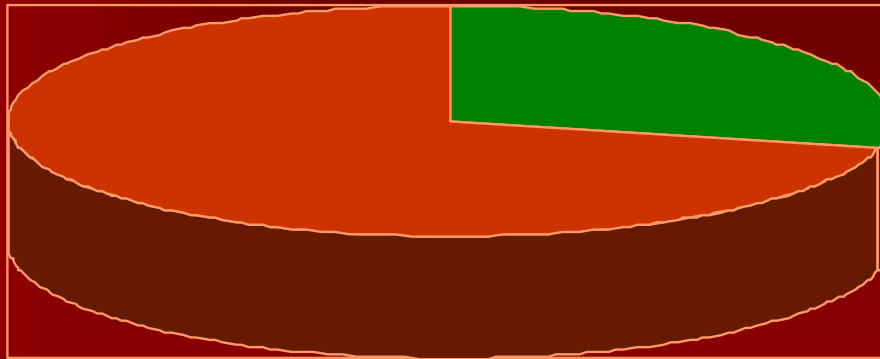
Hodnocení chuti k jídlu



Preferované druhy jídel

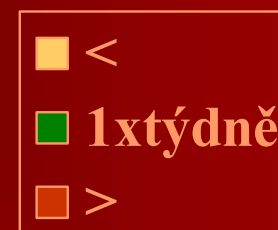
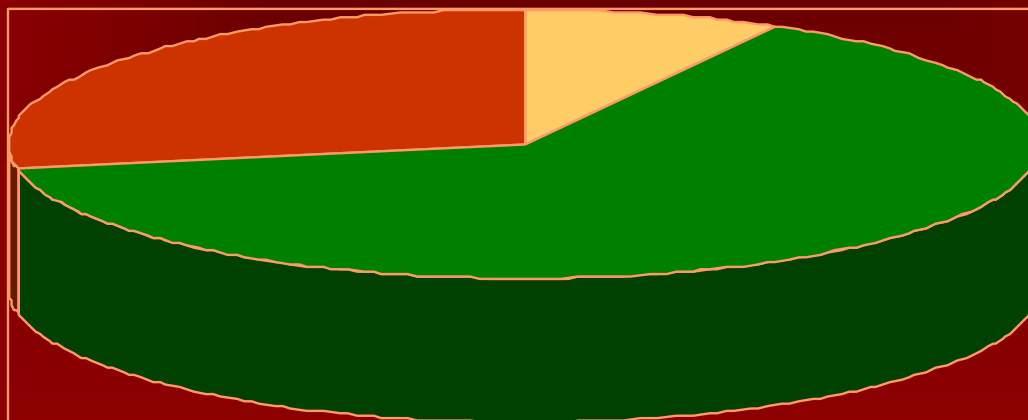


Frekvence konzumace ovoce

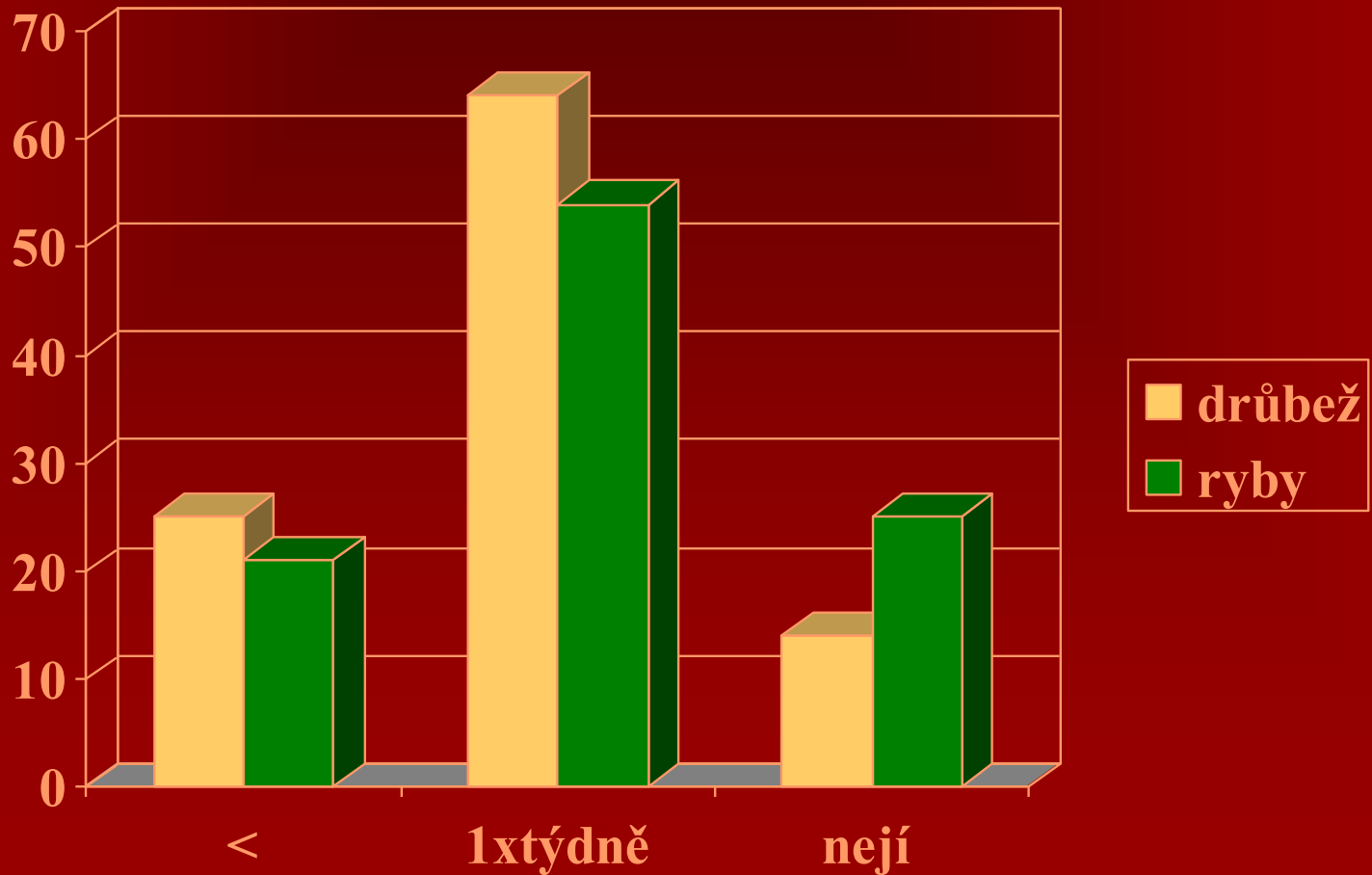


- žádné
- 1xdenně
- víceroát denně

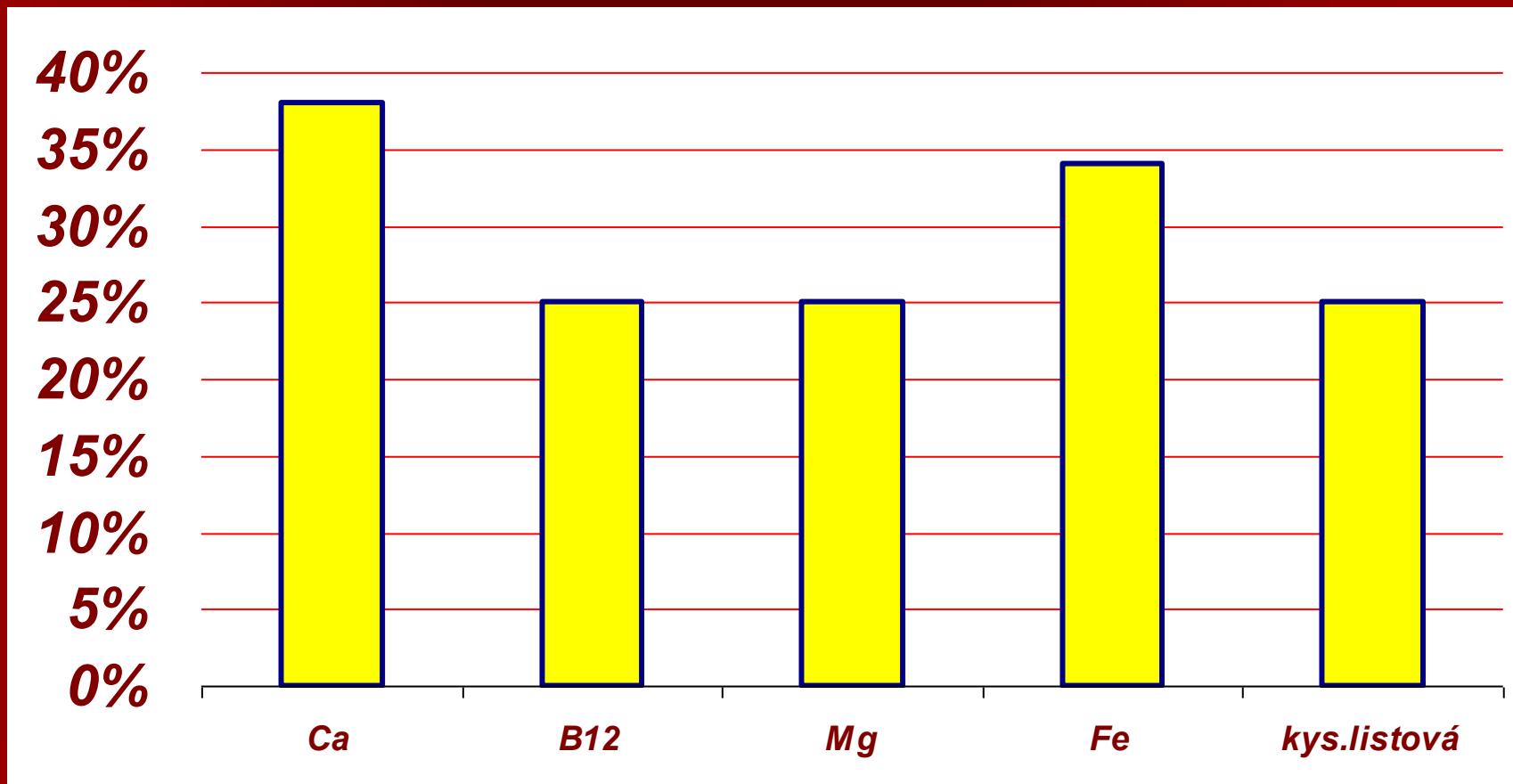
Frekvence konzumace zeleniny



Frekvence konzumace drůbeže a ryb



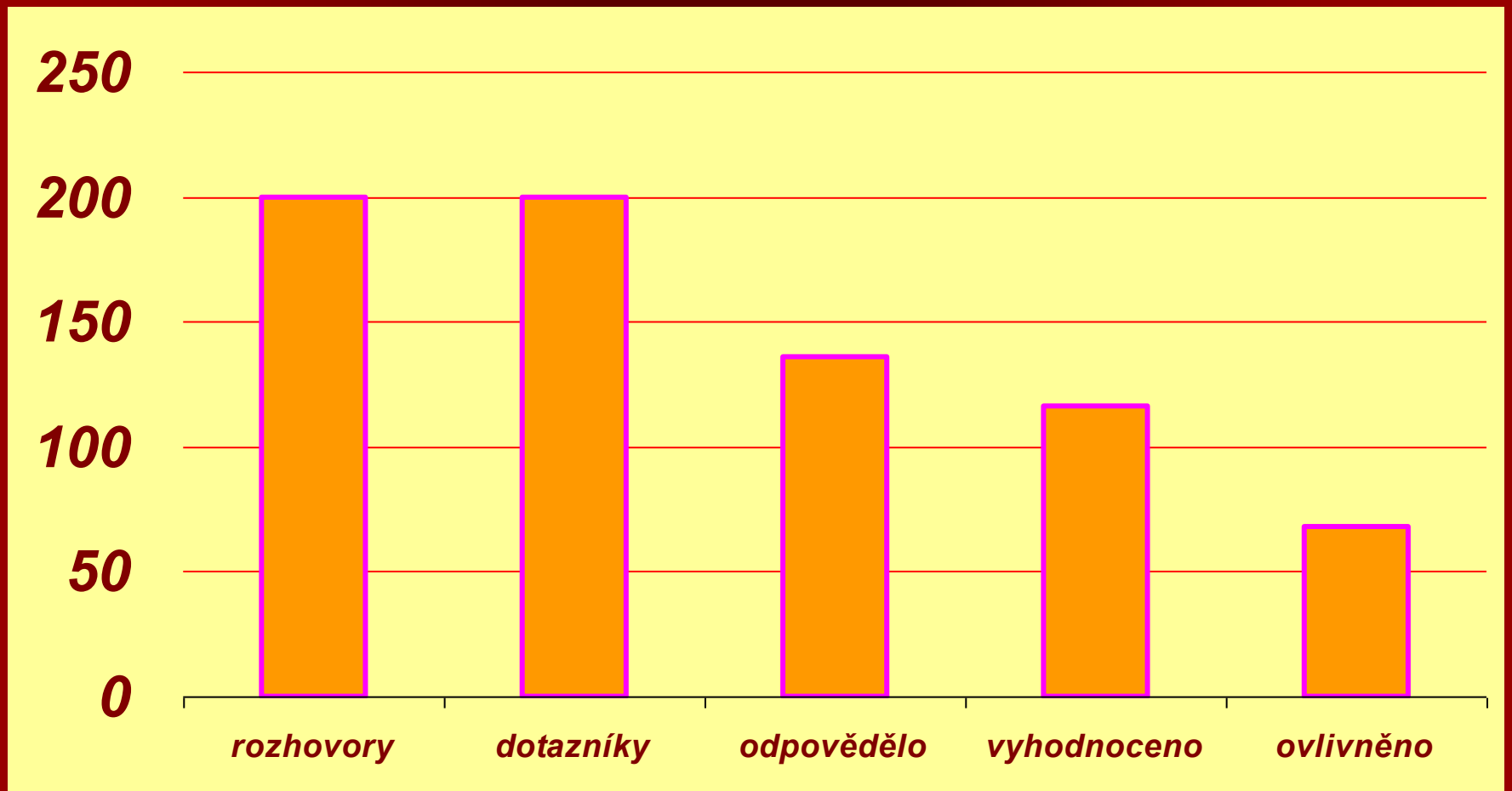
Procento seniorů se snížením hladin minerálů a stopových prvků



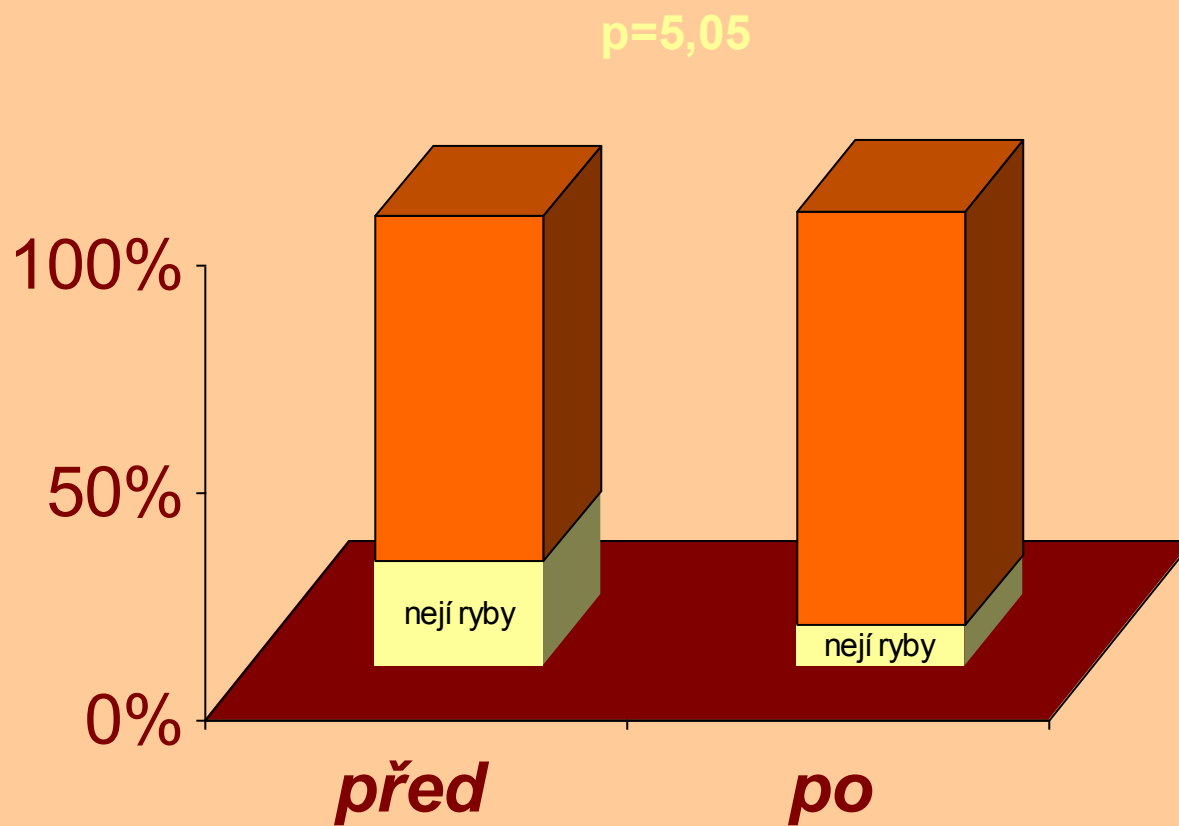
Minerály, stopové prvky a stárnutí

- **zinek a apoptóza, zinek a imunita, zinek a reparace DNA**
- **železo a syndrom neklidných nohou**
- **folát a hyperhomocysteinemie**
- **folát a neurotransmitery**
- **magnézium a střevní imunita**
- **magnézium a neuropatie, PHN**
- **kalciium a hyperparathyreoidizmus**

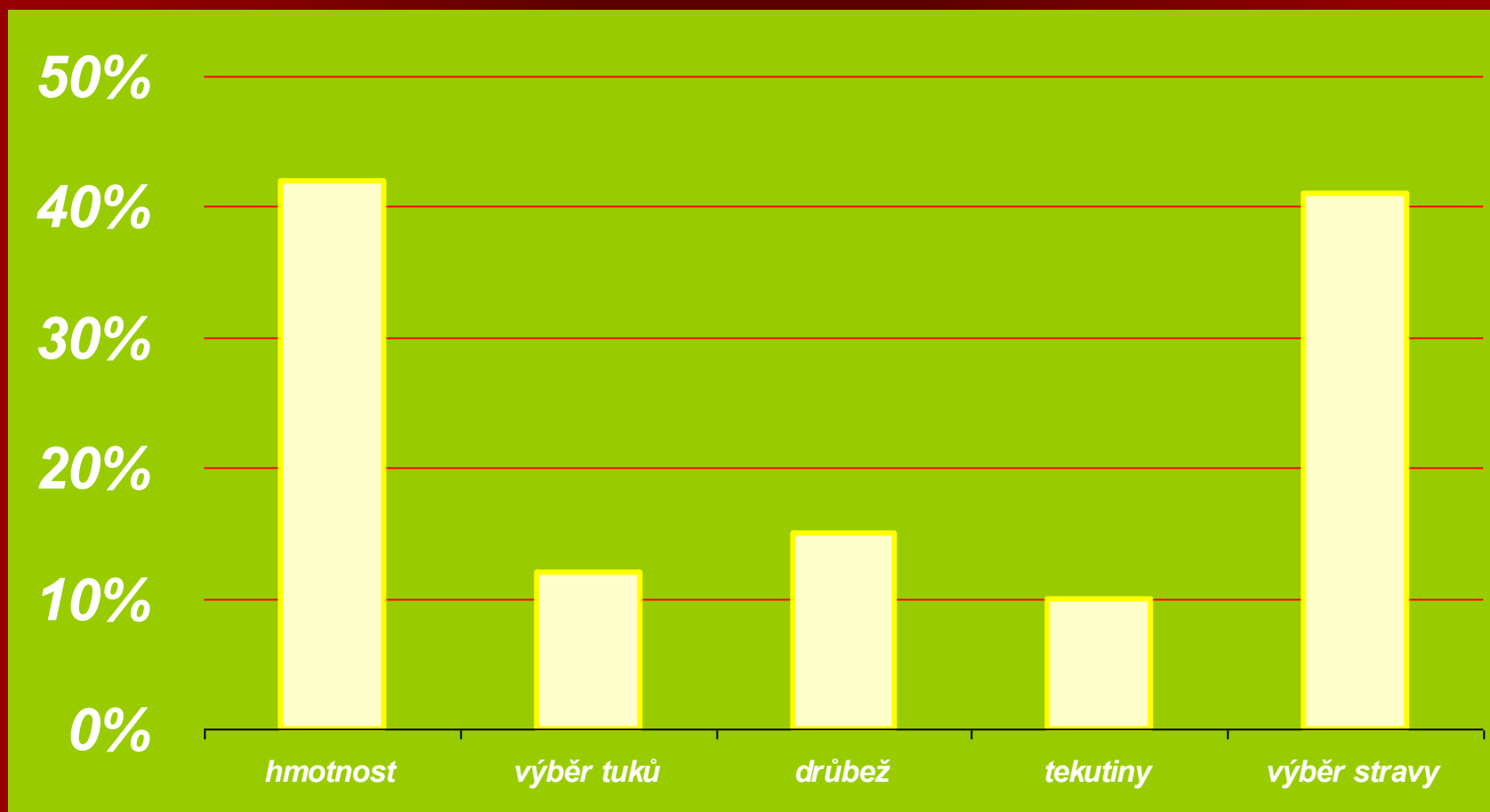
Ochota respondentů ke spolupráci



Konzumenti ryb



Ovlivnění aspektu stravování cílenou edukací



Závěry I

- » nebyl zjištěn vyšší výskyt závažných nedostatků ve stravovacích zvyklostech
- » byly nalezeny závažné a časté deficity minerálů a stopových prvků, které mohou přispívat k nepříznivému celkovému stavu seniorů, urychlovat stárnutí a znesnadňovat proces hojení

Závěry II

- » cílená edukace měla znatelný vliv na stravovací zvyklosti
- » k největšímu posunu došlo v konzumaci ryb, drůbeže a snaze o redukci hmotnosti

Děkuji za pozornost

