





# Výživa ve stáří


**VÝŽIVA A HYGIENA POTRAVIN**

# POTRAVINY

 Potravina je látka a nebo produkt (zpracovaný i nezpracovaný), která je určena ke konzumaci lidmi

## VÝŽIVA:

 Výživa představuje soubor biochemických procesů, kterými organismy přijímají organické a anorganické látky nezbytné pro svůj život z vnějšího prostředí.

 V širším slova smyslu se jako výživa označuje nauka o některých stránkách látkové výměny, zejména o příjmu živin, jejich účelu, přeměnách a využití.

# VÝŽIVA VE STÁŘÍ

- ❑ Sledování nutričního stavu je jeden z hlavních předpokladů kvalitní péče o seniora.

## VÝŽIVOVÉ ZDRAVOTNÍ PORUCHY:

- ❑ Obezita

- ❑ **Malnutrice - podvýživa**

- závažný stav, zhoršující prognózu a léčbu onemocnění ve stáří.
- **Příčiny:** snížený energetický příjem pro snížení funkčnosti nebo onemocnění trávicího traktu nebo jiného systému, snížená proteosyntéza, sociální problémy aj.

- **úbytek svalové hmoty ve stáří , a to z průměrných 30 % (20–30 let) až na 15 % (80 let) celkové tělesné hmotnosti**
- **riziko pádů, zhoršení pohyblivosti**
- **snížení bazálního metabolismu.**
- **snížení proteosyntézy, tj. novotvorby tělu vlastních bílkovin.**
- **doporučený denní příjem bílkovin pro seniory 1–1,25 g/kg tělesné váhy/den.**

## BÍLKOVINY VE VÝŽIVĚ SENIORŮ

❑ **Nedostatek bílkovin ve výživě může vést ke:**

- **snížené imunitní odpovědi**
- **zhoršenému hojení ran**
- **vzniku různých otoků.**

## TUKY VE VÝŽIVĚ SENIORŮ

- ❑ **Příjem tuků bývá u seniorů často nadměrný, zejména nasycených, na úkor bílkovin a sacharidů.**
- ❑ **Denní příjem by měl tvořit do 30 % celkového příjmu energie, a to v poměru 10 % SFA (nasycené) – 10 % (mononenasycené) MUFA – 10% P UFA (polynenasycené) jako prevence kardiovaskulárních onemocnění a protekce nervového systému.**

# SACHARIDY VE VÝŽIVĚ SENIORŮ

- ❑ Sacharidy – mají tvořit 50–55 % z celkového příjmu energie s preferencí polysacharidů.
- ❑ Polysacharidy (např. škrob) více zasytí než jednoduché cukry a udržují stálejší hladinu glykémie.
- ❑ Celozrnné pečivo obsahuje vlákninu, které senioři mívají často nedostatek.

# MINERÁLNÍ LÁTKY VE VÝŽIVĚ SENIORŮ

- ❑ V důsledku sníženého příjmu a vstřebávání dochází u seniorů k depleci některých minerálních látek:
- **Vápník** → jeho dostatečný příjem předchází kostním onemocněním – hlavně osteoporóze. Denní doporučená dávka je 1000 mg (obsaženo v 1 l mléka).
- **Železo** → je důležité pro krvetvorbu, jeho nedostatek může být způsoben nízkou konzumací masa nebo zvýšenými ztrátami, např.: skrytým krvácením.
- **Draslík** → hlavní intracelulární kation, podílí se udržování klidového membránového potenciálu. Ztráty se projevují hlavně u lidí, kteří používají diuretika (→ ztráta draslíku do moči).

# VITAMINY VE VÝŽIVĚ SENIORŮ

- **Vitamin C** → nízký příjem v důsledku malé konzumace ovoce a zeleniny (doporučená konzumace je 500 g/den). Je důležitý pro celkovou obranyschopnost, pro dobrou kvalitu sliznic a také funguje jako antioxidant.
- **Vitamin D** → nízká tvorba u lidí, kteří jsou např.: z důvodů imobility málo vystaveni slunečnímu záření. Tím klesá vstřebávání vápníku, pro který je vitamin D důležitý. V zimních měsících je vhodná suplementace.
- **Kyselina listová a vitamin B12** → nezbytné pro krvetvorbu, z nedostatku vznikají anémie, doporučený příjem je 200 µg pro kys. listovou a 2 µg pro B12.
- **Důležitý příjem všech vitaminů a minerálních látek v dostatečném množství.**



# PŘÍJEM TEKUTIN (VODY) VE VÝŽIVĚ SENIORŮ

- Ve stáří klesá celkový objem vody v těle, i pod 50 % → **u seniorů častý výskyt dehydratace.**
- Riziko stoupá **ztrátou pocitu žízně** (snížená produkce adiuretinu), nebo neochotou pít, např.: pro obavu z inkontinence, nemožnost dojít si na toaletu třeba v dopravním prostředku aj.
- Prvními příznaky dehydratace je zmatenost (připomínající demenci), suchá, povolená pokožka, malátnost, později nastane hypotenze, při těžké dehydrataci může dojít až k **šokovému stavu.**
- Vhodný pitný režim je okolo **2 l tekutin denně**, nejlépe **čistá voda, neslazené nebo mírně slazené čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy.** Minerální vody je doporučeno střídat a vypít **max. 500 ml/den**, aby nedocházelo k jednostrannému příjmu minerálních látek.