

## Pothranjenost u starosti – Informacije i savjeti za kućnu i stacionarnu njegu

### Pothranjenost označava trajni nedostatak energije, proteina i/ili hranjivih tvari s posljedicama za zdravstveno stanje.

Razlikuje se:

#### Kvantitativna pothranjenost:

- Primljena energija dugoročno manja od potrebe
- Kod osoba od 65 godina starosti: indeks tjelesne mase ispod  $20\text{kg}/\text{m}^2$  i neželjeni gubitak težine više od 5 % u tri mjeseca

#### Kvalitativna pothranjenost:

- Nedostatak proteina ili drugih hranjivih tvari unatoč dovoljnom unosu energije. To znači da i ljudi s normalnom ili prekomjernom tjelesnom težinom mogu biti pothranjeni.

Često nastupaju kombinacije oba navedena oblika.

Pothranjenost može oslabiti obranu imuniteta i povećati brzinu, trajanje i težinu infekcije. Opća slabost, pogoršanje općeg stanja, padovi i upute u bolnicu su moguće posljedice.

Odbijanju hrane i gubitku apetita mogu doprinijeti razni razlozi. Važno je prepoznati uzroke pothranjenosti, da bi se isti uklonili i preventivno spriječili.

### Znakovi za nastupajuću ili postojeću pothranjenost:

- Neželjeni gubitak težine npr. 5 % u protekla 1 – 3 mjeseca ili 10% u proteklih 6 mjeseci
- Odbijanje pića i jela
- Umor
- Bevoljnost
- Opća slabost
- Labava odejća
- Upali obrazi, istaknute koštane izbočine
- Opstipacija (zatvor stolice)
- Suha koža i sluznice
- Iznenadna zbunjenost

Primjerak za protokol količine jela i pića stanara ustanove za starije osobe pronaći ćete pod Downloads na [www.seniorenverpflegung.nrw](http://www.seniorenverpflegung.nrw)

Da bi protokolirali rizike i znakove pothranjenosti, postoje različiti instrumenti za Screening. Redovito ponavljanje je neophodno. Kod prikazane pothranjenosti neophodna je analiza ishrane za sveobuhvatnu dijagnozu problema kod ishrane. Različite instrumente pronaći ćete na: [www.dgem.de](http://www.dgem.de)  
Prikladan za praksu je uz to instrument „Njegovateljski protokol pothranjenosti i njeni uzroci u stacionarnoj dugoročnoj njezi/njezi ljudi starije dobi (PEMU)”.

## Uravnotežena ishrana pruža energiju i hranjive tvari, da bi se spriječila pothranjenost.

Preporuke „Njemačkog društva za ishranu-standard kvalitete za ishranu sa „Hranom na kotačima” i u ustanovama za smještaj ljudi starije dobi”  
(Potpuna ishrana, 7 dana):

- Min. 21 x (min. 3 x dnevno) žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir, od toga min. 14 x proizvodi od cjelovitog zrna i maks. 2 x proizvodi od krumpira
- 21 x (3 x dnevno) povrće i salata, od toga min. 7 x sirova hrana i min. 2 x mahunarke
- 14 x (2 x dnevno) voće, od toga min. 7 x svježe ili duboko smrznuto bez šećera i sladila i min. 3 x orašastih plodova ili uljanih sjemenki
- Min. 14 x (min. 2 x dnevno) mlijeko i mliječni proizvodi
- Maks. 3 x meso/kobasica za ručak, od toga min. polovina bezmasno mišićno meso
- 1 – 2 x riba, od toga min. 1 x masna riba
- Ulje repice kao standardna mast
- Napitci dostupni u svako vrijeme

## Kod preniskog unosa energije ili smanjenja težine mogu se ponuditi namirnice koje su posebno bogate energijom odnosno jela se mogu obogatiti na odgovarajući način.

Namirnice posebno bogate energijom su npr.:

- Visoko vrijedna biljna ulja, kao ulje repice ili ulje lana
- Mahunarke
- Orašasti plodovi i uljane sjemenke (odnosno kaša napravljena od toga)
- (namočeno) suho voće
- Punomasno mlijeko i mliječni proizvodi
- Jaja

Ideje za recepte pronaći ćete u bazi podataka recepata na:  
[www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)

## Kako se može podstaknuti apetit i spremnost za jelo?

- Osigurajte ugodnu atmosferu za jelo.
- Jela pripremite na lijep način.
- Ponudite više manjih porcija.
- Uzmite u obzir osobne želje. Protokoliranje i aktualizacija biografije ishrane ima pri tome smisla.
- U slučaju potrebe ponudite podršku kod jela kao i pomoćna sredstva kao što su posebno posuđe i pribor. Fingerfood je također dobra ideja.
- Mirisi bude apetit – Na primjer pripremite kavu u dnevnim prostorijama.
- U slučaju kada su intenzivni mirisi zasitni, hladna jela su bolji izbor.
- Crvena boja podstiče apetit – Isprobajte tanjur s crvenim rubom ili crvenim povrćem. Moguće je i korištenje setova za stolove (vidi pod Downloads na [www.seniorenverpflegung.nrw](http://www.seniorenverpflegung.nrw)).
- Pojedini stanari se mogu uključiti kod pripreme jela. To podstiče apetit.
- Isprobajte ponudu „Amuse-Gueule” ili bezalkoholnog aperitiva prije jela. Prikladni su na primjer jedan „Shot” sok od povrća odnosno smoothie ili voćni sok, jaka juha, komad bijelog kruha, mala čaša bezalkoholnog piva, gorke vrste čaja, lagano gorke vrste povrća ili ukiseljeno povrće.
- Uključite začinsko bilje i začine.
- Kretanje na svježem zraku - Na ovaj način glad dolazi sama do sebe.

Savjete za unošenje tekućine pronaći ćete u našem informativnom listu „Unošenje tekućine u starosti” pod Downloads na [www.seniorenverpflegung.nrw](http://www.seniorenverpflegung.nrw)

Imate li pitanja? Kontaktirajte mjesto za umrežavanje ishrane za starije osobe  
SRV [seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw](mailto:seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw) ili putem telefona 0211 3809088

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale  
Nordrhein-Westfalen