

## Yaşlılıkta Yetersiz Beslenme – Evde ve Yatılı Hasta Bakımı için Bilgilendirme ve Öneriler

**Yetersiz beslenme, enerji, protein ve/veya besin maddelerinin sağlık durumu üzerinde etkileri olan devamlı olarak eksikliğini ifade etmektedir.**

Aşağıdakiler arasında bir ayrım yapılmalıdır:

### Niceliksel yetersiz beslenme:

- Uzun vadede ihtiyaçtan daha az enerji absorbe edilmesi.
- 65 yaş ve üzeri kişilerde: Vücut kitle indeksi 20 kg / m<sup>2</sup>'nin altında ve üç ay içinde % 5'ten fazla istemsiz kilo kaybı.

### Niteliksel yetersiz beslenme:

- Yeterli enerji alımına rağmen protein veya diğer besin maddelerinin eksikliği. Bu, normal kilolu veya aşırı kilolu insanların da yetersiz beslenebileceği anlamına gelmektedir.

Genellikle yukarıda belirtilen iki biçimin bir arada ortaya çıkması söz konusudur.

Yetersiz beslenme bağışıklık sistemini zayıflatabilir ve enfeksiyonların hızını, süresini ve şiddetini artırabilir. Genel bir halsizlik, genel sağlık durumunun bozulması, düşmeler ve hastaneye yatış olası etkiler arasındadır.

Çeşitli nedenler gıda reddi ve iştah kaybına yol açabilir. Yetersiz beslenmenin nedenlerinin tespit edilmesi, bu durumun düzeltilmesi ve önlenmesi için önemlidir.

### Olası veya mevcut yetersiz beslenme belirtileri:

- İstemsiz kilo kaybı, örneğin son 1-3 ay içinde % 5 veya son 6 ay içinde % 10
- İçecek ve yiyeceklerin reddedilmesi
- Halsizlik
- İsteksizlik
- Genel sağlık durumunda zayıflık
- Giysilerin bollaşması
- Çökük yanaklar, kemik çıkıntılarında belirginleşme
- Kabızlık (konstipasyon)
- Cilt ve mukoza kuruluğu
- Ani kafa karışıklığı

Yaşlı bakım tesislerinde kalanların yedikleri ve içtikleri miktarların tutulmasına yönelik şablona [www.seniorenverpflegung.nrw](http://www.seniorenverpflegung.nrw) adresindeki İndirilenler bölümünden ulaşabilirsiniz.

Yetersiz beslenme risklerini ve belirtilerini tespit etmek için farklı tarama araçları bulunmaktadır. Düzenli aralıklarla tekrarlanması gerekmektedir. Yetersiz beslenme belirtisi mevcutsa, beslenme sorunlarının kapsamlı teşhisi için bir beslenme değerlendirmesi gereklidir. Çeşitli araçlara şu adresten ulaşabilirsiniz: [www.dgem.de](http://www.dgem.de) "Yatılı ve uzun süreli/yaşlı bakımında yetersiz beslenme ve nedenlerinin bakım değerlendirmesi (PEMU)" aracı da pratik kullanım için uygundur.

## Dengeli bir diyet, yetersiz beslenmeyi önlemek için gerekli enerji ve besin maddelerini sağlar.

“Tekerlekli Yemek Servisi ve Yaşlı Bakım Tesisleri için DGE Kalite Standardı)” önerileri (Tam bakım, 7 gün):

- en az 14 kere kepekli ürün ve en fazla 2 kere patates ürünü olmak üzere en az 21 kere (günde en az 3 kere) tahıl, tahıl ürünü ve patates tüketimi
- 7 kere çiğ sebze ve en az 2 kere baklagil olmak üzere en az 21 kere (günde 3 kere) sebze ve salata tüketimi
- 7 kere taze veya dondurulmuş şekerli veya tatlandırıcısız ve en az 3 kere fındık veya yağlı tohumlar olmak üzere 14 kere (günde 2 kere) meyve tüketimi
- en az 14 kere (günde en az 2 kere) sür ve süt ürünleri tüketimi
- Öğle öğününde en az yarısı yağsız kas eti olmak üzere en fazla 3 kere et/sosis
- en az 1 kere yağlı balık olmak üzere 1 – 2 kere balık tüketimi
- Standart yağ olarak kolza yağı
- İçecek seçeneği her mevcut

## Enerji alımı çok düşükse veya kilo kaybı yaşıyorsanız, özellikle enerjisi yoğun gıdalar sunulabilir veya öğünler buna göre zenginleştirilebilir.

Örneğin enerji açısından yoğun gıdalar:

- Kolza tohumu veya keten tohumu yağı gibi yüksek kaliteli bitkisel yağlar
- Baklagiller
- Fındık ve yağlı tohumlar (veya bunlarla hazırlanan püreler)
- (Islatılmış) kurutulmuş meyveler
- Yüksek yağlı süt ve süt ürünleri
- Yumurta

Tarif önerilerini şu adresteki tarif veritabanında bulabilirsiniz:  
[www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)

## Kişinin iştahı nasıl uyarılabilir ve yemek yeme isteği nasıl teşvik edilebilir?

- Hoş bir yemek atmosferi sağlayın.
- Yemekleri iştah açıcı bir şekilde hazırlayın.
- Birkaç küçük porsiyon sunun.
- Bireysel tercihleri dikkate alın. Beslenme geçmişini öğrenmek ve güncellemek bu durumda faydalı olacaktır.
- Gerekirse, beslenme konusunda destek olmanın yanı sıra özel tabak ve çatal-bıçak takımı gibi yardımlar da sunun. Ayrıca parmaklarla yani çatal bıçaksız yemek yeme de iyi bir fikir olabilir.
- Kokular iştah açar – Örneğin, yaşam alanlarında kahve hazırlayabilirsiniz.
- Yoğun kokular tok tutuyorsa, soğuk yiyecekler daha iyi bir seçim olabilir.
- Kırmızı iştah açar – Kırmızı bir tabak kenarı ile yemeği servis edebilir veya yemekte kırmızı sebzeler sunabilirsiniz. Servis altlıkları kullanmak da tercih edilebilir ([www.seniorenverpflegung.nrw](http://www.seniorenverpflegung.nrw) adresindeki indirmeler bölümüne bakınız).
- Bazı yaşlılar yemeklerin hazırlanma sürecine dahil edilebilir. Böylece kişilerde iştah açıcı bir etki yaratılabilir.
- Ayrıca yemeklerden önce bir “amuse-gueule” veya alkolsüz aperatif sunmayı deneyebilirsiniz. Örneğin, bir “shot” sebze suyu veya smoothie veya meyve suyu, güçlü bir et suyu, bir parça beyaz ekmek, küçük bir bardak alkolsüz bira, acı maddeler içeren çaylar, hafif acı sebzeler veya ekşi salamura sebzeler iştah açmak için uygun olabilir.
- Bitki ve baharat kullanabilirsiniz.
- Biraz egzersiz ve temiz hava ile açlık hissi kendiliğinden oluşacaktır.

Sıvı tüketimine ilişkin önerileri [www.seniorenverpflegung.nrw](http://www.seniorenverpflegung.nrw) adresindeki İndirilenler bölümünde yer alan „Yaşlılıkta Sıvı Tüketimi“ başlıklı bilgi formumuzda bulabilirsiniz.

Herhangi bir sorunuz var mı? Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW ile iletişime geçmekten çekinmeyin [seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw](mailto:seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw) veya 0211 3809088 numaralı telefonu arayabilirsiniz

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale  
Nordrhein-Westfalen