

MALNUTRICE VE STÁŘÍ

Se stoupajícím věkem dochází v organismu k fyziologickým změnám, které ovlivňují metabolické procesy. Zvyšuje se podíl tukové tkáně, snižuje se svalová hmota, klesá energetická spotřeba. Rozdíl mezi bazální energetickou potřebou v mládí a seniu činí 200 kcal/den, v případě energie spotřebované na denní aktivity 400–500 kcal/den. Potřeba vitamínů a stopových prvků se však ve stáří nemění, a dochází proto k jejich karencím a deficitům.

Malnutrice je definována jako stav výživy, kdy deficit, přebytek nebo nerovnováha energie, proteinů a ostatních nutrientů způsobuje měřitelné vedlejší účinky na tkáň nebo formu těla (tvar, velikost, složení), funkce a výsledný klinický stav. Nejčastějšími příčinami jsou ve stáří defekty chrupu, poruchy slinných žláz, nemoci ústní dutiny či dalších etází trávicího ústrojí a jater, snížená chuť

k jídlu, deprese a demence, omezená hybnost a sociální faktory.

Podle doporučení WHO z r. 1985 je bezpečná dávka bílkovin ve stáří 1,0–2,23 g na kg tělesné hmotnosti a den, příjem sacharidů by měl činit 55–60 % celkové spotřeby energie, převážně by měly být využívány polysacharidy a sníženy jednoduché cukry a příjem vlákniny by měl dosahovat 20–25 g za den. Spotřebu tuků je doporučeno ve stáří snížit na 30 % energetického přívodu.

Jurašková B, Hrnčiariková D, Homerová I, Kalvach Z. Poruchy výživy ve stáří. Med Praxi. 2007;4(11):443-6.

Jaroslav Kříž