

# 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**
- **koróze 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

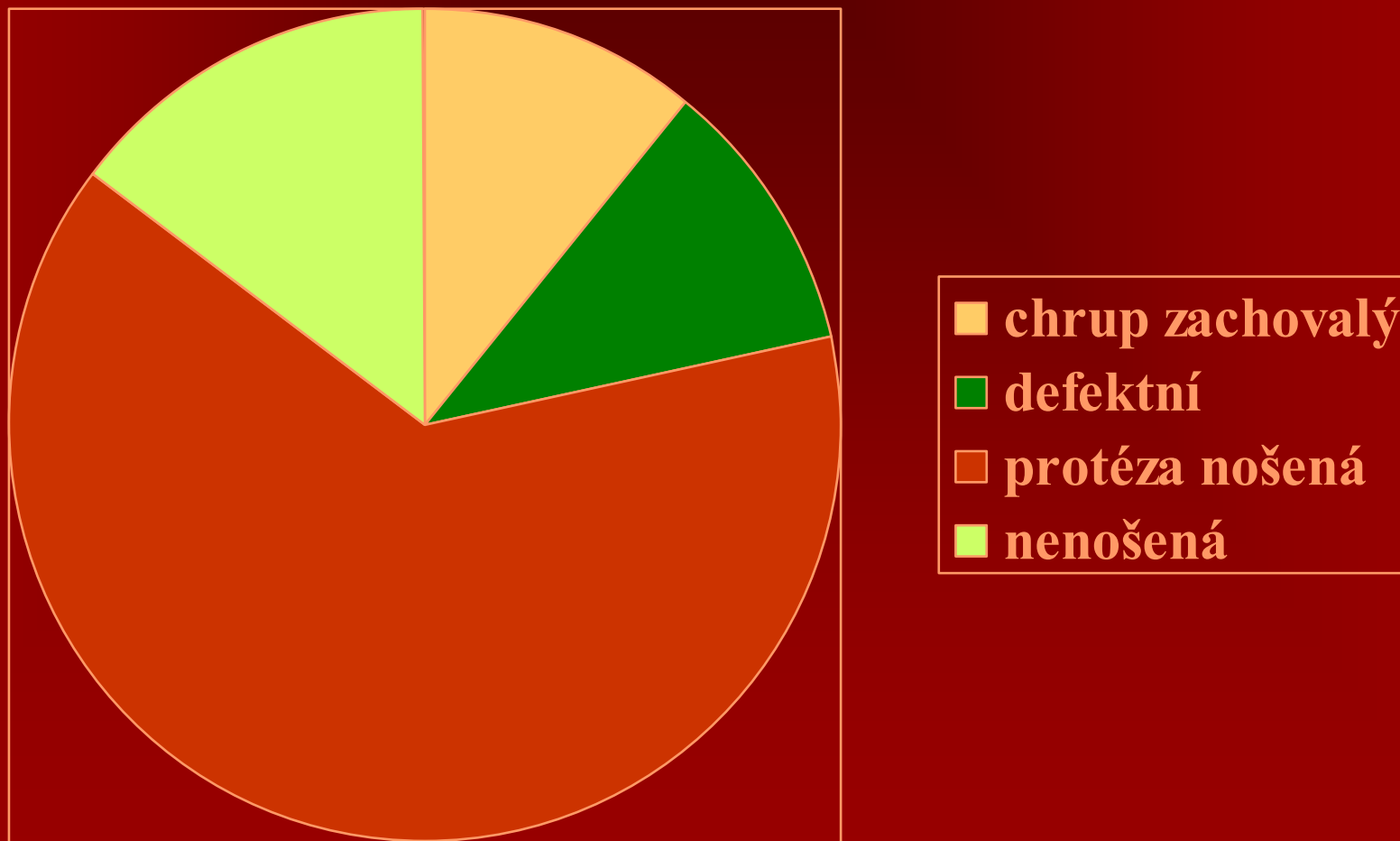
# Metodika

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

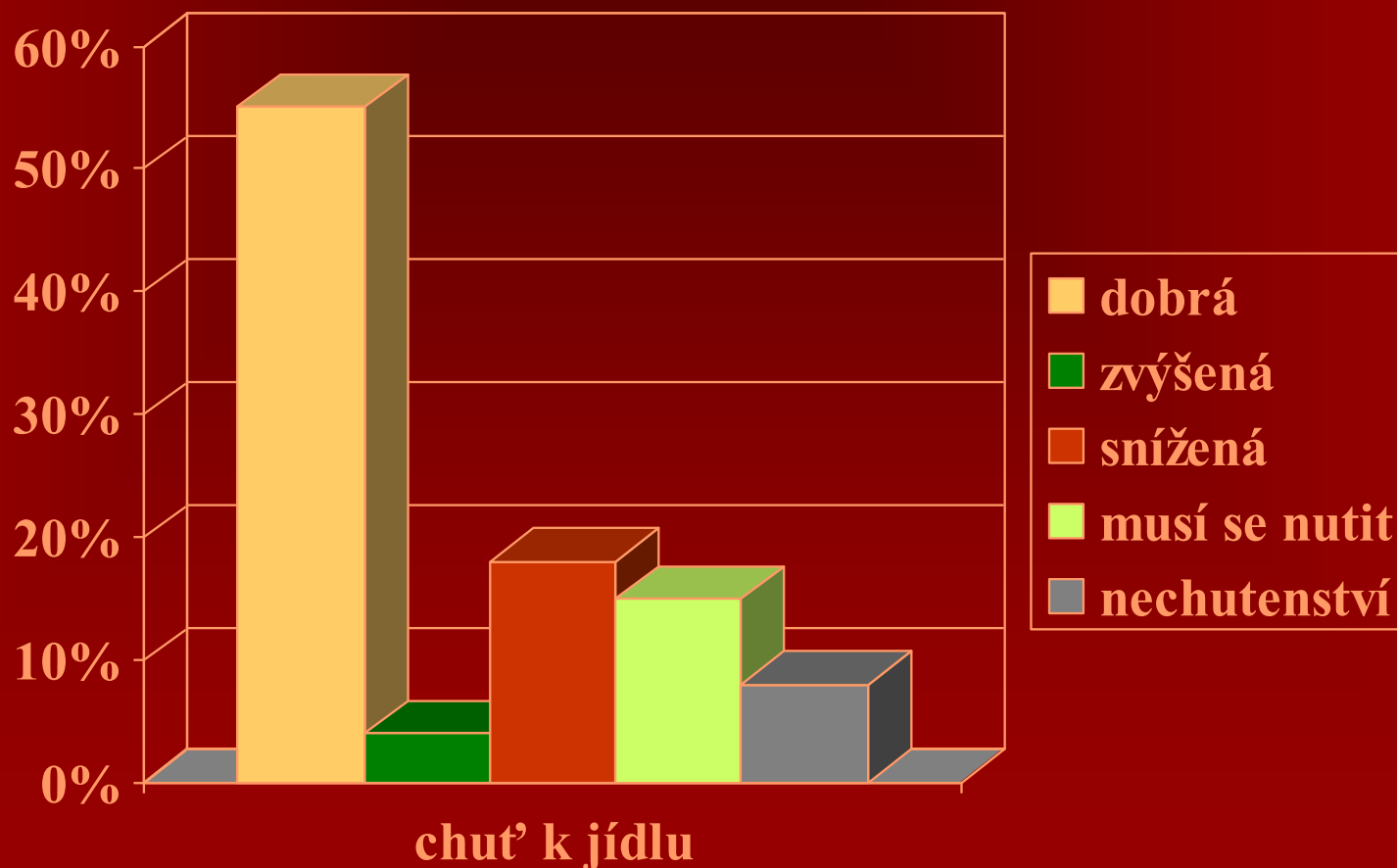
# Příprava denních jídel

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

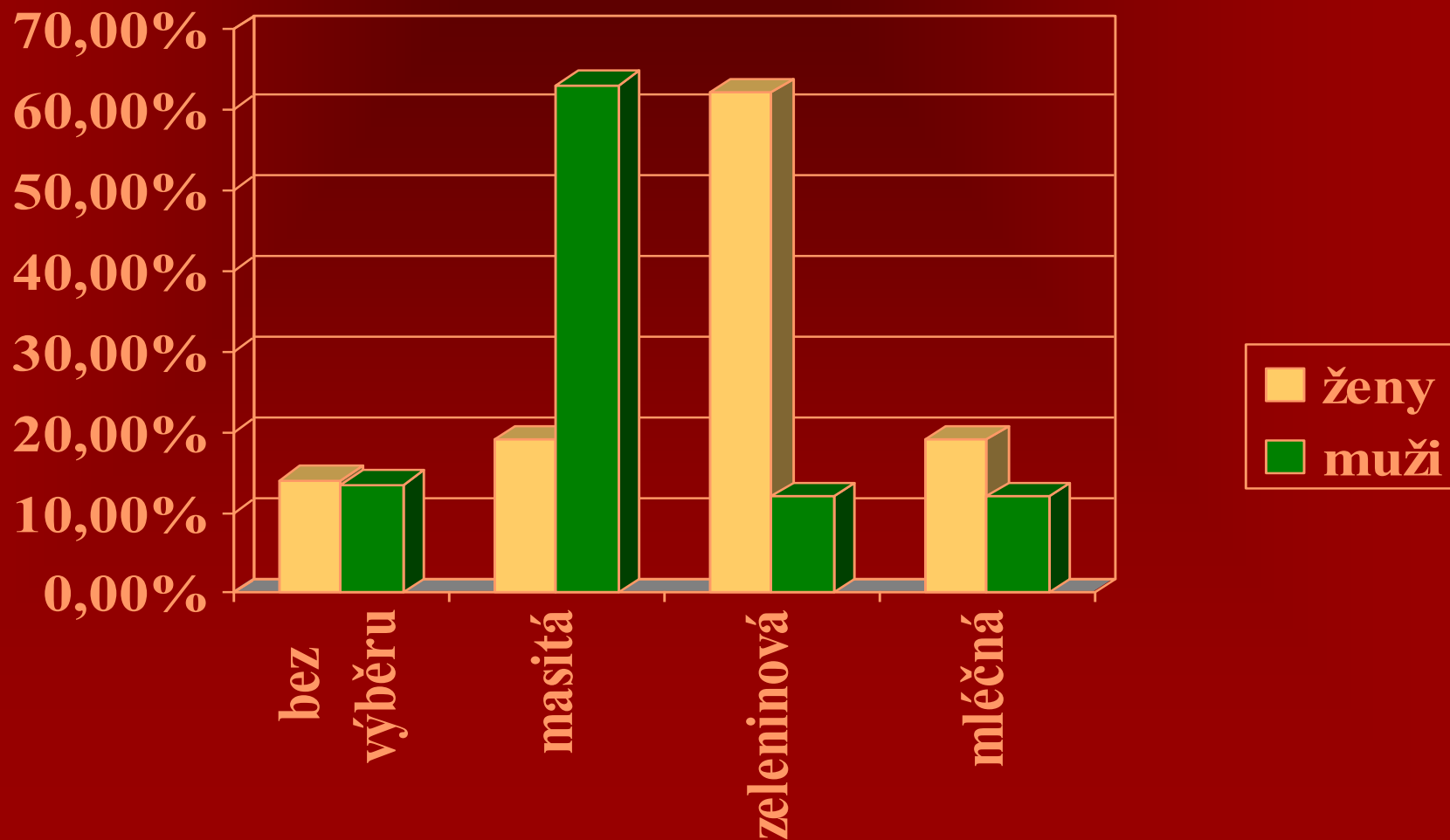
# Stav dentice



# Hodnocení chuti k jídlu

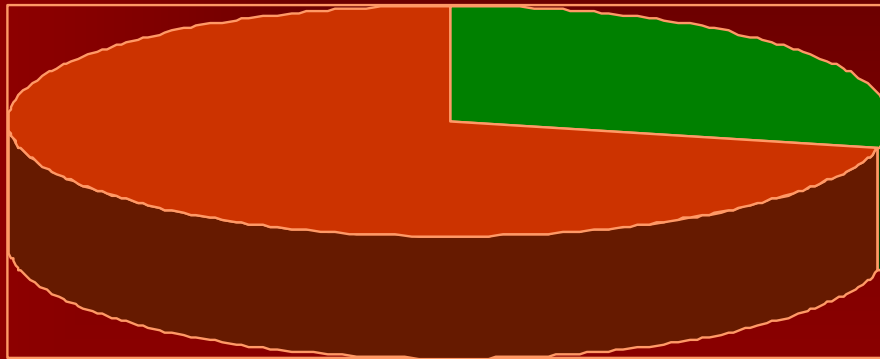


# Preferované druhy jídel



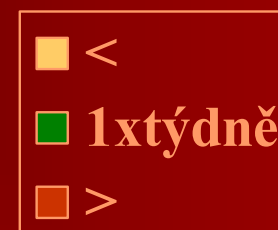
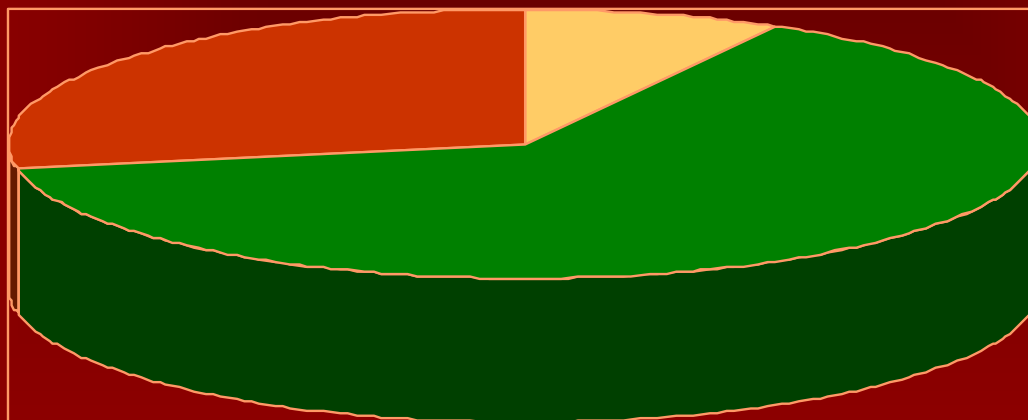


# Frekvence konzumace ovoce

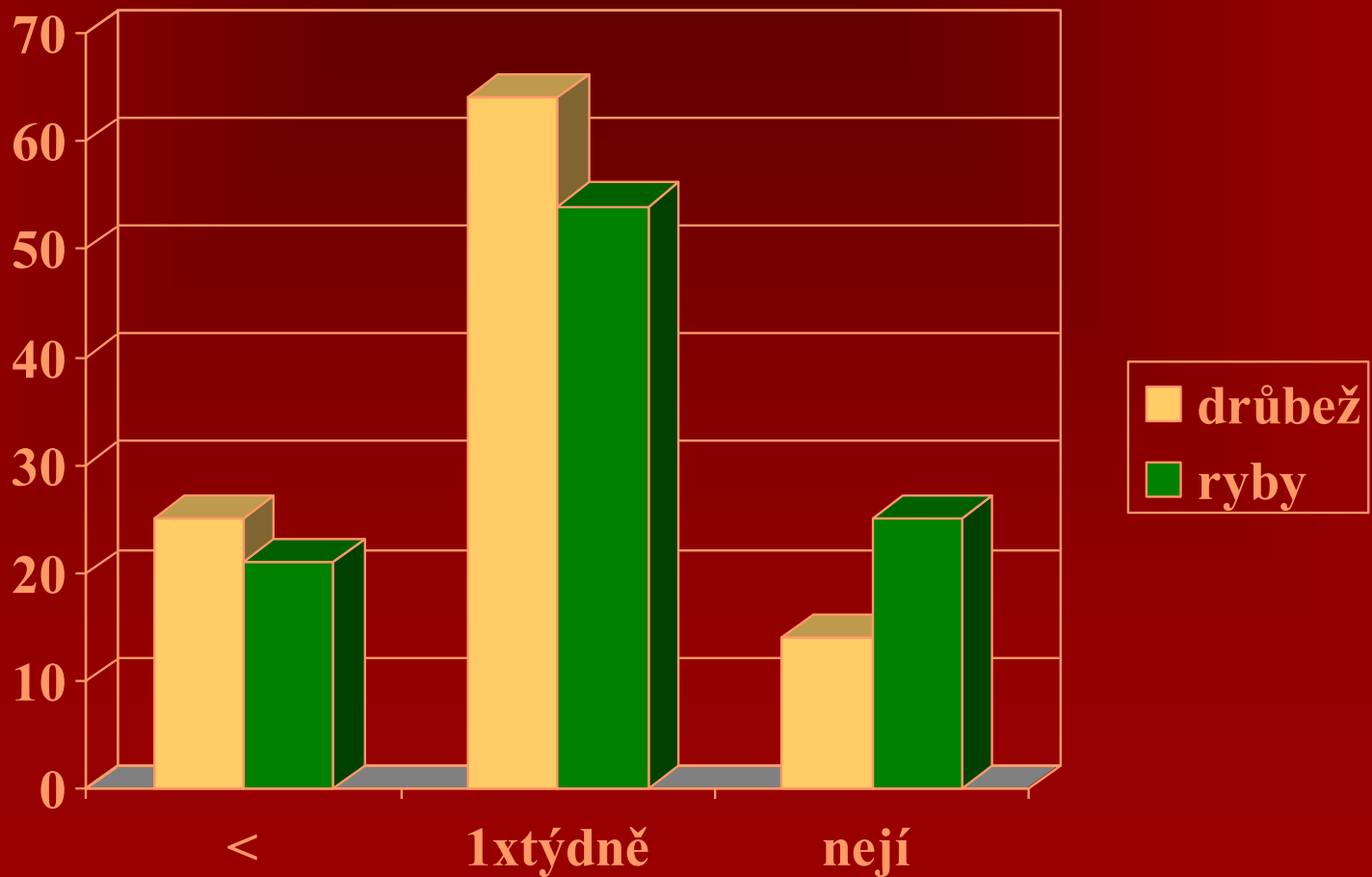


- žádné
- 1xdenně
- víceroát denně

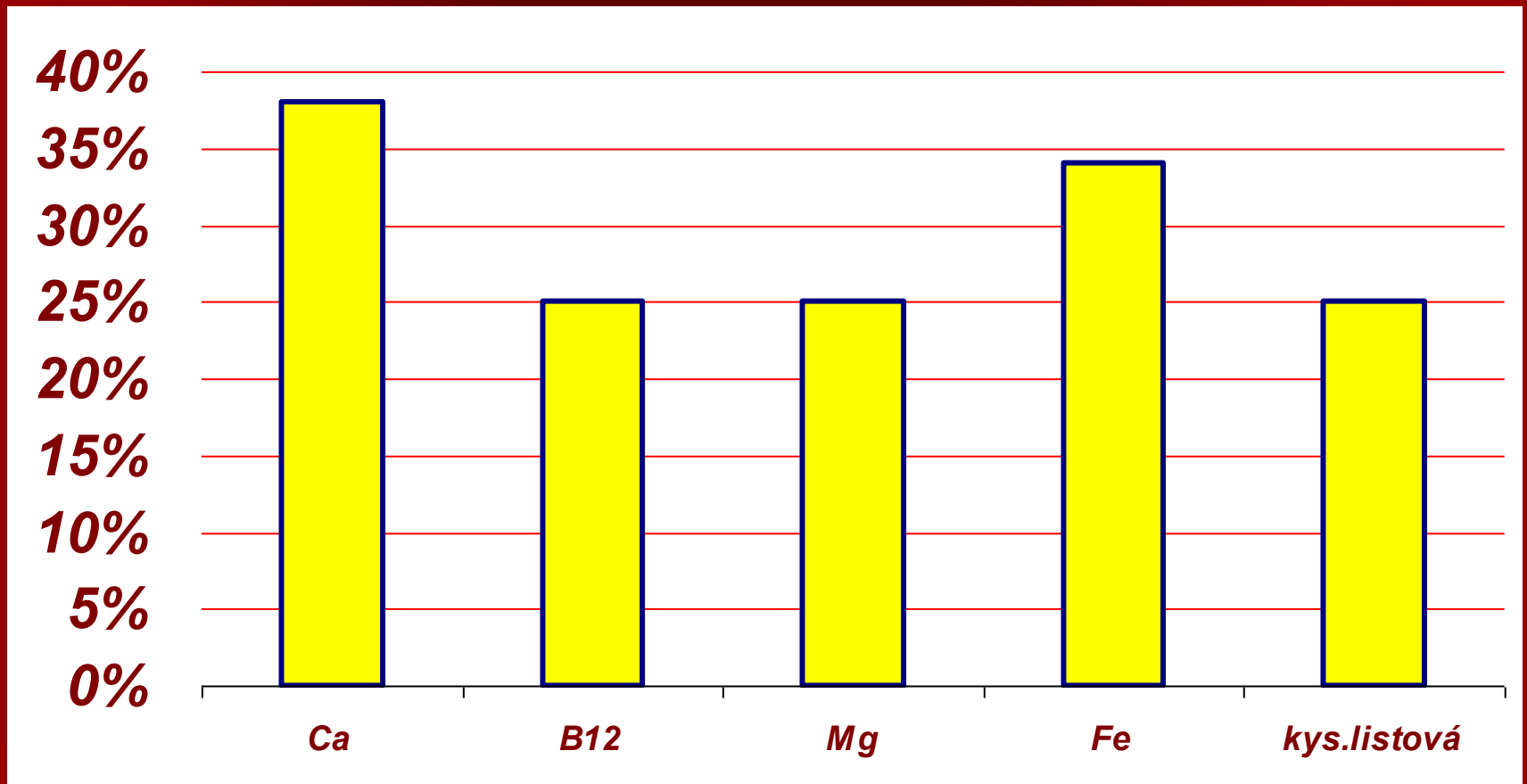
# Frekvence konzumace zeleniny



# Frekvence konzumace drůbeže a ryb



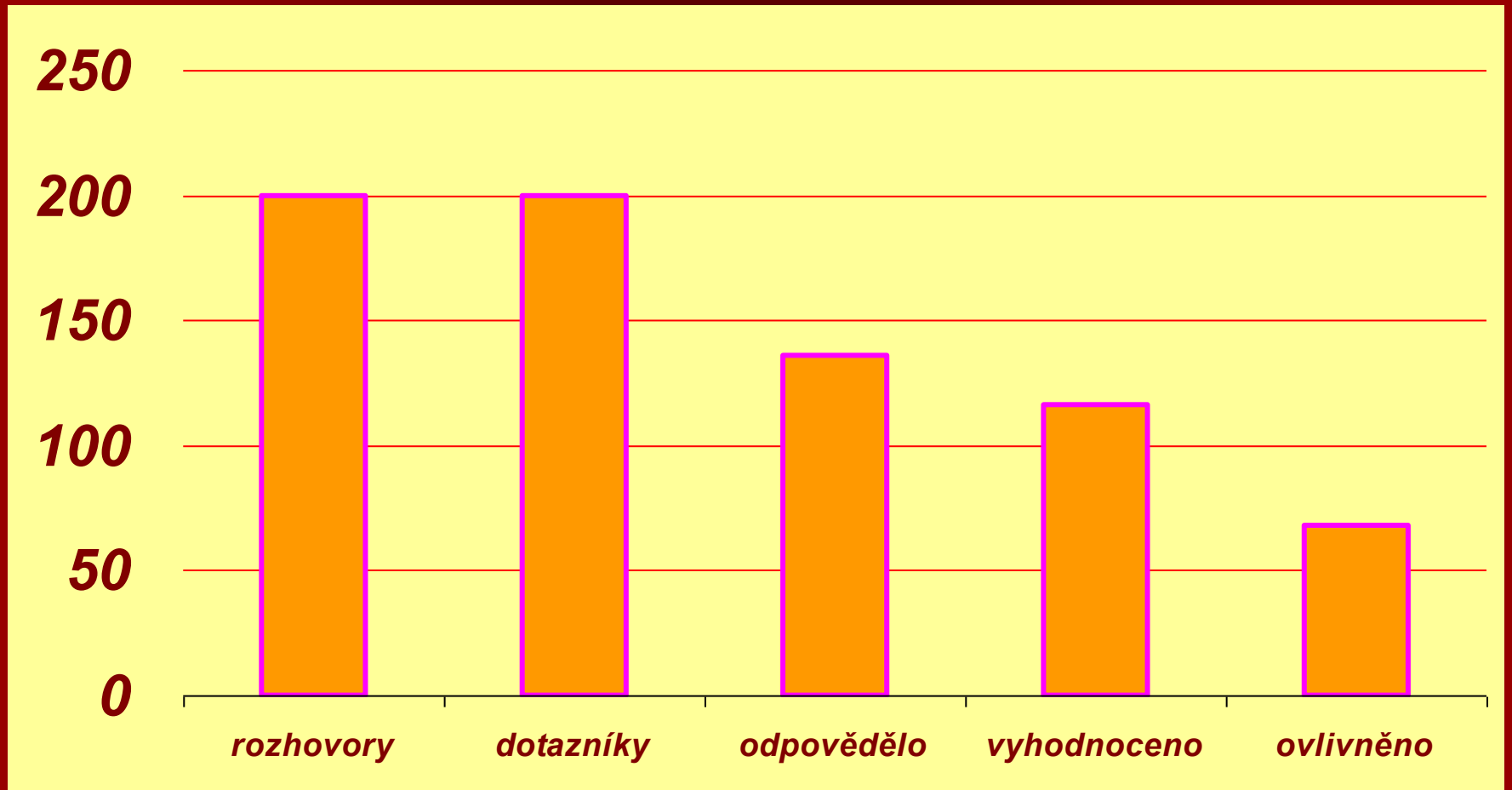
# Procento seniorů se snížením hladin minerálů a stopových prvků



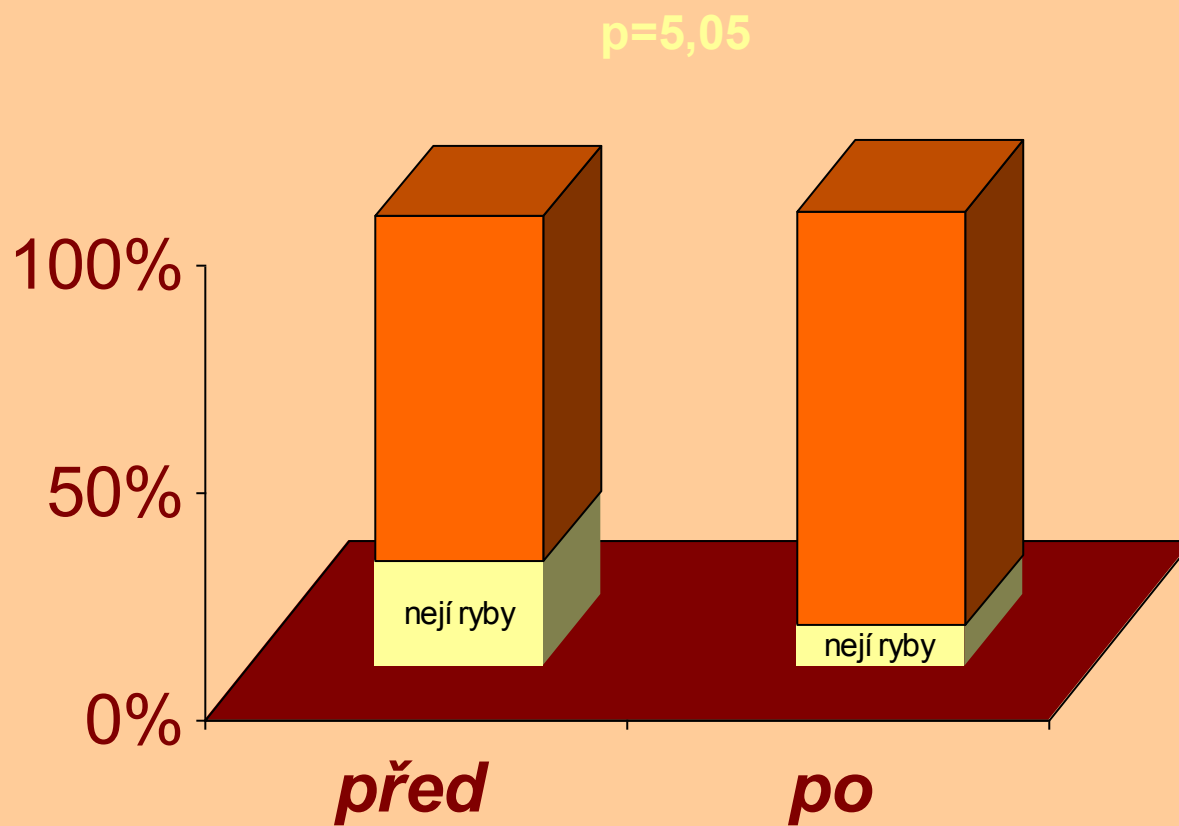
# **Minerály, stopové prvky a stárnutí**

- **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**

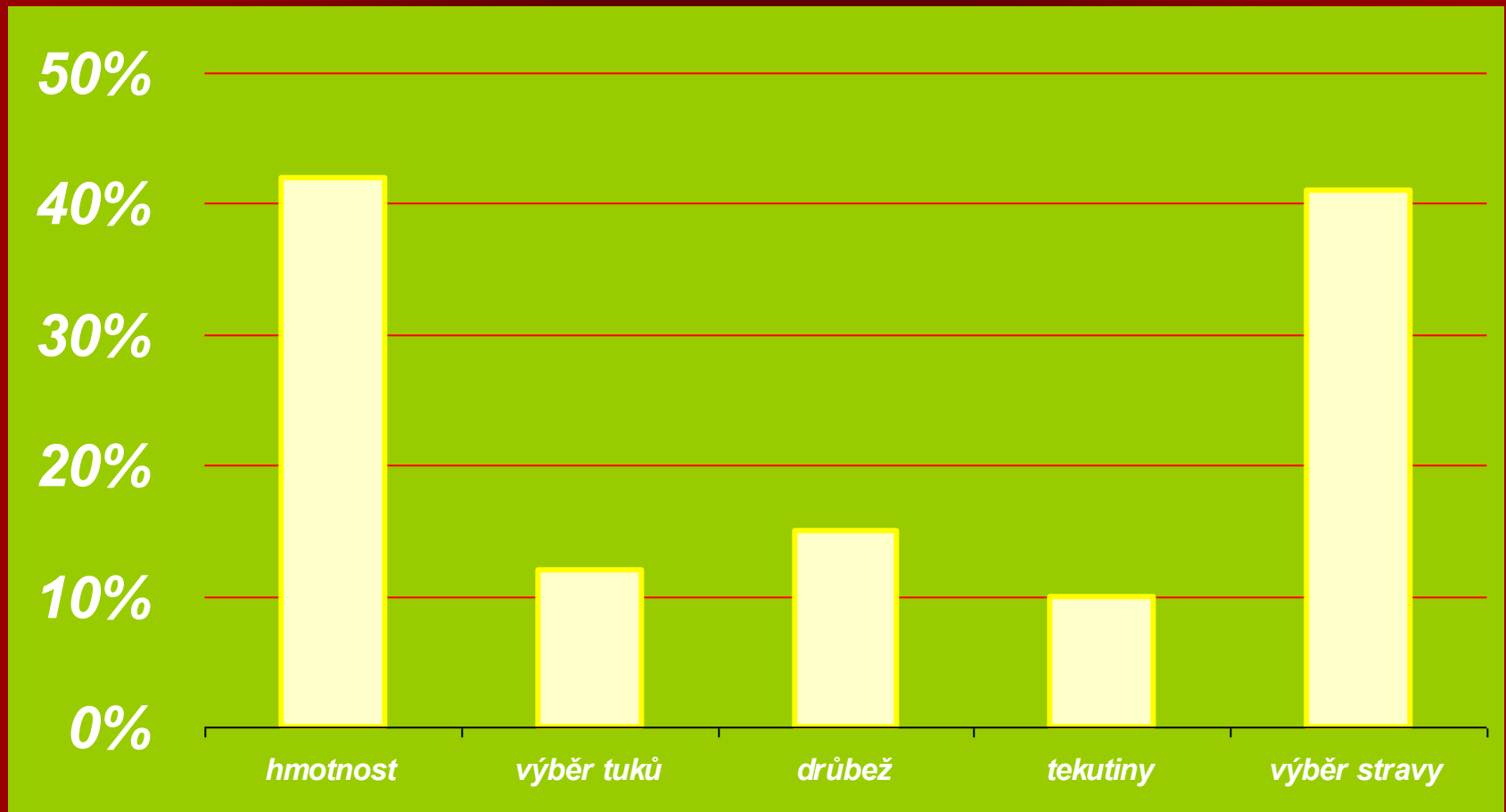
# Ochota respondentů ke spolupráci



# 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

