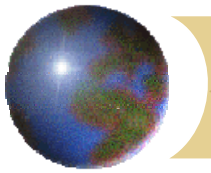


Zásady výživy ve stáří

Výuka VŠCHT

Doc. MUDr Lubomír Kužela, DrSc



Fyziologické faktory – I.

● **Pokles základních metabolických funkcí**

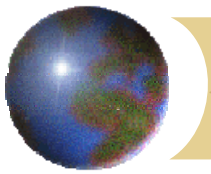
- **Úbytek svalové tkáně**
 - Svalová slabost, srdeční a dechové potíže
- **Tendence k hromadění tuku**
 - Sklon k obezitě

● **Snížená sekrece slin a atrofie chuťových pohárků**

- **Omezení příjmu potravy, pokles chuti k jídlu**

● **Choroby dásní, ztráta zubů**

- **Jednostranná výživa, preference měkkých jídel**
 - Často vysoká energetická hodnota, nedostatek vlákniny



Fyziologické faktory – II.

● Snížená tvorba šťáv zažívacího traktu

- žaludeční
- pankreatické šťávy
- Tenkého střeva

▣ Důsledek zhoršené trávení a vstřebávání živin –
malnutrice

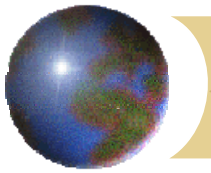
● Snížená pohyblivost střeva

▣ Zácpa, hemoroidy

● Snížená funkce ledvin

▣ Sklon k dehydrataci

● Zvýšené riziko vzniku cukrovky 2. typu



Psychosociologické faktory

● Faktory

- Sociální izolace
- Chybějící podpora rodiny
- Osamělost

■ Důsledky

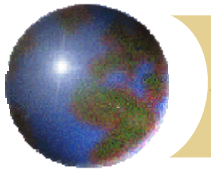
- Lhostejnost k jídlu, pokles příjmu potravy

● Další odlišnosti

- Omezené finanční prostředky
 - Nižší peníze, horší kvalita výživy (maso, zelenina, ovoce)
- Omezená pohyblivost
 - Potíže s nákupem jídla, s jeho přípravou
- Potíže z artrózy
 - Omezení pohyblivosti
- Zhoršený zrak

■ Důsledky

- Tendence o obezitě, **riziko malnutrice** ve smyslu zhoršení kvality stravy



Výživa a léky

● **Ve stáří častější choroby**

- ▣ **nutnost užívání léků, většinou dlouhodobá**

● **Léky mohou**

- ▣ **Změnit chuťové vjemy**

- Snížená konzumace jídla

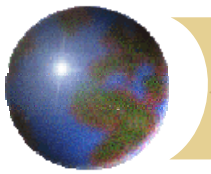
- ▣ **Vyvolat nevolnost a zvracení**

- Např. digitalisové přípravky, cytostatická léčba, další

- ▣ **Vyvolat žaludeční potíže**

- Nesteroidní antirevmatika

- ▣ **Snížit vstřebávání důležitých živin**



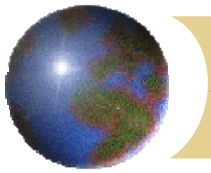
Energetická potřeba, bílkoviny

● Energetická potřeba

- Klesá asi o 2 % za jedno desetiletí
 - Pokles fyzické aktivity, úbytek svalové hmoty

● Bílkoviny

- Snížení potřeby
 - Pokles svalové hmoty
- Potřebu zvyšuje
 - Častější onemocnění
 - Zhoršení funkce GIT (ztížené štěpení a vstřebávání)
- Realita
 - Ponechat množství bílkoviny jako dříve,
 - Daleko důsledněji dbát na kvalitu konzumované bílkoviny



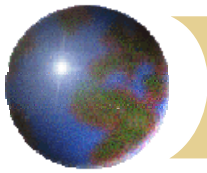
Tuky, sacharidy

● Tuky

- ❏ Omezení tuků s nasycenými mastnými kyselinami
- ❏ Zvýšení spotřeby tuků s mono a polynenasycenými mastnými kyselinami
 - n-3 MK působí protiskleroticky, zlepšují imunitu

● Sacharidy

- ❏ Omezit volné sacharidy
 - Ne více než 10 % celkové energetické potřeby, tj. cca 20-30 g cukru/den
- ❏ Zvýšit potraviny s nízkým glykemickým indexem
 - Snižuje se potřeba výdeje inzulínu
 - Snižuje tendence organismu k tvorbě tuku



Potřeba vitamínů- rizika nedostatku

● Vitamín C

■ Příčiny

- Nízký příjem, vysoká potřeba (choroby apod.)

■ Důsledky

- Porucha imunity, krvácivé projevy apod.

● Kyselina listová

■ Požadavek –

cca 400 – 500 mg/den

■ Realita –

cca 200 - 240 µg/den

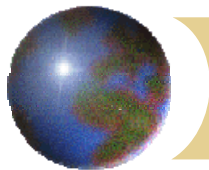
■ Důsledky

- Rizikový faktor arteriosklerózy
- Deprese
- Vyšší výskyt Alzheimerovy choroby a demence

● Vitamín B12

■ Důsledky

- Chudokrevnost
- Spoluúčast na hyperhomocysteinemii



Potřeba minerálních látek, rizika nedostatku

● Vápník

- ▣ Nežádoucí důsledek deficitu - osteoporóza

● Železo

- ▣ Anemie, resp. spíše spoluúčast na poměrně častých nutričních anemiích

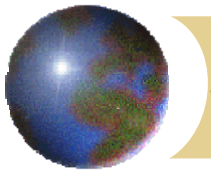
● Zinek

- ▣ Poměrně častý

- Udává se - cca 20 %
- Studie u seniorů ve Velké Británii – 32 %

- ▣ Důsledek

- Snížení imunity
 - Častější infekce se všemi důsledky



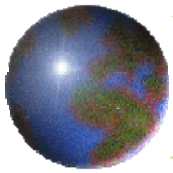
Potřeba tekutin

● Příčina

- Snížení pocitu žízně
- Porucha regulace příjmu tekutin
- Psychické aspekty

● Důsledky

- Riziko dehydratace
 - Zvýšená možnost trombotických změn v cévách
 - Mozku
 - Srdce
 - Končetiny (zejména dolní)



Některé další používané nutrienty

● Potřebné

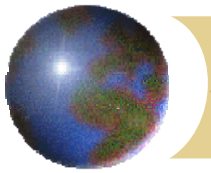
- Vlákna
 - Zelenina, ovoce
- Polynenasycené mastné kyseliny
 - n-3, n-6 mastné kyseliny
- Fosfolipidy, lecithin
- Koenzym Q 10, karnitin

● Vhodné

- Žen-šen, ginkgo biloba, další

● Problematické

- Alkohol



Nejdůležitější požadavky na výživu ve stáří

- **Ve výživě v preseniu a v seniu je nutno věnovat velkou pozornost**
 - ❏ Snížení celkového **energetického (kalorického) příjmu**
 - Týká se osob, kde příjem je nadměrný, nelze paušalizovat (pozor na společná zařízení, kde část osob nezkonsumuje celou porci)
 - ❏ Nesnižovat množství **bílkovin**
 - ❏ Dbát na dostatečný příjem **vitaminů a minerálních látek** (nesnižovat)
 - ❏ Dbát na dostatečný příjem **tekutin**
 - ❏ Velkou pozornost věnovat **makro a mikronutrientům**, aby nedošlo ke kvalitativní poruše výživy
 - ❏ Zabránit vzniku i méně závažné formě **malnutrice**