



ESPEN FACT SHEETS

NIEDOŻYWIENIE U OSÓB STARSZYCH

Zrozumienie i zapobieganie niedożywieniu w starszym wieku ma kluczowe znaczenie dla wspierania zdrowego starzenia się i powrotu do zdrowia



Do 2050 r. osoby powyżej 60. r.ż. będą stanowić około 22% światowej populacji. Przewiduje się, że liczba osób powyżej 80 r.ż. potroi się w latach 2020–2050.¹



Wyzwanie

Zapewnienie dobrej jakości życia i uniknięcie uzależnienia od pomocy innych do końca życia

Zaspokojenie indywidualnych potrzeb żywieniowych



Zwrócenie szczególnej uwagi na spożycie kalorii i białka



UNIKAJ NIEDOŻYWIENIA!

za wszelką cenę u osób starszych wymagających szczególnej opieki

SKUTKI NIEDOŻYWIENIA



3x zwiększona śmiertelność wśród pacjentów hospitalizowanych²



3x zwiększone ryzyko sarkopenii³



Opóźnione gojenie się ran i osłabiona odporność⁴

Niedożywienie u osób starszych jest często

WIELOCZYNNIKOWE

wynikające z połączenia czynników medycznych, socjologicznych i psychologicznych^{5,6}

40–50%

= Związane z chorobą

20–30%

= Jadłowstręt

15–25%

= Socjo-ekonomiczne

10–15%

= Leki

10–15%

= Zaburzenia neuropsychiatryczne

5–10%

= Niepełnosprawność funkcjonalna



Wprowadzenie badań przesiewowych w zakresie odżywiania oraz – w przypadku wyniku pozytywnego – rozpoznanie niedożywienia⁷

Narzędzia do badań przesiewowych i diagnostyki dla osób starszych



MNA
5 min



MUST
3–5 min



SNAQ
2 min

GLIM
5–10 min



Screening sarkopenii u niedożywionych osób starszych!

TERAPIA ŻYWIENIOWA

Rozpocznij leczenie żywieniowe jako wieloetapowy proces realizowany równoległe⁸



Oblicz indywidualne zapotrzebowanie na kalorie i białko



Zacznij od porady dietetycznej



Zaleć spożywanie posiłków o dużej wartości energii, zawierających wysokiej jakości białka



Dodaj suplementy żywieniowe, jeśli nie można zaspokoić zapotrzebowania za pomocą naturalnej żywności

zwróć uwagę na

białko oraz sprawność fizyczną⁹

Dąż do 1,2–1,5 g/kg masy ciała u pacjentów z sarkopenią



Zwiększ spożycie białka rano, jeśli jest ono zbyt niskie

Połącz wyższe spożycie białka z aktywnością fizyczną



1 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

2 Mori N, Maeda K, Fujimoto Y, et al. Clin Nutr. 2023 Feb;42(2):166–172.

3 Beaudart C, Sanchez-Rodriguez D, Locquet M, et al. Nutrients. 2019 Nov 27;11(12):2883.

4 Ayman Grada, Tania J. Phillips, Clinics in Dermatology, 40(2), 2022: 103–113

5 Volkert D et al. Gerontol Geriatr Med. 2019 Jun 21;5:2333721419858438.

6 Dent E et al. Lancet. 2023 Mar 18;401(10380):951–966.

7 Cederholm T et al. Clin Nutr. 2019 Feb;38(1):1–9. doi: 10.1016/j.clnu.2018.08.002. Epub 2018 Sep 3. PMID: 30181091.

8 Cederholm T, Bosaeus I. N Engl J Med. 2024 Jul 11;391(2):155–165.

9 Deutz N et al. Clin Nutr. 2014 Dec;33(6):929–36.