



ESPEN FACT SHEETS

UNDERNÄRING HOS ÄLDRE PERSONER

Att förstå och förebygga undernäring senare i livet är avgörande för att stödja ett hälsosamt åldrande och återhämtning



Vid år 2050 kommer personer över 60 år att utgöra cirka 22% av världens befolkning.

Antalet personer över 80 år förväntas tredubblas mellan 2020 och 2050!



Utmaningen

Att säkerställa livskvalitet och undvika beroende av vård och stöd fram till livets slut

Att tillgodose individuella näringsbehov



Lägg särskilt fokus på energi- och proteinintag



UNNDVIK UNDERNÄRING!

(Nästan) till varje pris i sårbara äldre personer

KONSEKVENSER AV UNDERNÄRING



3x Ökad mortalitet hos patienter som vårdas på sjukhus²



3x Ökad risk för sarkopeni³



Fördröjd sårhäkning och nedsatt immunförsvar⁴



40–50 % Sjukdomsrelaterad

20–30 % Åldersrelaterad anorexi

15–25 % Socioekonomiska faktorer

10–15 % Läkemedel

10–15 % Neuropsykiatriska problem

5–10 % Funktionsnedsättning



Implementering av rutinmässig riskbedömning och -utifrån resultat - diagnostisering av undernäring

Instrument för **riskbedömning** och **diagnostisering** av äldre personer (genomsnittlig tidsåtgång)



MNA
5 min

GLIM
5–10 min



MUST
3–5 min



SNAQ
2 min



Gör en riskbedömning för sarkopeni

hos äldre personer med undernäring!

NUTRITIONSBEHANDLING

Starta nutritionsbehandling som en flerstegs parallell process⁸



Beräkna personens individuella energi- och proteinbehov



Börja med nutritionsrådgivning



Rekommendera energitäta måltider med protein av hög kvalitet



Lägg till kosttillskott om behovet inte kan tillgodoses med vanlig mat

Fokusera på **proteinintag och funktion**⁹

För patienter med sarkopeni är målet för **proteinintag** 1,2–1,5 g/kg



Öka proteinintaget på morgonen

Kombinera högre proteinintag med fysisk aktivitet



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), 2022s 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.