

Żywnienie osób starszych – kluczowy element zdrowego starzenia

Osoby starsze (zwykle powyżej 65. roku życia) są szczególnie narażone na niedożywienie, odwodnienie, utratę masy mięśniowej (sarkopenia) i osłabienie ogólne. ESPEN opracowało kompleksowe wytyczne dotyczące żywienia i nawodnienia w geriatrici w celu zapobiegania tym problemom i poprawy jakości życia seniorów.

Głównym celem żywienia u osób starszych jest dostarczenie **odpowiedniej ilości energii, białka, mikrośladników i płynów**, aby:

- utrzymać lub poprawić stan odżywienia,
- zapobiec lub leczyć niedożywienie i odwodnienie,
- zachować sprawność, mobilność i jakość życia.

Najważniejsze:

- **Rutynowa ocena stanu odżywienia** — każda osoba starsza powinna być regularnie oceniana pod kątem ryzyka niedożywienia przy użyciu certyfikowanych narzędzi.
- **Indywidualizacja planu żywieniowego** — interwencje powinny być dostosowane do preferencji, stanu zdrowia, funkcji fizycznych i celów pacjenta.
- **Energia i białko** — standardowe propozycje to ok. **30 kcal/kg masy ciała/dobę** i zwiększona podaż białka (często 1,2–1,5 g/kg/dobę) u osób z chorobami lub ryzykiem utraty masy mięśniowej.
- **Nawodnienie** — seniorzy są w grupie wysokiego ryzyka odwodnienia i powinni być zachęceni do picia **odpowiedniej ilości płynów** każdego dnia.
- **Wsparcie diety zwykłej** — gdy dieta nie zaspokaja zapotrzebowania, można zastosować żywność medyczną, modyfikację posiłków (np. poprawa smaku, konsystencji, częstsze posiłki).
- **Unikanie niepotrzebnych restrykcji** — bez wskazań medycznych nie zaleca się stosowanie ograniczeń w diecie seniorów, ponieważ może to pogłębiać niedożywienie i utratę masy mięśniowej.

Niedożywienie i odwodnienie u osób starszych wiążą się z:

- większym ryzykiem infekcji,
- dłuższym czasem hospitalizacji,
- większym ryzykiem upadków i złamań,
- gorszym rokowaniem ogólnym.

Literatura:

Volkert D, Beck AM, Cederholm T, et al. ESPEN practical guideline: Clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clin Nutr.* 2022;41(4):958-989