

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

Prehrana starostnikov

angleško: nutrition of the elderly people, senior nutrition

nemško: Die Ernährung für ältere Menschen, *Die Ernährung für Senioren*

špansko: La nutrición para personas mayores

francosko: La nourriture des personnes âgées

Slovar slovenskega knjižnega jezika definira hrano kot vse, kar organizem sprejme zaradi snovi potrebnih za rast in obstoj, starostnika pa kot človeka v starosti. Spletna enciklopedija *Wikipedia* definira hrano kot katerokoli živilo, ki ga lahko zaužijemo in je glavni vir življenjske energije. Če združimo vse tri definicije, lahko v grobem rečemo, da prehrana starostnikov zajema vse, kar starejši organizem sprejme zaradi snovi, potrebnih za rast in obstoj, in hkrati daje vir življenjske energije.

Prehrano ljudi proučuje posebna veja znanosti, ki se imenuje dietetika. Dietetika je veda o prehrani in zdravem načinu življenja, znotraj katere je vključena tudi prehrana starejših ljudi.

Prehrana starostnikov se razlikuje od prehrane otrok in ljudi v srednjih letih. Zaradi fizioloških sprememb v starajočem se telesu narastejo potrebe po kalciju. Starejši morajo več časa preživeti na sončni svetlobi, da telesu zagotovijo zadostne količine vitamina D. Pri prehrani starejših je posebno pozornost potrebno nameniti zadostnemu vnosu beljakovin, še posebej če energijski vnos ni zadosten. Dnevno naj bi zaužili 5 obrokov, v vsakega pa naj bi vključili svež sadež ali zelenjavo. Izbirali naj bi predvsem polnozrnat

žitne izdelke, vsaj trikrat tedensko naj bi zaužili ribe. Mleko in mlečni izdelki naj bodo posneti, torej z manj maščobe.

Zdrav človek hrano sprejema preko ust. Pri bolnikih in starostnikih, ki hranjenja preko ust ne zmorejo ali s tem telesu ne zagotovijo zadostnega vnosa hranilnih snovi, se strokovnjaki poslužujejo enteralnega ali parenteralna hranjenja. Pri enteralni prehrani gre za vnos hranil po prebavni poti, parenteralna pa se poslužuje intravenozne poti (preko žil s pomočjo infuzije). Enteralna prehrana torej zajema peroralne (vnos skozi usta) prehranske dodatke, kot so npr. prehranske mešanice z dodatki beljakovin, maščob, vitaminov, in posebne prehranske mešanice za sondno hranjenje (sonda skozi nos ali pa direktno v želodec oz. črevo).

Kadar govorimo o prehrani ljudi, ne moremo mimo pojma **hranjenosti**. Hranjenost govori o razmerju med telesno težo v kilogramih in višino v centimetrih na kvadrat. Opredeljena je kot indeks telesne mase (ITM). Delimo jo na **podhranjenost**, **optimalno hranjenost** in **prehranjenost** (kamor spada tudi debelost). Dolgo časa je veljalo, da je optimalna hranjenost (ITM od 19,5 do 25) povezana z najmanj tveganji za obolenja srca in ožilja. V sedanjem času pa številne raziskave dokazujejo, da je nizka telesna teža pri starejših povezana s povečano umrljivostjo, sploh če je do zmanjševanja le-te prišlo v zadnjih petih letih. Tako naj bi zmerna prehranjenost (ITM do 29,9) še veljala za normalno / zdravo telesno težo pri starostnikih.

Tina Lipar