

ÆLDREERNÆRING

Kroppen ændrer sig –
sådan ser du tegnene og handler i tide



1 Kroppen med alderen

- Muskelmasse og aktivitet falder ofte
- Energibehovet bliver ofte lavere
- Evnen til at spise, optage og udnytte næringsstoffer kan påvirkes



2 Kropssammensætning

- Fedtprocenten stiger ofte
- Fedtfri masse er muskler, knogler, væske og organer
- Fra omkring 60 år falder fedtfri kropsmasse typisk ca. 0,5–1,0 % om året

Udviklingen varierer med bl.a. aktivitet, sygdom og ernæring.



3 Anabolsk resistens

Musklene reagerer svagere på protein og træning. Derfor kræves et tydeligere signal for at vedligeholde og opbygge muskelmasse.



Protein + bevægelse hjælper musklerne

4 Energi, protein og tilskud

- Mindre energi – mere fokus på protein
- Vælg proteinrig mad til hvert måltid
- Fisk, æg, mejeriprodukter, kød, bælgfrugter, nødder og frø
- Over 70 år: 20 µg D-vitamin og 800–1.000 mg calcium dagligt

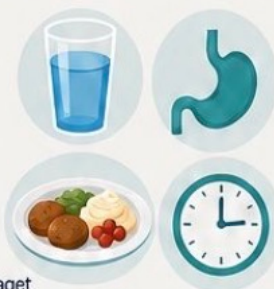


Små portioner skal være næringstætte

5 Væske og appetit

- Cirka 1,5 liter væske dagligt er en generel rettesnor
- Tilbyd drikke regelmæssigt – tørsten kan være svagere
- Tilbyd små, hyppige og indbydende måltider
- Smag, lugt, mund, tænder, medicin og sygdom kan påvirke indtaget

Væskebehov tilpasses ved varme, aktivitet, sygdom eller lægelig væskerestriktion.



6 Dysfagi = synkebesvær

Tegn kan være:

- Hoste, rømmen eller våd stemme ved måltidet
- Mad eller drikke bliver i munden
- Lang spisetid eller gentagne luftvejsinfektioner

Kan bl.a. ses efter apopleksi og ved Parkinsons sygdom eller demens.

Søg faglig vurdering – konsistens tilpasses individuelt



7 Risiko for underernæring

Se efter:

- Ufrivilligt vægttab
- Mindre appetit eller mindre mad og drikke
- Træthed, svækkelse og nedsat funktion

Underernæring kan medføre tab af funktionsevne, svækket immunforsvar og øget risiko for sygdom og død.



8 Sådan handler du

- Observer og dokumentér ændringer
- Vej borgeren efter lokal procedure
- Skab ro og god siddestilling ved måltidet
- Inddrag relevante fagpersoner tidligt

Følg arbejdspladsens lokale procedure for ernæring og dysfagi



Generel faglig information – individuelle behov og ordinationer går altid forud.