

 **alphega**
farmacie
aproape de tine

www.alphega-farmacie.ro

Campanie susținută de

 **FRESENIUS
KABI**
caring for life

În parteneriat cu



 **Pacientul20**

Material pentru pacienți și aparținători

Nutriția pacienților cu tulburări cognitive

* în farmaciile Alphega, în perioada decembrie 2021 – iulie 2022, în limita stocului disponibil

Material oferit
GRATUIT*

Când vorbim despre nevoile nutritive ale persoanelor cu tulburări cognitive vom ține cont de următoarele elemente:

- odată cu înaintarea în vârstă, la nivelul organismului au loc o serie de modificări
- nivelul de activitate fizică pe care îl are persoana respectivă - reducerea nivelului de activitate fizică va determina o reducere a necesarului de energie, adică se recomandă alimente cu un conținut caloric mai mic
- proporția de macronutrienți - carbohidrați, proteine, lipide (grăsimi) - va fi similară cu cea recomandată adulților tineri
- majoritatea persoanelor vârstnice sau cu tulburări cognitive au deficit de vitamine și minerale (vitamina D, B12, C, E, calciu, fier) motiv pentru care se recomandă suplimentarea acestora

Dezechilibrul în aportul de substanțe nutritive (carbohidrați, proteine, grăsimi, vitamine, minerale) și apă, pe termen lung, generează la nivelul oricărui organism un ansamblu de modificări care definesc starea de malnutriție.

Principalele cauze responsabile pentru malnutriția persoanelor vârstnice sau cu tulburări cognitive sunt:

- reducerea aportului alimentar din diferite motive
- lipsa fondurilor necesare pentru procurarea hranei
- lipsa suportului din partea celorlalți în care pacientul nu mai poate să își procure singur hrana și nu se mai poate hrăni singur
- tulburări de gust și miros
- lipsa senzației de foame în contextul anumitor afecțiuni (depresie, boli cronice, etc.)
- sănătate orală deficitară (edentație totală sau parțială) - imposibilitatea de a mesteca
- dificultăți de înghițire
- malabsorbția - chiar în contextul unei alimentații corecte, absorbția substanțelor nutritive la nivelul tubului digestiv este mult scăzută
- anumite diete - în contextul anumitor boli sau obiceiuri alimentare nesănătoase

- boli cronice
- anumite medicamente
- deshidratarea
- fumatul, consumul de alcool

Suspectăm malnutriția atunci când pacientul:

- consumă cantități mici de alimente
- are o alimentație nesănătoasă
- are apetit scăzut
- scade în greutate fără să își fi propus acest lucru
- acuză oboseală
- prezintă edeme periferice (acumulare de lichide la nivelul picioarelor - „picioare umflate”) care nu sunt generate de alte boli pe care le are pacientul

Complicațiile malnutriției:

- crește riscul de spitalizare și chiar de deces
- deteriorare a sistemului muscular și osos - scade masa și forța musculară, scade rezistența oaselor și crește riscul de fractură
- scade capacitatea de apărare a organismului (sistemul imunitar este afectat)
- vindecarea rănilor se face mai greu

Pentru a îmbunătăți starea de nutriție se recomandă:

- alimentație sănătoasă, cu alimente bogate în principii nutritive (legume, fructe, cereale integrale, pește, lactate, etc.)
- asezonarea alimentelor, de preferat cu plante aromatate (pătrunjel, mărar, busuioc, etc.)
- oferirea unor gustări (între mesele principale) sănătoase
- administrarea de suplimente nutritive - care să asigure necesarul caloric, dar și de vitamine, minerale și chiar proteine
- adaptarea tipului de alimente, respectiv de suplimente nutritive în funcție de starea de sănătate a pacientului, de capacitatea sa de a se alimenta. De exemplu, la un pacient cu dificultăți de înghițire vom apela la alimente sau suplimente nutritive semisolide sau lichide.

Autor: Dr. Daciana Toma

Medic Primar Medicină de Familie, instructor-formator medicină de familie

Referințe:

1. Fact Sheet: Health Lifestyle for Older Adults - https://www.medscape.com/viewarticle/501874_print
2. Fran Lowry - Good Nutrition Essential for Healthy Aging -2019 - www.medscape.com
3. Nadia Ali - Failure to Thrive in Elderly Adults-2020 - emedicine.medscape.com
4. A. GHEMIGIAN - Nutriția vârstnicului - PRACTICA MEDICALĂ - VOL . IX, NR . 1[33], AN 2014
5. <https://medlineplus.gov/nutritionforolderadults.html>
6. <https://www.webmd.com/healthy-aging/features/nutrition-guidelines-older-adults#1>
7. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/caregivers/in-depth/senior-health/art-20044699>
8. <https://www.webmd.com/healthy-aging/what-to-know-about-malnutrition-in-older-adults#1>
9. Societatea Română de Nutriție - Ghid pentru alimentația sănătoasă - 2006

Orice informație medicală sau recomandare de sănătate conținute în materialele informative ale campaniei „Nu uita ce este important pentru tine!” sunt puse la dispoziție doar în scop informativ, nu reprezintă consultație medicală și/sau nu este menită să reprezinte îngrijire profesională calificată. Informațiile prezentate în materialele informative ale campaniei „Nu uita ce este important pentru tine!” nu pot înlocui și nu înlocuiesc consultul medical de specialitate, diagnosticul și tratamentul oferite în mod direct de către medic. Vă recomandăm să consultați un specialist în îngrijirea sănătății pentru orice problemă de sănătate, pentru recomandări în ceea ce privește cazul dumneavoastră. În limita legii, nu vom fi responsabili față de dumneavoastră pentru niciun cost, cheltuieli, pierdere sau deteriorare care rezultă din bazarea pe orice conținut sau informație din materialele informative ale campaniei „Nu uita ce este important pentru tine!”