



15. Kafli

María A. Tr.

Næringarþarfir aldraðra



Matur felur í sér þrennt....

- Matur
 - Það að neyta og njóta – tengt menningu, félagslífi, umhverfi....
- Fæði
 - Það að borða – að verða saddur, samsetning matvæla út frá markmiðum/tilgangi s.s. Syurskert fæði, próteinríkt fæði, þykkfljótandi
- Næring
 - Að nærast – að fullnægja næringarþörf líkamans

Næringarþarfir aldraðra

- Þurfa færri hitaeiningar v/minni orkunotkunar
- Sama eggjahvítuþörf þ.e. 1g/kg
- Þurfa meira kalk (Ca^{++}) v/ lakara uppsogs úr þörmum.
- Vökvaþörf um 2500 ml/dag
- Viðbót af vítamínum og snefilefnum v/lélegrar nýtingar.
- Hæfilegt magn af trefjum.

Hitaeiningapörf

- Karlar 61-74 ára frá 2220 - 2870
- Karlar 75 og eldri 2010 - 2580
- Konur 51-74 ára 1770 - 2270
- Konur 75 og eldri 1700 - 2220



Næring

Næring margra öldunga er ófullnægjandi þrátt fyrir næga fæðu og upplýsingar um fæðu og næringarþarfir.

- Margt af þeim breytingum sem sjást hjá öldruðum líkjast skortseinkennum s.s.:
 - fissurur (sprungur) kringum munn
 - glossitis = bólgin tunga
 - vefjaslit og þurrkur í vefjum
 - osteoporesis = beinþynning

Áhrif öldrunar á næringarþarfir og starfsemi líkamans

- Eðlilegar öldrunarbreytingar
 - Minni vöðvamassi
 - Meiri fitumassi
 - Minna vatnsmagn (því vatnið situr í vöðvum líkamans)
 - Minni tilfinning fyrir þorsta
 - Nýrun þurfa meira vatn til að losa salt út líkamanum = meiri hættu á ofþornun
 - Hægir á grunnefnaskiptum
 - Minni munnvatnsframleiðsla
 - Bragð og lyktarskyn minnkar

Losun úrgangsefna er háð eftirtöldu:

- Vöðvatónus
- Reglusemi, ákveðinn tími á WC
- Menning, siðir og viðhorf.
- Vökvatekju, þorstatilfinning rekur mann til að drekka, en hún er skert hjá öldruðum.
- Heilsa og hreyfigeta
- Fullnægjandi fæði, nóg af trefjum

Hægðir eru safn af:

- Ómeltanlegum /óuppsognum fæðurestum
- Gerlum lifandi og dauðum, mest kóligerlar
- Vatn
- Önnur úrgangsefni sem líkaminn þarf að losna við
- Önnur efni tekin inn um munn s.s. þyf sem líkaminn hefur ekki notað.



Hægðatregða

Skilgreining:

- ✓ Harðar og þurrar hægðir sem einstaklingurinn á erfitt með að losna við.
- ✓ Stafar af seinkaðri ferð hægðanna um ristilinn.
- ✓ Lengri tími milli hægðalosunar en einstaklingurinn telur sér eðlilega
- ✓ Langvinn hægðatregða ef ástandið hefur varað í meira en 6 vikur.

BRISTOL STOOL CHART



Teg. 1 Aðskildir harðir klumpar

Mikil hægðartregða



Teg. 2 Þjappaðir klumpar

Hægðartregða



Teg. 3 Pylsulaga með sprungum í yfirborði

Eðlilegt



Teg. 4 Sléttur, mjúkur pylsulaga

Eðlilegt



Teg. 5 Mjúkir, mótaðir klumpar

Trefjaskortur



Teg. 6 Maukaður og tættur

Niðurgangur



Teg. 7 Vatnskenndur og rennandi

Niðurgangur

Orsakir hægðatregðu

- Sjúkdómar í risli (æxli, ristilpokar o.fl.)
- Sjúkdómar annars staðar í líkamanum, s.s. sjúkdómar í innkirtlum og taugakerfi.
- Notkun lyfja sem hægja á meltingarhreyfingum.
- Minnkuð líkamleg virkni og lélegur rembingur
- Trefjasnautt fæði og lítil vökvainntekt
- Heft aðgengi að WC v/skertrar hreyfigetu eða aðstæðna
- Hreyfingarleysi
- Andlegt ástand; þunglyndi, kvíði, streita

Orsakir hægðatregðu – flokkar (dæmi bls. 277)

1. Lífeðlisfræðilegir þættir
2. Starfrænir þættir
3. Sjúkdómstengdir þættir
4. Sálfræðilegir þættir
5. Kerfislægir þættir
6. Lyfjafræðilegir þættir
7. Aðrir þættir

Hægðatregða hjá öldruðum – algengustu orsakir

- Hægari meltingarhreyfingar => lengri dvöl í ristli og því meira sögið upp af vatninu.
- Rembingsvöðvar og magavöðvar vinna ekki á nógu virkan hátt.
- Seinkun á taugaboðum um hægðalosun
- Hægðakallinu ekki svarað – erfitt að fara á WC.
- Trefjalítið fæði og lítil vökvainntekt
- Lítil hreyfing, lítil virkni, almennur slappleiki
- Sjúkdómar og lyfjameðferð.



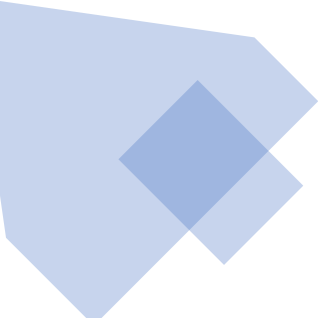
Einkenni hægðatregðu hjá öldruðum

- Uppþemba, lystarleysi, ógleði, höfuðverkur og almenn vanlíðan.
- Vindverkir, minnkuð garna hljóð, klíningur vegna framhjáhlaups-niðurgangs.
- Eirðarleysi, óróleiki, svefntruflanir => rugl
- Þrýstingur á þvagblöðru => þvagleki eða hindruð þvaglát og ónóg tæming blöðru.



Hægðatregðu- varnir aldraðra

- Trefjaríkt fæði – athuga tannstatus
- Soðnar sveskjur (5-7stk á morgnana), soðið grænmeti, kivi-sulta, krúska o.fl.
- Nægur vökvi: 1500 – 2000ml á sólarhring, drukkið að miklum hluta fyrri part dags.
- Fastar WC-ferðir, ath. Virka líkamsstöðu
- Hreyfing
- Husk og/eða hægðalyf





Algengir
ristilsjúk-
dómar hjá
öldruðum

- 
- Bólgur ristilpokar =
diverticulitis coli
 - Krabbanein í ristli =
cancer coli
 - Getur valdið ileus =
þarmalömun
- 

Vannæring

- Er ástand þegar að skortur er á próteinum, orku eða öðrum næringarefnum sem hefur neikvæð áhrif á líkamann
- Afleiðingar:
 - Aukin hætta á sýkingum
 - Sár gróa verr og sár myndast frekar
 - Aldraðir eru lengur að ná sér eftir aðgerðir
 - Meiri hætta á hægðatregðu
 - Aukin hætta á að veikjast
 - Hætta á blóðleysi og vökvaójafnvægis (ofþornun)

Vannæring - tíðni

- Um 30-50% aldraðra sem eru innlagðir á sjúkrahús, eru vannærðir en ekki alltaf greint vegna tímaskorts
- Í rannsókn, sem gerð var árið 2003 meðal sjúklinga á öldrunarsviði Landspítala, reyndust næstum 60% þátttakenda vera vannærðir
- Aldraðir á hjúkrunarheimilum:
 - 29% þurfa eftirlit við að matast
 - 46% þurfa aðstoð við að matast
 - 13 % drekka ekki nóg
 - 8% svelgjast aftur og aftur á fæðu
 - 21% eiga erfitt með að kyngja
 - 31% vandamál við að tyggja
 - 5% verkir í munni.

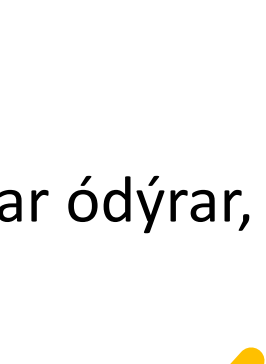
Vannæring- afleiðingar

• Næring	Uppspretta	Afleiðingar
• Trefjar	brauð	hægðatregða
• Prótein	kjöt-mjólk	vöðvarýrnun
• Kalk	mjólk	beinþynning
• Járn	kíví,grænm,	blóðleysi
• Zink	kjöt,baunir hnetur,	hár/neglur
• Fólin sýra	grænt,kornfl.	blóðleysi

Vannæring

Næring	Uppspretta	Afleiðingar
• A vít.	Lýsi, gulrætur	næturblanda, húðv.
• B6 vít.	Grænmeti, rúsínur -	marblettir, neglur
• C vít.	Appelsínur -	aukin sýkingahætta
• E vít.	Grænmeti, fitur -	minnkar hættu á hjartasjkd.
• D vít.	Mjólk, feitur lax -	stuðlar að heilbr. beina

Orsakir van- næringar aldraðra

- Aldursbreytingar, t.d.
 - Tannleysi
 - Minnkað bragðskyn og lyktarskyn
=> minni matarlyst
 - Kyngingarerfiðleikar
 - Sjúkdómar
 - Sýkingar
 - Þunglyndi
 - Breyttar lífsaðstæður
 - Makamissir
 - Flytja á stofnun
 - Minni sjálfsbjargargeta
 - Þröngur efnahagur => keyptar ódýrar,
næringarlitlar hitaeiningar.
 - Erfiðleikar við matargerð
- 

Líkamlegt mat á vannæringar ástandi

- Sljór
- Hár dautt, trénað og brothætt
- Augu þurr, sýkingarhætta meiri
- Varir þurrar, innfallnar, sýkingar, afrifur
- Tunga rauð og upphleypt (holdmikil), ekki bleik
- Tannholdsbólgur
- Húð hreistruð, þurr, föl, mar

Líkamlegt mat á vannæringar ástandi (frh).

- Neglur þunnar og sprungnar
- Líkamleg þreyta, vöðvarýrnun
- Ofþyngd eða undir kjörþyngd
- Innfallinn magi
- Pirringur, minnkuð athygli
- Niðurgangur/harðlífi, meltingartruflanir
- Þreyta, vilja sofa mikið á daginn, sinnuleysi, lítil lífsorka/lífsþróttur

Athuganir

Skrá næringarinntekt (matar- og vökvaskrá)

Vigta skjólstæing – sama vigt á sama tíma dags

Skimunartæki

- Líkamsþyngdarstuðull
- Ósjálfrátt þyngdartap
- Minnkuð matarlyst
- Nýleg skurðaðgerð

Meðferð

- Bjóða að matast í stól en ekki í rúmi
- Vera vakandi fyrir áhrifum lyfja á matarlyst
- Bjóða mat sem viðkomandi er vanur
- Hafa sósu með mat
- Áferð fæðu “rétt”; hafa matinn hæfilega skorinn/maukaðann eftir þörfum skjólstæðings
- Bjóða upp á ávexti og grænmeti
- Hafa vatn með mat

frh.
meðferð

- ✓ Vera til aðstoðar eftir þörfum
- ✓ Hvetja skjólstæðinga til að borða með ástvinum eða sambýlingum á stofnun sem eru með svipaða sjálfsbjargargetu
- ✓ Gefa næringardrykki milli mála
- ✓ Fylgjast með tannheilsu og aðstoða við tannhirðu
- ✓ Passa upp á rétt hitastig fæðunnar
- ✓ Stuðla að jákvæðri matarupplifun t.d. Með mataruppsetningu, fallett leirtau og slíkt.

Aðgerðir við vannæringu eða hættu á vannæringu

Hjúkrun og umönnun

- Fjöldi máltíða á dag => fjölga máltíðum frá 5-6 í 6-8 máltíðir á dag
- Lystarleysi => gefa fleiri og smærri máltíðir, þ.e. 6-8 máltíðir á dag
- Minnkuð geta til að matast => veita viðeigandi aðstoð
- Gefa vökva => 6-8 glös á dag
- Viðeigandi aðstoð við að nærast
- Brytja niður mat eða stappa mat eftir þörfum, og mata ef þarf
- Athuga hvort áferð er rétt, t.d. maukfæði úr eldhúsi
- Gefa aukamáltíðir
- Gefa næringardrykki
- Gefa sondunæringu

Aðgerðir við vannæringu eða hættu á vannæringu

Næringarfræðilegar athuganir

- Daglegt magn próteina og orku, þ.m.t. kolvetna og fitu
- Huga að heildarnæringu
- Nægilegt D-vítamín
- Nægilegt kalk
- Nægilegt B-12 vítamín
- Nægilegt járn/nýting á járni

Ráðleggingar Manneldisráðs og Lýðheilsustöðvar um mataræði

Veljum fjölbreytt fæði og næringarríkt

Gefum ávexti og grænmeti, 5 skammta á dag, a.m.k. 200 g ávexti og 200 g grænmeti auk ávaxtasafa, og gefum C-vítamín og fólásín þegar

neysla grænmetis og ávaxta er lítil

Bjóðum fisk oft

Bjóðum kolvetnaríkan gæðamat, t.d. gróft brauð sem veitir trefjaefni

Bjóðum fituminni mjólkurvörur og gefum kalk þegar mjólkurvörur eru lítið eða ekki notaðar

Notum mjúka fitu í matargerð

Ráðleggingar Manneldisráðs og Lýðheilsustöðvar um mataræði

Söltum í hófi


Gefum nægilegt D-
vítamín (lýsi)

MUNUM að
öldruðum þarf að
bjóða vatn og minna
þarf oft á að drekka

Fylgjumst með
holdafari


Hvetjum aldraða til
að borða hæfilega
mikið

Hvetjum aldraða til
að hreyfa sig eftir
því sem hægt er



Einfaldar leiðir til að auka prótein og orku í máltíðum fyrir hrúmt eða veikt eldra fólk.

- Bjóða upp á próteinríka fæðutegund í hverri máltíð, t.d. kjöt, fisk, mjólkurvörur eða egg.
- Bjóða upp á próteinríka millibita, t.d. osta, lifrarkæfu, egg, kjöt-/fiskálegg, hnetusmjör, eggjarétti og mjólkurvörur t.d. skyr með rjóma og búðing með þeyttum rjóma.
- Hafa brauðsneiðar þynnri og tvöfaldan skammt af áleggji á þeim.
- Bjóða upp á ostbita sem snakk/ millimáltíð eða rífa ost yfir matinn.



Einfaldar leiðir til að auka orku í matnum

- Bæta auka olíu, smjöri eða rjóma á grænmeti, kartöflur, hrísgrjón, tilbúna rétti og grauta. Ein auka teskeið af olíu veitir um 35 kkal.
- Þjóða upp á fullfeitar kaldar eða heitar sósur sem meðlæti. Notaðu feitt álegg á brauðsneiðar.
- Notaðu fullfeitar mjólkurvörur eins og nýmjólk, rjóma, sýrðan rjóma og fullfeitt viðbit á brauð (smjör eða smjörva).
- Vera óspar á viðbit og álegg á brauð, gjarnan feitt álegg eins og lifrarkæfu, osta og salöt úr majonesi.

Ábyrgð og hlutverk hjúkrunarfólks

Á stofnun:

1. Bakkinn/diskurinn hreinn og snyrtilegur, girnilegur.
2. Þægilegt og notalegt umhverfi, glaður félagsskapur.
3. Lausar tennur og hrein gleraugu á sínum stað.
4. Hreinn munnur.
5. Passa rétt hitastig á mat og upplýsa um það sem er á diskinum.

Ábyrgð og hlutverk hjúkrunarfólks

Heima:

1. Fella heppilegt fæðuval inn í matarvenjur einstaklingsins.
2. Reyna ekki að breyta höfuðatriðum í matarvenjum þeirra.
3. A.m.k. ein heit máltíð á dag.
4. Ath. með heimsendingar á máltíðum.