Kiedy i jak rozpoznać niedożywienie?

Zgodnie z dzisiejszą wiedzą nie możemy powstrzymać procesu starzenia się, ale możemy poprzez odpowiednią dietę spowolnić starzenie się komórek. Do składników o takim wpływie należą wielonienasycone kwasy omega -3 oraz polifenole, czyli składniki bioaktywne występujące w produktach roślinnych, głównie warzywach i owocach. Głównym źródłem składników chroniących nasz mózg przed starzeniem się, czyli działających neuroprotekcyjnie, jest dieta śródziemnomorska. Wielu badaczy podkreśla, iż stosowanie modelu diety śródziemnomorskiej w okresie od 2 do 16 lat przynosiło efekty w postaci poprawy funkcji poznawczych.

Zaleca się spożywanie 2 porcji ryb (po 150 g) w tygodniu. Jeśli mamy alergię na ryby lub ich nie preferujemy, wówczas możemy sięgnąć po olej lniany lub zastosować suplementy kwasów omega-3. Kolejnymi produktami, które warto włączyć do swojej diety są: mango, ciemne winogrona (choć w przypadku cukrzycy są przeciwwskazane), a także zielone warzywa liściaste. W ostatnim czasie wiele uwagi poświęca się także pozytywnej roli probiotyków (preparatów zawierających zazwyczaj bakterie kwasu mlekowego) i kurkumie - przyprawie, którą można dodawać do dań warzywno-mięsnych, ryżu czy zup. Warto do diety włączyć zieloną herbatę, jednak nie zaleca się wypijania więcej niż 2 filiżanek dziennie.

Ryzyko niedożywienia rozpoznajemy przy użyciu przeznaczonych do tego celu kwestionariuszy. Jeśli nimi nie dysponujemy, możemy zadać sobie lub najbliższym kilka kluczowych pytań, które pomogą nam ocenić występowanie ryzyka niedożywienia.

- Czy w ostatnim czasie zmniejszyła się Pani/Pana masa ciała lub ubrania stały się luźniejsze?
- Czy zaobserwował/a Pan/i utratę apetytu?
- Czy spożywa Pan/i mniej pokarmu niż dotychczas np. połowę porcji?
- Czy przyjmuje Pan/i więcej niż 3 różne leki? Czy ma Pan/i kłopoty z połykaniem?

Osoby po udarze mózgu, z nowotworami, z chorobą Parkinsona lub Alzheimera, są w grupie ryzyka niedożywienia. Warto też zwrócić uwagę na wartość wskaźnika BMI. Jeśli jest niższy niż 22 kg/m^2, wówczas także możemy rozpatrywać ryzyko niedożywienia. Należy podkreślić, że osoby samotne, przyjmujące wiele leków, z niepełnym uzębieniem czy różnymi niesprawnościami także mogą być zaliczone do tej grupy. Wówczas u tych osób należy zidentyfikować czynniki ryzyka niedożywienia i opracować indywidualny plan postępowania dietetycznego bądź zastosować jako uzupełnienie diety doustne preparaty żywienia medycznego.

Niedożywienie rozpoznajemy u osób, które mają BMI poniżej 18,5 kg/m^2. Alternatywnie niedożywienie diagnozujemy u osób, które utraciły masę ciała w sposób niezamierzony powyżej 5 % w ciągu 3 miesięcy lub powyżej 10% w nieokreślonym czasie, w połączeniu z BMI < 20 kg/m^2 w przypadku osób do 70. roku życia i < 22 kg/m^2 w przypadku osób powyżej 70. roku życia. Niedożywienie bezwzględnie wymaga leczenia, opracowania planu postępowania dietetycznego i włączenia wsparcia żywieniowego w postaci doustnych diet medycznych.

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/kiedy-i-jak-rozpoznac-niedozywienie#comment-0

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020