
Utrata apetytu - przyczyny, postępowanie

Przyczyn utraty apetytu u osób starszych może być wiele, od niedoborów cynku, przez obniżenie nastroju, aż po wpływ choroby lub stresu związanego z diagnozą lub leczeniem. Już same zmiany hormonalne towarzyszące procesowi starzenia się mogą być odpowiedzialne za obniżony apetyt. Wraz z wiekiem zwiększa się stężenie leptyny tzw. hormonu sytości, stąd nie tylko szybsze odczucie sytości po posiłku ale także mniejszy apetyt na jedzenie. Poza tym spowolniony pasaż jelit, zwłaszcza po tłustych posiłkach, także nie pozostaje bez znaczenia. Badania dowodzą, że zaburzenia węchu i smaku wpływają na zmniejszenie podaży pokarmu u osób starszych nawet o 20%.

Utrata apetytu stanowi czynnik ryzyka niedożywienia i zawsze prowadzi do utraty masy ciała. Zatem nie można ignorować tego objawu, zwłaszcza, że czasami stanowi pierwszy objaw jeszcze niezdiagnozowanej choroby. Zawsze utratę apetytu należy bezwzględnie skonsultować z lekarzem. Osoby ze zmniejszonym apetytem czasami wymagają uzupełnienia diety domowej dietami medycznymi, podawanymi doustnie. Istotne jest aby posiłki były mniejsze objętościowo, ale złożone z wielu różnych produktów, co zapewnia ich dużą gęstość odżywczą. Przykładem mogą być koktajle mleczno-owocowe, pasty rybne czy mięsne z kaszą, ryżem, zupy kremy z kaszami, mięsem czy rybami. Potrawy powinny mieć wyraźny smak, co ułatwia dodatek koperku, natki pietruszki, cynamonu. Dużą rolę odgrywa kolorystyka potraw, a zwłaszcza kontrast kolorów na talerzu. Dowiedziono, iż osoby starsze więcej pomarmu spożywają w spokojnej atmosferze z bliskimi. Ważna jest pozycja siedząca i dobre oświetlenie posiłku. Czasem warto osobie starszej pozwolić jeść palcami lub zapewnić im wygodne sztućce.

Adres

źródła: <https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/utrata-apetytu-przyczyny-postepowanie#comment-0>