

## Alimentație deficitară la vârste înaintate – informații și sfaturi pentru îngrijirea la domiciliu și staționară

**Alimentația deficitară înseamnă un deficit continuu de energie, proteine și/sau substanțe nutritive cu consecințe pentru starea de sănătate.**

Se deosebește între:

### Alimentația deficitară cantitativă:

- Energie asimilată pe termen lung mai redusă decât necesarul
- La persoane peste 65 ani: indexul de masă corporală sub  $20\text{kg}/\text{m}^2$  și pierdere nedorită în greutate mai mare de 5 % în trei luni

### Alimentație deficitară calitativă:

- Lipsă de proteine sau alte substanțe nutritive în ciuda aportului suficient de energie. Aceasta înseamnă că și persoanele cu greutate normală sau excesivă pot să aibă alimentație deficitară.

Adesea apar combinații între cele două forme menționate.

Alimentația deficitară poate slăbi rezistența imunitară și poate să crească rata, durata și gravitatea infecției. O slăbiciune generală, o înrăutățire a stării generale, căderi și internări în spital sunt efectele posibile.

Motive variate pot să ducă la respingerea meselor și la pierderea poftei de mâncare. Este important să se recunoască cauzele pentru alimentația deficitară pentru a le remedia și preveni.

### Simptome pentru o alimentație deficitară iminentă sau existentă:

- Pierdere neintenționată în greutate, de ex. 5 % în ultimele 1 – 3 luni sau 10 % în ultimele 6 luni
- Respingerea băuturilor și a meselor
- Oboseală
- Lipsa de motivație
- Slăbiciune generală
- Îmbrăcăminte lejeră
- Obraji căzuți, articulații protuberante
- Constipație
- Piele și mucoase uscate
- Dezorientare bruscă

Un model pentru înregistrarea cantităților de mâncare și băutură ale locatarilor din instituțiile pentru bătrâni găsiți la Downloads pe [www.seniorenverpflegung.nrw](http://www.seniorenverpflegung.nrw)

Pentru a înregistra riscurile și simptomele unei alimentații deficitare există diverse instrumente de screening. O repetare periodică este necesară. În cazul unei alimentații deficitare indicate este necesară o analiză a alimentației pentru diagnosticul cuprinzător al problemelor de alimentație. Diverse instrumente găsiți la: [www.dgem.de](http://www.dgem.de)  
În plus, este practic și instrumentul „Înregistrarea de îngrijire a alimentației deficitare și cauzele ei în îngrijirea staționară pe termen lung/a persoanelor vârstnice (PEMU)”.

## O alimentație echilibrată furnizează energie și substanțe nutritive, pentru a preveni o alimentație deficitară.

Recomandările „Standardului de calitate DGE pentru hrana cu „Mese pe roți” și în instituțiile de bătrâni”

(hrana completă, 7 zile):

- Min. 21 x (min. 3 x pe zi) cereale, produse de cereale și cartofi, din care min. 14 x produse de grâu integral și max. 2 x produse de cartofi
- 21 x (3 x pe zi) legume și salată, din care min. 7 x alimente crude și min. 2 x păstăi
- 14 x (2 x pe zi) fructe, din care min. 7 x proaspete sau congelate fără zahăr și îndulcitor și min. 3 x nuci sau semințe oleaginoase
- Min. 14 x (min. 2 x pe zi) lapte și produse lactate
- Max. 3 x carne/cârnați în hrana de prânz, din care min. jumătate carne slabă de mușchi
- 1 – 2 x pește, din care min. 1 x pește bogat în grăsimi
- Ulei de rapiță ca grăsime standard
- Băuturi disponibile în orice moment

**În cazul unui aport prea redus de energie sau o pierdere în greutate pot fi oferite alimente cu densitate deosebită de energie, respectiv mâncărurile pot fi îmbogățite corespunzător.**

Alimente cu densitate de energie sunt, de ex.:

- Uleiuri vegetale de înaltă calitate, precum ulei de rapiță sau de in
- Păstăi
- Nuci și semințe oleaginoase (de ex. pîreu realizat din acestea)
- Fructe uscate (înmuiate)
- Lapte și produse lactate bogate în grăsimi
- Ouă

Idei de rețete găsiți în baza de date cu rețete pe: [www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)

## Cum poate fi stimulată pofta de mâncare și încurajată disponibilitatea de a mânca?

- Asigurați o atmosferă plăcută la masă.
- Pregătiți mesele apetisante.
- Oferiți mai multe porții mici.
- Luați în considerare preferințele individuale. Realizarea și actualizarea biografiei de mâncare este folositoare în acest scop.
- La nevoie, oferiți sprijin la consumul alimentelor, precum și mijloace auxiliare, cum ar fi vase și tacâmuri speciale. Și fingerfood este o idee bună.
- Aromele trezesc pofta de mâncare – De exemplu, fierbeți cafea în spațiile de locuit.
- Când mirosurile intense acționează sățios, mâncărurile reci sunt alegerea mai bună.
- Roșu acționează ca stimulent pentru pofta de mâncare – Testați odată o margine roșie de farfurie sau legume roșii. Posibilă ar fi și utilizarea seturilor de masă (a se vedea la Downloads pe [www.seniorenverpflegung.nrw](http://www.seniorenverpflegung.nrw)).
- Anumiți locatari pot să fie implicați în prepararea mâncărurilor. Aceasta încurajează pofta de mâncare.
- Încercați odată oferta unui „Amuse-Gueule” sau un aperitiv fără alcool înainte de mese. Adecvate sunt, de exemplu, un „shot” de suc de legume, respectiv un smoothie sau un suc de fructe, o supă puternică, o bucată de pâine albă, un pahar mic de bere fără alcool, sortimente de ceaiuri cu conținut de bitter, sortimente de legume ușor amare sau legume murate.
- Utilizați verdețuri și condimente.
- Puțină mișcare și aer curat – Atunci foamea vine de la sine.

Sfaturi pentru consumul de lichide găsiți în broșura noastră informativă „Consumul de lichide la vârste înaintate” la Downloads pe [www.seniorenverpflegung.nrw](http://www.seniorenverpflegung.nrw)

Aveți întrebări? Contactați cu plăcere centrul de interconectare Alimentația persoanelor vârstnice NRW [seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw](mailto:seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw) sau numărul de telefon 0211 3809088

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale  
Nordrhein-Westfalen