

MIKILVÆGI NÆRINGAR Í BYLTUVÖRNUM

Næring er ein af þeim grunnstoðum sem gera líkamanum kleift að vera í sínu besta mögulega formi. Gott næringarástand er þegar líffæri fá rétt magn af orku - og næringarefnum til að líkamsstarfsemi virki sem skyldi. Vannæring verður þegar ónóg er af orku og næringu í líkamanum, en það er einn af áhættuþáttum byltna, þá sérstaklega hjá eldri einstaklingum. Afleiðingar vannæringar eru margþátta en geta til dæmis verið jafnvægis – og orkuleysi, slappleiki og þreyta, minni vöðvastyrkur, minni hreyfigeta og almennt viðkvæmari skrokkur, sem getur skert lífsgæði til muna.

Megináherslan á næringu eldri einstaklinga er því að passa vel upp á:

- orku – og próteininntöku; til að viðhalda fæni og styrk til að hreyfa sig og bregðast við
- D-vítamín og kalk; til að viðhalda styrk beinanna
- drekka vökva yfir daginn; til að koma í veg fyrir svima og jafnvægisleysi
- almennt næringarríkt og fjölbreytt fæði en fyrst og fremst að **borða** reglulega og velja matarkosti sem **nautn** er höfð af

- Athugið að aðrir þættir geta spilað inn í t.d. lyf, umhverfi og hreyfing. Það getur því þurft að aðlaga ráðleggingar eftir þeim í samráði við sérfræðinga.

D vítamín:
15-20 µg
eða 10 ml
af lýsi

Orka:
27-36
kkal/kg

Prótein:
1-1.2
g/kg

Vökvi:
1,6-2 L

Fæðuumhverfi er einnig mikilvægt, en það er allt það sem hefur áhrif á hvað og hvernig einstaklingur borðar og drekkur og hefur á þann hátt áhrif á næringarástand. Sem dæmi má nefna aðgengi, búnað, þægindi, bragð, verð, skápahæð og áfram mætti lengi telja.

Nærðu auðveldlega í það sem þú vilt borða? *Aðgengi, uppröðun, rými, hæð skápa, verslanir..*

Hvar finnst þér best að borða? *Staðsetning, hæð stóla/borðs/sófa, líkamsstaða..*

Hvernig umhverfi nærast þú best í? *Með vinum eða fjölskyldu, tónlist, í einrúmi, blóm, hreinlæti..*

Hvernig matur og matreiðsla henta þér best? *Einfaldleiki, þægindi, verð, mikil eldamenska, aðstoð, auðvelt að opna, litríkur matur..*

Umhverfið getur haft jákvæð áhrif á fæðuinntöku. Smekkur og aðstæður einstaklinga eru fjölbreyttar, en það góða er að maturinn er það líka og valmöguleikarnir eftir því. Það er misjafnt hvernig einstaklingar nærast vel og getur verið hjálplegt að skoða hvað hentar best og aðlaga fæðuumhverfið eins og hægt er eftir því. Þó erfitt sé að hafa áhrif á marga þætti umhverfisins, þá eru líka margir þættir sem auðvelt er að hafa áhrif á.

Með vel aðlöguðu fæðuumhverfi eru meiri líkur á góðri næringu, sem gerir líkamann betur í stakk búinn til að verjast byltum, takast á við þær og flýta fyrir bata.

„Ég vil helst borða einfaldan tilbúinn mat upp í sófa, með barnabörnunum mínum og góða mynd í tækinu“

„Já er það? Mér finnst svo notalegt að elda og nærast best í rólegheitum með fallett útsýni, kertaljós og blóm á borði og sko nóg af sósu á disknum“



Heimildir

1. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, Cesari M, Cruz-Jentoft AJ, Morley JE, et al. Evidence-Based Recommendations for Optimal Dietary Protein Intake in Older People: A Position Paper From the PROT-AGE Study Group. *Journal of the American Medical Directors Association*. 2013;14(8):542-59.
2. Kiesswetter E, Sieber CC, Volkert D. Protein intake in older people : Why, how much and how? *Zeitschrift fur Gerontologie und Geriatrie*. 2020;53(4):285-9.
3. Janssen HC, Samson MM, Verhaar HJ. Vitamin D deficiency, muscle function, and falls in elderly people. *The American journal of clinical nutrition*. 2002;75(4):611-5.
4. Miller HJ. Dehydration in the Older Adult. *Journal of gerontological nursing*. 2015;41(9):8-13.
5. Smith ML, Bergeron CD, Lachenmayr S, Eagle LA, Simon JR. A Brief Intervention for Malnutrition among Older Adults: Stepping Up Your Nutrition. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(10):3590.
6. Gunnarsson O, Indriðason OS, Franzson L, Halldórsdóttir E, Sigurðsson G. [Vitamin-D homeostasis amongst adult Icelandic population.]. *Laeknabladid*. 2004;90(1):29-36.
7. Insel P, Ross D, McMahon K, Bernstein M. *Nutrition*. Fifth Edition ed: William Brottmiller; 2014.
8. Adly NN, Abd-El-Gawad WM, Abou-Hashem RM. Relationship between malnutrition and different fall risk assessment tools in a geriatric in-patient unit. *Aging clinical and experimental research*. 2020;32(7):1279-87.
9. Artaza-Artabe I, Sáez-López P, Sánchez-Hernández N, Fernández-Gutierrez N, Malafarina V. The relationship between nutrition and frailty: Effects of protein intake, nutritional supplementation, vitamin D and exercise on muscle metabolism in the elderly. A systematic review. *Maturitas*. 2016;93:89-99.
10. Swinburn BA, Sacks G, Hall KD, McPherson K, Finegood DT, Moodie ML, et al. The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments. *Lancet (London, England)*. 2011;378(9793):804-14.
11. Gibbons MD, Henry CJ. Does eating environment have an effect on food intake in the elderly? *J Nutr Health Aging*. 2005;9(1):25-9.
12. Swinburn PB, Vandevijvere S. *INFORMAS Protocol: Public Sector Module - Healthy Food Environment Policy Index (Food-EPI)*. 2017.