PREHRANSKI IZZIVI STAROSTNIKOV

Pripravila: Monika Vogelnik
Moji štruklji

KAJ VEMO?

Spremembe bioloških in čutnih funkcij

- upad števila in občutljivosti okušalnih celic
- slabša zaznava vonja
- raje sladko/slano
- nižji apetit
- povečano tveganje za pomanjkanje pomembnih hranil, zlasti vitaminov B12, D, kalcija, železa in folata

Dejavniki, ki vplivajo na prehranjevalno vedenje starejših

1. **Zdravstveni dejavniki**
2. **Psihološki dejavniki**
3. **Socialni dejavniki**
4. **Finančni dejavniki**
5. **Dostopnost hrane**

Kakovost prehrane – doma živeči starejši vs. institucionalna oskrba

Doma živeči starejši:

manj raznoliki obroki,
težave z dostopom do sveže hrane (mobilnost, finance, osamljenost);
pogosteje tvegajo podhranjenost ali neuravnoteženo prehrano.

Starejši v domovih za starejše:

imajo redne obroke, vendar pogosto:

– enolične,

– tehnološko predelane,

– senzorično manj privlačne;

posameznik je močno vezan na jedilnik ustanove;

manjša je možnost izbire, personalizacije in individualnega prilagajanja obrokov.

Raziskave kažejo, da je prehranska podhranjenost **pogostejša** pri **institucionaliziranih** starejših kot pri tistih, ki živijo doma – predvsem zaradi enolične hrane in manjše senzorične privlačnosti obrokov.

Vir: Nutritional intake and malnutrition in institutionalised and non-institutionalised older adults (Madeira T., Severo M., Correia D. in dr., British Journal of Nutrition, Vol 128, 2022)

Socialni vidiki – »jesti zunaj«

Obiskovanje gostiln in restavracij se s starostjo izrazito zmanjša.

Glavne ovire:

- gibalne težave, inkontinenca, strah pred padci,
- finančne omejitve,
- občutek, da niso “dobrodošli” v sodobnih lokalih,
- neprilagojenost ponudbe (težko žvečljive jedi, neprilagojene teksture).
- prostorska neprilagojenost (slaba osvetlitev, težko dostopne sanitarije, glasna glasba...)

Socialni družabni obroki
dokazano **izboljšujejo:**

- apetit,
- količino zaužite hrane,
- razpoloženje,
- kakovost življenja.

Starejši se težje odločajo za nove okuse – ostajajo pri **domačih, tradicionalnih jedeh**, ker jim ti dajejo **občutek varnosti in kontinuitete**.

KAJ LAHKO SPREMENIMO?

Sprememba prehrane v institucionalni oskrbi

Tehnološki postopki – hrana v toplovodnih kotličkih

- Hrana se v številnih domovih pripravlja **centralno** in razdeljuje iz **toplovodnih kotličkov**, kar zmanjša:
  - temperaturno stabilnost jedi,
  - teksturo,
  - aromo in okus,
  - vizualno privlačnost.
- Hrano pogosto na krožnike razdeljuje **negovalno osebje**, ki ni usposobljeno za vizualno prezentacijo in kulinarično estetiko.
- Rezultat so obroki, ki so:
  - neprivlačni,
  - brez barvnega kontrasta,
  - senzorično podhranjenji,
  - manj spodbudni za uživanje.

Mešanje zdravil v hrano

Zaradi disfagije ali kognitivnih težav starostnikom pogosto **vmešajo zdrobljena zdravila v hrano**.

To povzroči:

- **grenak ali kovinski** okus jedi,
- neprijeten vonj,
- spremembo teksture.

Spremembe okusa hrane lahko **vodijo** v:

- zavračanje hrane,
- nezadosten energijski vnos,
- izgubo telesne mase,
- podhranjenost.

Neprimeren vonj v prostorih pred obroki

Pogosta težava je **neprezračenost** jedilnic in hodnikov pred obroki.

Prisoten je **vonj po človeških izločkih, urinu ali higieničnih pripomočkih.**

To neposredno **vpliva** na:

- zmanjšan apetit,
- odpor do hrane,
- psihološko nelagodje,
- nižjo kakovost prehranskega doživetja.

Okolje, v katerem se hrana zaužije, je enako pomembno kot sama hrana.

Večja vključenost starejših v lokalno okolje

Moji Štruklji

Dom Taber

Sofinancira Evropska unija

I FEEL SLOVENIA

LAS GORENJSKA KOŠARICA ZA PODEŽELJE

Povezovanje starostnikov z lokalnimi gostinskimi ponudniki

Gostilne in restavracije lahko pomembno prispevajo k **izboljšanju prehrane starejših**, če uvajajo:

- mehkejše teksture,
- manj slane in manj sladke jedi,
- tradicionalne jedi v sodobni, privlačni obliki,
- cenovno dostopne menije za starejše,
- posebne “senior ure” ali dneve.

Družinski obiski ali **skupinski izleti v gostilno** izboljšujejo socialno vključenost in razbijajo izolacijo.

Kosilni klubi za starejše

Kosilni klubi omogočajo:

- druženje,
- redno uživanje hranilno bogatih obrokov,
- dvig razpoloženja,
- občutek pripadnosti skupnosti.

Raziskave iz tujine dokazujejo, da starostniki na dneve, ko obiščejo kosilni klub, pojedo znatno **več energije, beljakovin in vitaminov**.

Vir: Effects of lunch club attendance on the dietary intake of older adults in the UK: A pilot cross-sectional study (Tsofliou F. in sodel., 2020)

Medgeneracijske kulinarične delavnice

Idealen način za:

- ohranjanje tradicionalnih znanj in okusov,
- vključevanje mladih in starejših v skupno dejavnost,
- spodbujanje poskušanja novih jedi na varen, nevsiljiv način,
- krepitev občutka vrednosti in identitete starostnikov.

Projekt Inovacijsko središče za kulturo starejših s takšnimi aktivnostmi:

- ohranja kulturno kulinarično dediščino,
- povezuje generacije,
- prispeva k izboljšanju prehranske pismenosti starejših,
- izboljšuje senzorično izkušnjo obrokov.

Moji Štorklji

Dom Taber

Sofinancira Evropska unija

I FEEL SLOVENIA

LAS GORENJSKA KOŠARICA ZA PODEŽELJE

Viri

- Blenkuš, M. Gabrijelčič & Stanojević Jerković, O. (2010). Prehrana in telesna dejavnost za zdravje pri starejših – pregled stanja. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na: https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/12/prehranaintelesnadejavnoststarejsih_4940.cleaned.pdf
- Effects of lunch club attendance on the dietary intake of older adults in the UK: A pilot cross-sectional study (Tsofliou F. in sodel., 2020)
- Kim, D., & Jang, S. (Shawn). (2019). Senior consumers' dining-out behaviors: the roles of physical, psychological and economic health. International Journal of Contemporary Hospitality Management, 31(8), 3134-3148. DOI: 10.1108/IJCHM-09-2018-0751.
- Nutritional intake and malnutrition in institutionalised and non-institutionalised older adults (Madeira T., Severo M., Correia D. in dr., British Journal of Nutrition, Vol 128, 2022)
- Past, present and future influences of diet among older adults – A scoping review (Govindaraju T., Owen A.J., McCaffrey T.A., 2022). Ageing Research Reviews, 77: 101600. DOI: 10.1016/j.arr.2022.101600.

Viri fotografij

- https://unsplash.com/photos/a-group-of-elderly-people-eating-at-a-table-yS3XM8G1dQo
- https://unsplash.com/photos/senior-couple-cooking-together-in-the-kitchen-4ojhpgKpS68
- https://unsplash.com/photos/senior-couple-preparing-food-in-kitchen-mindful-eating-0F5vQwS8MVo
- https://unsplash.com/@sebastiancoman?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditCopyText">Sebastian Coman Photography on Unsplash
- https://unsplash.com/@markusspiske?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditCopyText">Markus Spiske on Unsplash
- https://unsplash.com/@reneesera?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditCopyText">Renee Sera on Unsplash