

Péče o výživu seniora v domácím prostředí

Když se staráme o svého blízkého doma, většinou myslíme na léky, hygienu či bezpečnost. **Strava a pitný režim** ale bývají opomíjené, přestože jsou pro zdraví seniora zásadní.

Mnoho starších lidí si na hlad nestěžuje, a přesto jejich tělu chybí potřebné živiny. Podvýživa se projevuje úbytkem svalů, horší rovnováhou, únavou, zimomřivostí, pomalým hojením ran nebo vyšším rizikem zlomenin kvůli osteoporóze.

Proč senioři někdy málo jedí?

- Strava není kvalitní – chybí živiny nebo není chutná.
- Nechutenství – často souvisí s nemocí, léky nebo psychikou.
- Nevnímání hladu či žízně – časté u lidí s demencí.
- Problémy se zuby nebo protézou – v takovém případě pomáhá měkká nebo kašovitá strava.
- Nedostatek tekutin – vede k suchu v ústech a horšímu polykání.
- Zácpa – navozuje pocit sytosti; pomáhá více pít a přidat vlákninu (ovoce, vločky, luštěniny).
- Průjem – může být důsledkem špatného jídla nebo antibiotik; pomáhá úprava jídelníčku a probiotika.
- Dysfagie (problémy s polykáním) – senior se zakuckává, mění se mu hlas nebo mu jídlo vytéká z úst. Řešením jsou zahuštěné tekutiny a krémová jídla, vyhněte se suchému pečivu či rýži.

Jak podpořit chuť k jídlu?

- Jídlo podávejte u stolu a pokud možno ve společnosti, ve dvou chutná lépe.
- Dbejte na pestrost, barvy a vůni pokrmů, ať odpovídají tomu, co má senior rád.
- Diety dodržujte jen tehdy, pokud jsou opravdu nezbytné. Občasný „prohřešek“ nevádí.
- I dietní jídla (např. pro diabetiky nebo bezlepková) mohou být chutná a lákavě upravená.

Co dělat při dlouhodobém nechutenství?

- Podávejte malá, ale výživná jídla, kaše, krémy, polévky.
- Nabízejte dostatek tekutin – studené, jemně sladké. Vyhněte se kyselým džusům, které mohou dráždit žaludek.
- Po konzultaci s lékařem je možné využít výživové doplňky (Nutridrink, Cubitan, pro diabetiky např. Diasip). Můžete je získat na lékařský předpis, případně zakoupit přímo v lékárně.

Proč jsou bílkoviny tak důležité?

Bílkoviny pomáhají hojit rány, posilují svaly a imunitu. Při jejich nedostatku tělo čerpá energii ze svalů, což vede k jejich oslabování.

Najdeme je například v:

- rostlinných zdrojích – ořechy, luštěniny, ovesné vločky, brokolice,
- živočišných zdrojích – vejce, kuřecí maso, ryby, tvrdý sýr, řecký jogurt.

Správná strava a pitný režim jsou klíčem k dobrému zdraví seniora. I malé změny mohou přinést velký rozdíl, více síly, lepší náladu i radost z každého dne.

Pokud si nejste jistí, co je pro vašeho blízkého nejlepší, poraďte se s praktickým lékařem, nutričním terapeutem nebo využijte podporu odborníků v domácí péči.

„Informační text vznikl v rámci projektu **„Program na podporu neformálně pečujících“** podpořeného Nadací EP Group.“

