

KAJ LAHKO SAMI STORIMO ZA PREPREČEVANJE PODHRANJENOSTI?

KAJ JE PODHRANJENOST?

Podhranjenost je pogost, vendar pogosto spregledan problem pri odraslih, zlasti pri kronično bolnih in starejših osebah. Zadosten energijski in beljakovinski vnos je ključnega pomena za ohranjanje mišične mase, moči in odpornosti. Smernice ESPEN (European Society for Clinical Nutrition and Metabolism) poudarjajo pomen zgodnjega prepoznavanja tveganja in aktivnega sodelovanja posameznika pri preprečevanju podhranjenosti.

1. Skrb za zadosten energijski vnos

- Energijske potrebe odraslega znašajo približno 25–30 kcal/kg telesne mase na dan.
- Obroke si razporedite enakomerno preko dneva
- Izbirajte živila z visoko energijsko in hranilno gostoto.

2. Skrb za dovolj telesne dejavnosti in urejeno spanje

- vaje za krepitev mišic 2-krat/teden
- vaje za ravnotežje 3-krat/teden
- 150 min telesne dejavnosti/teden
- urejeno spanje

3. Zadosten vnos beljakovin

- Beljakovine so ključne za ohranjanje mišične mase in imunske funkcije.
- Priporočeni vnos za odrasle: 1,0–1,2 g/kg telesne mase/dan; pri starostnikih, bolnikih ali v obdobju okrevanja 1,2–1,5 g/kg/dan.
- Poskrbite, da vsak obrok vsebuje vsaj 20–30 g beljakovin in približno 2–3 g esencialne beljakovine - levcina.

4. Ustrezna hidracija

- Pomanjkanje tekočine lahko poslabša apetit, prebavo in telesne funkcije.
- Za večino odraslih je priporočljiv vnos 1,6–2,0 L tekočine na dan, če ni omejitve vnosa tekočin.
- Spremljajte barvo urina – svetlo rumen odtenek nakazuje ustrezno hidracijo.

5. Spremljanje telesne mase in apetita

- Redno spremljajte telesno maso, bodite pozorni na spremembe apetita ali zmanjšan vnos hrane.
- Če opazite izgubo telesne mase, zmanjšan apetit ali utrujenost, se posvetujte z zdravnikom ali kliničnim dietetikom.