KAJ LAHKO SAMI STORIMO ZA PREPREČEVANJE PODHRANJENOSTI?

KAJ JE PODHRANJENOST?

Podhranjenostjepogostospregledana, zlasti pri kronično bolnih in starejših. Zadosten vnos energije in beljakovin pomaga ohranjati mišično maso, moč in odpornost. Pomembna sta zgodnje prepoznavanje tveganja in aktivno preprečevanje.

01

ZADOSTEN ENERGIJSKI VNOS

Približno 25–30 kcal/kg telesne mase na dan. Obroke enakomerno razporedite čez dan in izbirajte energijsko ter hranilno bogata živila.

02

GIBANJE IN UREJENO SPANJE

150 minut telesne dejavnosti na teden; vaje za moč 2-krat in za ravnotežje 3-krat tedensko. Poskrbite tudi za urejeno spanje.

03

DOVOLJ BELJAKOVIN

Odrasli: 1,0–1,2 g/kg/dan; starejši, bolniki ali osebe med okrevanjem: 1,2–1,5 g/kg/dan. Ciljajte na 20–30 g beljakovin na obrok in približno 2–3 g levcina na obrok.

04

USTREZNA HIDRACIJA

Za večino odraslih 30 ml tekočine na dan, če vnos tekočine ni omejen. Svetlo rumen urin je lahko pokazatelj ustrezne hidracije.

05

SPREMLJANJE TELESNE MASE IN APETITA

Redno spremljajte telesno maso, apetit in količino zaužite hrane. Ob izgubi telesne mase, slabšem apetitu ali utrujenosti se posvetujte z zdravnikom ali kliničnim dietetikom.

Viri: ESPEN smernice (2021–2023), NutritionDay, EFAD (2020), NIJZ (2025).

TEDEN PODHRANJENOSTI 26'
MALNUTRITION AWARENESS WEEK

SZKP
Slovensko združenje za klinično prehrano

optimal nutritional care for all
ESPEN
The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism

NIJZ
Nacionalni inštitut za javno zdravje