

Jak radzić sobie z brakiem apetytu u seniora?

Jedną z częstych dolegliwości wieku starczego jest brak apetytu u seniora. Osoba starsza może odmawiać przyjmowania pokarmu, niezależnie od jego rodzaju. Czasami rezygnuje również z potraw, które kiedyś uwielbiała. To duży problem nie tylko dla samego seniora, ale także dla jego rodziny. Jeśli stan ten utrzymuje się przez dłuższy czas, może prowadzić do niedożywienia. A to z kolei stanowi poważne zagrożenie zdrowia i życia.

Prawidłowy stan odżywienia jest ważny dla osób z każdej grupy wiekowej.

Ryzyko nieprawidłowego stanu odżywienia rośnie wraz z wiekiem. Warto wspomnieć także, że u osób prawidłowo odżywionych spada ryzyko wystąpienia chorób oraz poprawia się rokowanie w przypadku już istniejących patologii. Niedożywienie u osób starszych może wynikać z dostarczania zbyt małej ilości energii i białka z pożywieniem lub składników pokarmowych.

Anoreksja wieku podeszłego (ang. *anorexia of aging*) dotyka aż 20-25 % Europejczyków po 65 roku życia. Utrata apetytu u osób w podeszłym wieku może wynikać z **przyczyn fizjologicznych, występowania chorób przewlekłych, złej sytuacji finansowej czy izolacji społecznej.**

Seniorzy szybciej odczuwają sytość po posiłku, a uczucie to utrzymuje się dłużej w porównaniu z osobami młodszymi. Za wystąpienie jadłowstrętu u osób starszych odpowiadają dwa mechanizmy: utrata apetytu oraz wzmocnienie sygnałów organizmu odpowiedzialnych za odczuwanie sytości. Dzieje się to m.in. poprzez **zmiany w wydzielaniu hormonów odpowiedzialnych za odczuwanie głodu i sytości**. U osób starszych obserwuje się także opóźnienie opróżniania żołądka, co powoduje utrzymywanie się uczucia sytości przez długi czas.

Niechęć do przyjmowania pokarmu może wynikać także z pogorszenia funkcji narządów zmysłów. U osób starszych obserwuje się degradację kubków smakowych oraz zaburzenia struktury nabłonka jamy nosowej, co skutkuje **pogorszeniem węchu i smaku**. Leki zażywane przez osoby starsze również nie pozostają obojętne. Niedożywienie występuje częściej u osób przyjmujących wiele leków.

Dieta seniora powinna zawierać **produkty spożywcze ze wszystkich grup, w odpowiednich proporcjach.**

Wartościowe wskazówki na temat prawidłowej diety seniorów w prosty i przejrzysty sposób przedstawia Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym opracowana przez Instytut Żywności i Żywienia. W zaleceniach eksperci podkreślają, że ważne jest spożywanie **400 g warzyw i owoców dziennie, włączenie do diety pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz źródeł białka – nabiału, jaj, ryb i chudego mięsa.** Wskazane jest także **ograniczenie cukru i soli, spożywania napojów alkoholowych oraz suplementacja witaminy D.** Należy ponad to pamiętać o **częstym podawaniu małych porcji niesłodzonych napojów,** niezależnie od odczuwania pragnienia.

W przypadku występowania chorób u seniora, dieta powinna zostać zmodyfikowana pod okiem lekarza i dietetyka, co pozwoli na ustalenie indywidualnych rekomendacji żywieniowych.

Niedożywienie osób w starszym wieku niesie za sobą poważne konsekwencje zdrowotne.

Aby zapobiec wystąpieniu patologii związanych ze złym stanem odżywienia osób starszych, warto podjąć działania, które pomogą zapobiec wystąpieniu niedożywienia. Poniżej przedstawione zostały rady jak pobudzić apetyt u seniorów:

1. **Rytm spożywania posiłków powinien uwzględniać potrzeby i przyzwyczajenia osób starszych.** Posiłki powinny być spożywane często (5-6 w ciągu dnia) i w małych objętościach. Pozwoli to zapobiec dolegliwościom ze strony układu pokarmowego. Posiłki powinny zawierać produkty jak najmniej przetworzone, ze wszystkich najważniejszych grup produktów spożywczych.
2. **Konsystencja, forma i rodzaje posiłków powinny być dostosowane do indywidualnych możliwości i potrzeb seniora.** Należy uwzględnić problemy z połykaniem (dysfagię) czy problemy z gryzieniem i zastosować dietę papkową lub płynną jeśli to konieczne. Warzywa i owoce można podawać surowe lub gotowane w postaci rozdrobnionej, miksowane czy w formie soków (bez cukru!).
3. Należy **uwzględnić preferencje żywieniowe seniora.** W diecie często powinny pojawiać się produkty i potrawy które pacjent lubi.
4. Warto stosować do posiłków **dodatek aromatycznych, pobudzających apetyt przypraw** takich jak bazylia, kolendra, ostra i słodka papryka, chrzan, cynamon czy liść laurowy. Dodatek przypraw nie tylko sprawi, że potrawy będą smaczniejsze, ale także pozwoli na ograniczenie ilości dodanej soli.
5. Można często proponować **drobne przekąski między posiłkami.**
6. Należy zawsze **dbać o estetyczny wygląd potraw** – wszystkie posiłki powinny być nie tylko smaczne, ale także aromatyczne i kolorowe.



7. **Urozmaicone posiłki i produkty oraz różne formy podania** sprzyjają przyjemności ze spożywania posiłków i pomagają pobudzić apetyt. Ważne aby rodzaj posiłków nie powtarzał się często (np. żeby uniknąć codziennego jedzenia kanapek na śniadanie i kolację; jadłospis można urozmaicić owsiankami, sałatkami, daniami z kaszy itp.).
8. Korzystne jest także **wspólne spożywanie posiłków**. Jeśli pozwala na to plan dnia warto zadbać o to, aby senior chociaż jeden posiłek spożywał w towarzystwie.
9. Warto **zaprosić seniora do wspólnego gotowania** jeśli ma na to ochotę.
10. W pobudzeniu apetytu pomóc może także **ruch na świeżym powietrzu dostosowany do indywidualnych możliwości seniora**

Odpowiedni stan odżywienia pozwoli na przeżycie długich lat w zdrowiu. Dieta osób starszych powinna być dostosowana do stanu zdrowia, możliwości finansowych oraz preferencji żywieniowych seniora. W razie braku apetytu u osoby starszej, warto podjąć działania, które pomogą wzbogacić dietę w cenne składniki odżywcze i sprawią, że seniorzy będą chętnie przygotowywać i spożywać posiłki.

Bibliografia:

1. Grzymisławski M. (2019). *Dietetyka kliniczna*. Warszawa: PZWL.
2. Wernio, E., Dardzińska, J.A. i Małgorzewicz S. (2016). *Anoreksja wieku podeszłego – epidemiologia, przyczyny, konsekwencje zdrowotne*. Geriatria, 10: 32-38.
3. Grudziński, A., Madej-Babula M. (2017). *Żywność osób starszych*. Septuaginta pedagogiczno-katechetyczna, 581- 590.
4. Jarosz, M. (2017). *Normy żywienia dla populacji Polski*. Instytut Żywności i Żywienia.