

altenpflege.de Edition

Lühiõpikud hoolduskoolituseks - Rõhk vanurite hooldamisel

Theo Ahrens

Toitumisteadus vanurite hoolduses

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliograafilised andmed

Theo Ahrens – Lühike elulugu

Theo Ahrens, sündinud 1979 Müncheni lähedal, on hooldusvaldkonna õpetaja ja pühendunud hoolduspedagoog. Pärast vabatahtlikku sotsiaalaastat haiglas läbis ta tervise- ja haiglahooldaja koolituse ning kogus väärtuslikku töökogemust intensiivraviosakonnas. Ajanud soovist teadmisi edasi anda, õppis ta hoolduspedagoogikat ja alustas 2009. aastal õpetajana Müncheni ametikoolis. Theo on tuntud oma praktilise ja empaatilise õppetöö poolest, millega valmistab ette tulevasi hooldajaid nende nõudlikuks ametiks. Eraviisiliselt elab ta Berliinis koos oma naise ja kahe lapsega ning panustab vabatahtlikult hooldusala koolituse paremate tingimuste loomisse.

See lühike õpik on koostatud tema õppetöö kavade põhjal, kasutades tehisintellekti. Tõlge on tehtud automaatselt.

Välja antud altenpflege.de poolt

Hind DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Autoriõigus 2024 altenpflege.de

Märkused ja parandusettepanekud palun saata aadressile team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Sisukord

1	Sissejuhatus	4
1.1	Selle lühikursuse eesmärgid	4
1.2	Toitumise tähtsus vanurite hoolduses	4
1.3	Hooldustöötajate roll toitumise nõustamises ja -varustamises	5
2	Toitumise alused	6
2.1	Üldine teave toitumise kohta	6
2.2	Toitumise tähtsus eakate tervisele	6
2.3	Energia- ja toitainetevajadus eakatel	7
2.4	Ainevahetuse muutused vanemas eas (nt baasainevahetuse vähenemine)	8
3	Toitained ja nende funktsioonid	9
3.1	Süsivesikud	9
3.2	Proteiinid (valgud) ja nende tähtsus lihaste tervisele	9
3.3	Rasvad ja nende roll vanemas eas	10
3.4	Vitamiinid ja nende tähtsus eakatele inimestele	11
3.5	Mineraalained ja mikroelemendid	12
3.6	Vee ja vedelikutarbimise tähtsus	12
4	Toitumis- ja dieedivormid eakate hoolduses	14
4.1	Tavaline toit ja tasakaalustatud toitumine	14
4.2	Kerge täisväärtuslik toit ja selle kasutusala	15
4.3	Taimetoit ja vegantoit vanurite hoolduses	16
4.4	Dieedivormid	17
4.5	Kohandatud dieedivormid	18
4.6	Enteraalne ja parenteraalne toitumine	19
5	Toitumisprobleemid ja nende põhjused	20
5.1	Isutus	20
5.2	Alatoitumus	21
5.3	Dehüdratsioon	22
5.4	Närimis- ja neelamishäired	23
5.5	Talumatuse ja allergiad	25
6	Toitumisest tingitud haigused vanemas eas	27
6.1	Diabetes mellitus ja toitumine	27
6.2	Kõrge vererõhk (Hüpertensioon) ja soolavaene toitumine	27
6.3	Rasvumine (ülekaalulisus) ja meetmed kaalu kontrolli all hoidmiseks	28
6.4	Osteoporoos	29
6.5	Südame-veresoonkonna haigused	30
6.6	Alatoitumus	31
7	Toitumise diagnostika ja hindamine	32
7.1	Meetodid toitumise seisundi hindamiseks	32
7.2	Sõelumismetodid alatoitumise tuvastamiseks	32
7.3	Toitumisprobleemide tuvastamine	33
7.4	Toitumis- ja tegevuskavade koostamine	34
8	Toitumise nõustamine ja elanike ning lähedaste koolitus	35
8.1	Toitumise nõustamise tähtsus vanurite hoolduses	35
8.2	Vestlusjuhtimine elanike ja lähedastega toitumise nõustamiseks	35
8.3	Toitumiskavade koostamine individuaalsetele vajadustele	36
8.4	Lähedaste kaasamine toitumise tagamiseks	37
9	Hooldus inimestele, kellel on erilised toitumisvajadused	39
9.1	Toitumine dementsusega inimestele	39
9.2	Toitumine diabeetiga (neelamishäiretega) inimestel	39
9.3	Diabeediga inimeste toitumine	40
9.4	Toitumine rasvunud inimestel	41
9.5	Toitumine piiratud liikumisvõimega inimestele	42
10	Praktiline toitumise rakendamine hoolduses	44
10.1	Toidukordade planeerimine ja korraldamine	44
10.2	Toidu ulatamine ja söömisel abistamine	44
10.3	Toitude valmistamine ja serveerimine	45
10.4	Hügieeninõuded toitumisel	46
11	Toitumisdokumentatsioon ja aruandlus	48
11.1	Toitumise dokumenteerimine	48
11.2	Toiduprotokollide koostamine	49
11.3	Teatamine toitumisprobleemidest	50
11.4	Kommunikatsioon kõõimeeskonnaga	50
12	Eetilised ja õiguslikud aspektid seoses toitumisega hoolduses	52
12.1	Õigus enesemääramisele toitumisel	52
12.2	Õiguslikud alused toitumiseks	53
12.3	Kohustus tagada toidu tarbimine	54
12.4	Eetilised dilemmad toitumisel	54
12.5	Religioossed ja kultuurilised eripärad	55
13	Hooldustöötajate roll seoses elanike toitumisega	57
13.1	Kohustused ja vastutused hooldustöötajatel toitumise tagamisel	57
13.2	Koostöö toitumisspetsialistide, arstide ja omastega	58
13.3	Toetamine elanike iseseisvuse suurendamisel söömisel	58
13.4	Hooldustöötajate täiendkoolitus toitumise valdkonnas	59
14	Perekonnaliikmete kaasamine	61
14.1	Kaaslaste kaasamine toitumiskavade koostamisel	61
14.2	Lähedaste koolitused toidu tarbimise toetamiseks	62
14.3	Toimetulek toitumise emotsionaalsete aspektidega	63
15	Eneserefleksioon ja tervise edendamine hooldustöötajate seas	65
15.1	Hooldustöötajate toitumine	65
15.2	Toimetulek stressi ja ajapuudusega elanike toitumise korraldamisel	65
15.3	Hooldustöötajate eneserefleksioon elanike toitumisprobleemidega toimetulekul	66
16	Juhtumiuuringud ja praktilised rakendused	68
16.1	Juhtumianalüüs: Alatoitumusega elaniku käsitlemine	68
16.2	Juhtumiuuring: Meetmed vedeliku tarbimise soodustamiseks elaniku puhul	69
16.3	Juhtumianalüüs: Düsfaagia elaniku toetamine söömise juures	69
16.4	Refleksioon juhtumite näidete ja tegutsemis soovitude kohta	70

1 Sissejuhatus

1.1 Selle lühikursuse eesmärgid

Lühikursus pakub ulatuslikke teadmisi vanurite hoolduse toitumise kohta. See annab teoreetilise arusaama ja praktilised oskused vanemaealiste tõhusa toitumise korraldamiseks. Eesmärgiks on optimeerida vanurite tervislikku seisundit kohandatud toitumisstrateegiatega abil. Hooldustöötajad õpivad koostama individuaalseid toitumisplaane ja tuvastama spetsiifilisi toitumisvajadusi. Raamat edendab oskust elanikke ja nende lähedasi nõustada ja koolitada. See loob tugeva aluse toitumisega seotud haiguste tuvastamiseks ja ennetamiseks vanemas eas. Seejuures võetakse arvesse toitumise korraldamise eetilisi ja õiguslikke aspekte. Sisu toetab hooldustöötajate ametialast arengut ja tugevdab interdistsiplinaarset koostööd toitumisnõustajate ja arstidega.

1.2 Toitumise tähtsus vanurite hoolduses

Toitumine mõjutab eakate inimeste elukvaliteeti ja tervist märkimisväärselt. Vajadustele vastav toitainete pakkumine võib leevendada vanusest tulenevaid kaebusi ja edendada autonoomiat. Hea toitumine toetab haavade paranemist, tugevdab immuunsüsteemi ja vähendab nakkusohtu. Tasakaalustatud toitumine reguleerib vererõhku ja mõjutab positiivselt veresuhkru taset, mis on otsustava tähtsusega selliste haiguste puhul nagu suhkurtõbi.

Vanusega seotud muutusi, nagu lihasmassi või luutiheduse vähenemine, saab sihipärase toitainete manustamisega leevendada. Lihaskõuet säilitamine piisava valgu tarbimise kaudu on oluline liikuvuse ja kukkumiste ennetamise jaoks. Vitamiinid ja mineraalained aitavad kaasa luude tervisele ning toetavad kognitiivseid funktsioone.

Vananevad inimesed kogevad sageli muutusi maitsemeeles ja seedimises, mis vähendab söömisvalmidust. Individuaalselt kohandatud toitumiskavad motiveerivad sööma ja jooma, vähendades sellega dehüdratsiooni ja alatoitumise riske. Lisaks võib valitud toitumisvorm soodustada sotsiaalset kaasatust, muutes ühised einestamised meeldivamaks.

Hooldajate roll eakate toitumises on keskse tähtsusega. Nad märkavad varakult muutusi toitumusseisundis ja algatavad ennetusmeetmeid. Nende hoolitsuse kaudu tagatakse, et eakatel on ligipääs mõistlikult koostatud einetele, mis vastavad nende vajadustele ja eelistustele. Täpselt dokumenteeritud toitumisstrateegiad moodustavad aluse interdistsiplinaarseks koostööks arstide ja toitumisspetsialistidega.

Kokkuvõttes annab sihipärane toitumine eakate hoolduses olulise panuse heaolu edendamiseks, iseseisvuse säilitamiseks ja toitumisest tingitud haiguste ennetamiseks. Kompetentne toitumise korraldus on tervikliku hoolduse lahutamatu osa ja asendamatu väärikaks tervena vananemiseks.

1.3 Hooldustöötajate roll toitumisnõustamises ja -varustamises

Hooldustöötajad on keskse tähtsusega vanemate inimeste toitlustamise ja -nõustamise osas. Nende roll hõlmab mitmeid vastutusalasid, alates individuaalsete toitumisvajaduste analüüsist kuni praktilise abistamiseni toidu tarbimisel.

Esmalt tuvastavad hooldustöötajad toitumisvajadused, jälgides ja hinnates elanike toitumusseisundit. See hõlmab toitainete tarbimise hindamist, eelistuste ja vastumeelsuste arvestamist ning riskide, nagu dehüdratsioon või alatoitumus, tuvastamist. Siin mängib tihe kontakt elanikega olulist rolli, kuna hooldustöötajad saavad varakult märgata nende söömisharjumusi ja muutusi.

Individuaalsete toitumisplaanide kavandamine ja rakendamine on teine oluline aspekt. Hooldustöötajad viivad ellu toitumissoovitusi, tehes koostööd toitumisnõustajate, arstide ja sugulastega. Nad koordineerivad eined ja jälgivad spetsiaalsete dieetide või toiduvormide järgimist. Selle käigus hoolitsevad nad selle eest, et eined mitte ainult ei kataks toitainete vajadusi, vaid oleksid ka isuäratavalt serveeritud, et suurendada valmisolekut toidu tarbimiseks.

Praktilises hoolduses toetavad hooldustöötajad einete pakkumist. Nad aitavad toidu tarbimisel, eriti elanikel, kellel on kehalised piirangud või neelamishäired. Siin on hügieeninõuete täitmine otsustava tähtsusega, et vältida infektsioone.

Hooldustöötajad vastutavad ka toitumiskäigu dokumenteerimise eest. Nad panevad kirja, mida ja kui palju on söödud ja joodud, et pidevalt jälgida elanike tervislikku seisundit ja teha kohandusi toitumisstrateegias.

Nõustamine on nende rolli oluline osa. Hooldustöötajad jagavad elanikele ja sugulastele teavet tervisliku toitumise ja tasakaalustatud toitumise olulisuse kohta. Nad selgitavad välja valede toitumisharjumuste võimalikke mõjusid ja motiveerivad kaasa lööma toitumishoolduses.

Lisaks vastutavad hooldustöötajad elanike aktiivse kaasamise eest tervise edendamise meetmetesse. Nad edendavad iseseisvust söömise ajal ja loovad meeldiva söömisatmosfääri, et parandada vanurite elukvaliteeti.

Toitumisnõustamises ja -hoolduses on hooldustöötajad seega otsustava tähtsusega, et rakendada tõhusat ja vajadustele vastavat toitumisstrateegiat. Nende interdistsiplinaarne koostöö teiste spetsialistidega ja pidev täiendõpe toitumisteaduse valdkonnas on hädavajalikud vanurihoolduse keerukate nõudmiste täitmiseks.

2 Toitumise alused

2.1 Üldine teave toitumise kohta

Toitumine hõlmab toitainete omastamist, mida keha vajab tervise säilitamiseks. Need toidained on süsivesikud, valgud, rasvad, vitamiinid, mineraalained ja vesi. Tasakaalustatud toitumine tagab, et kõik vajalikud toidained on kättesaadavad sobivates kogustes.

Süsivesikud on peamine energiaallikas. Neid tuleks eelistada täisteratoodete, puuviljade ja köögiviljade kujul. Valgud on olulised lihasmassi säilitamiseks ja rakkude uuenemiseks. Kvaliteetsed valguallikad on liha, kala, munad, piimatooted ja kaunviljad. Rasvad annavad energiat ja toetavad rasvlahustuvate vitamiinide imendumist. Tervislikke rasvu leidub pähklites, seemnetes, kalas ja taimsetes õlides.

Vitamiinid ja mineraalained täidavad organismis mitmeid funktsioone. C-vitamiin soodustab haavade paranemist ja immuunsüsteemi, samal ajal kui kaltsium ja D-vitamiin on luude tervise jaoks otsustava tähtsusega. Piisav vedeliku tarbimine on vajalik ainevahetuseks, rakkude funktsioneerimiseks ja vedelikupuuduse vältimiseks.

Toitumisharjumused ja maitseeelistused mõjutavad toitainete omastamist. Vanemas eas võivad füsioloogilised muutused neid vajadusi muuta. Tuleb arvestada piirangutega mälumisel ja neelamisel, vähenenud janutundega ning muutunud ainevahetusega. Hooldajad peaksid olema teadlikud nendest individuaalsetest erinevustest, et vältida ala- või ülevitaminiseerimist ja tagada heaolu.

2.2 Toitumise tähtsus eakate tervisele

Tasakaalustatud toitumine on vanemas eas otsustava tähtsusega füüsilise ja vaimse tervise säilitamiseks. Vananedes tekivad füsioloogilised muutused, mis võivad mõjutada toitainete vajadust. Lihasmass ja luutihedus vähenevad, suurendades kukkumiste ja luumurdude ohtu. Valgurikas toitumine võib aidata vältida lihasmassi kadu ja toetada luude tervist.

Immuunsüsteem nõrgeneb vanusega, suurendades nakkustele vastuvõtlikkust. Piisav vitamiinide ja mineraalainete tarbimine toetab immuunfunktsiooni. Eriti olulised on siin C- ja D-vitamiin ning tsink. Kiudained on olulised terve seedimise jaoks ja võivad aidata ennetada kõhukinnisust, mis on vanemas eas tavaline probleem.

Samuti mõjutab toitumine ajutervist. Omega-3-rasvhapped, mida leidub rasvases kalas, linaseemnetes ja kreeka pähklites, on aju funktsioonide jaoks hädavajalikud ning võivad ära hoida kognitiivsete võimete langust. Antioksidandid, mida leidub mitmesugustes puu- ja köögiviljades, võivad vähendada vabade radikaalide tekitatud kahjusid ning vähendada neurodegeneratiivsete haiguste riski.

Alatoitumus ja toitainete puudus on sagedased vanematel inimestel ning võivad põhjustada tõsiseid tagajärgi, sealhulgas lihasnõrkust, suurenenud nakkusohtlikkust ja aeglustunud haavade paranemist. Regulaarne toitumisseisundi hindamine on oluline nende probleemide varajaseks avastamiseks ja lahendamiseks.

Toitumine mõjutab oluliselt ka südame tervist. Soolavähene dieet võib aidata kontrollida kõrget vererõhku, samas kui tervislikud rasvad võivad alandada kolesteroolitaset ja vähendada südame-veresoonkonna haiguste riski. Eriti soodsalt mõjub südame tervisele omega-3-rasvhapete tarbimine.

Kokkuvõttes on tasakaalustatud toitumine keskse tähtsusega, et säilitada elukvaliteeti vanemas eas ja ennetada vanusega seotud terviseprobleeme. Hooldajatel on oluline roll vanemate inimeste vajadustele vastava toitumise toetamisel ja tagamisel.

2.3 Energia- ja toitainetevajadus eakatel

Vanemas eas muutub keha energiavajadus. Põhiainevahetus, see tähendab energiakogus, mida keha vajab puhkeolekus oma funktsioonide säilitamiseks, väheneb. See on tingitud lihasmassi kadu ja ainevahetuse aeglustumisest. Seetõttu on eakate inimeste energiavajadus sageli väiksem kui noorematel täiskasvanutel.

Eakate inimeste kalorivajadus jääb vahemikku umbes 1600 kuni 2000 kilokalorit päevas, sõltuvalt soost, aktiivsustasemest ja tervislikust seisundist. Füüsiliselt aktiivsed eakad vajavad rohkem kaloreid, samas kui liikumisvõimetute või haigete inimeste vajadus võib veelgi väheneda.

Toitainete vajadus jääb vanemas eas samaks või võib mõnel juhul isegi suurenedada, eriti valkude, vitamiinide ja mineraalainete puhul. Piisav valgu tarbimine on lihasmassi säilitamiseks otsustava tähtsusega. Soovitav on umbes 1,0 kuni 1,2 grammi valku kilogrammi kehakaalu kohta päevas. Vähenenud energiavajaduse tõttu on oluline, et toitumine oleks toitainetihe, et hoolimata vähesemast toidutarbimisest tagada piisav toitainete saamine.

Erilist tähelepanu tuleks pöörata kaltsiumi ja D-vitamiini tarbimisele, et toetada luude tervist ja ennetada osteoporoosi. B12-vitamiin võib vanemas eas muutunud imendumise tõttu samuti puudusaineks muutuda, mis võib avaldada negatiivset mõju verevarustusele ja närvisüsteemile. Seetõttu on oluline piisav tarbimine või toidulisandite kasutamine.

Samuti on oluline piisav antioksidantide saamine, et aeglustada rakkude vananemist ja toetada kognitiivset funktsiooni. Allikateks on puu-, juurviljad ja täisteratooted.

Hooldustöötajad peaksid arvestama individuaalsete vajadustega ja regulaarselt hindama energia- ja toitainetevajadust, et vältida alatoitumist või ületoitumist. Tihe koostöö toitumisspetsialistidega aitab kujundada optimaalset toitumisvarustust ja edendada eakate inimeste tervist.

2.4 Ainevahetuse muutused vanemas eas (nt baasainevahetuse vähenemine)

Vanemas eas toimub ainevahetuses olulisi muutusi, mis mõjutavad toitainete omastamist ja energia pakkumist. Keskne tegur on põhienergiavajaduse langus, mis tähistab energiakogust, mida keha vajab puhkeseisundis elutähtsate funktsioonide säilitamiseks. See langus tuleneb lihasmassi vähenemisest ja ainevahetusprotsesside aktiivsuse vähenemisest.

Lihaste vähenemine, mida nimetatakse ka sarkopeeniaks, mängib otsustavat rolli. Vanusega väheneb lihasmass märkimisväärselt, mis aitab oluliselt kaasa põhienergiavajaduse langusele. Lihased on kehas kõige aktiivsema ainevahetusega koed ning nende kadu viib väiksema energiavajaduseni. See toob esile valgurikka toitumise ja regulaarse füüsilise treeningu tähtsuse, et toetada lihaste säilitamist.

Ka hormonaalsed muutused mõjutavad ainevahetust. Vähenenud hormoonide nagu testosterooni, östrogeeni ja kasvuhormoonide eritumine, mis on energia- ja lihasainevahetuseks olulised, aitab samuti kaasa põhienergiavajaduse langusele. Need hormonaalsed kohandused võivad lisaks mõjutada söögiisu ja toitainete omastamist, mis teeb vanemate inimeste toitumisvajadused veelgi keerulisemaks.

Rasvade ainevahetus muutub paralleelselt põhienergiavajaduse langusega. Keha kaldub rohkem rasva talletama, mis võib suurendada ülekaalulisuse ja sellega seotud haiguste riski. Tasakaalustatud tervislike rasvade tarbimine jääb siiski oluliseks, et toetada rakkude funktsiooni ja vähendada südame-veresoonkonna haiguste riski.

Samuti väheneb teatud organite ainevahetuskiirus vanusega. Maks, mis vastutab detoksifikatsiooni ja paljude toitainete ainevahetuse eest, näitab sageli vähenenud aktiivsust. Samuti esinevad muutused neerude funktsioonis, mis puudutavad elektrolüütide ja vee tasakaalu regulatsiooni. Need organimuutused nõuavad toitumise kohandamist, et tagada optimaalne funktsioon vaatamata füsioloogilistele muutustele.

Kokkuvõttes on nende ainevahetusmuutuste arvestamine hädavajalik, et katta vanemas eas toitumisvajadused adekvaatselt ja edendada tervist. Kohandatud toitumisstrateegia peaks arvestama vähendatud energiavajadusega, tagades samal ajal hädavajalike toitainete piisava varustatuse. Hooldajad peavad olema teadlikud nendest erivajadustest, et toetada eakate inimeste elukvaliteeti optimeeritud toitumise kaudu.

3 Toitained ja nende funktsioonid

3.1 Süsivesikud

Süsivesikud on keha jaoks olulised energiaallikad, eriti vanemas eas. Need koosnevad suhkruelementidest ja jagunevad kolmeks põhiliigiks: lihtsuhkrud (monosahhariidid), kaksisuhkrud (disahhariidid) ja mitmik-suhkrud (polüsahhariidid).

Lihtsuhkrud nagu glükoos ja fruktoos esinevad puuviljades ja mees. Need annavad kiiresti kättesaadavat energiat. Kaksisuhkrud nagu sahharoos (lauasuhkur) on samuti kiired energiaallikad ning esinevad suhkruroos ja suhkrupeedis. Mitmik-suhkrud, mida leidub tärkliisel ja kiudainetel, on keerulisemad. Neid leidub toitudes nagu leib, kartul ja täisteratooted. Need on olulised ühtlase energiavarustuse tagamiseks pikema aja jooksul.

Süsivesikute peamine funktsioon on energia pakkumine. Ligikaudu 50-60% päevasest energiavarustusest peaks pärinema süsivesikutest. Vanemas eas on toiteaineterikaste süsivesikute valik oluline, et toetada seedetrakti tervist ja vähendada veresuhkru kõikumiste riski.

Kiudained, mis on süsivesikute erivorm, mängivad olulist rolli seedimisel. Need soodustavad soolestiku tööd, toetavad tervislikku soolestikufloorat ja võivad ära hoida kõhukinnisust. Eriti vanemad inimesed peaksid pöörama tähelepanu piisavale kiudainete tarbimisele, et seedetrakti tervist parandada.

Kiudainerikkad toidud hõlmavad täisteratooted, kaunvilju, puuvilju ja köögivilju. Need tuleks regulaarselt tasakaalustatud toitumisse kaasata. Need pakuvad lisaks energiale ka vitamiine, mineraale ja teiseid taimeühendeid, mis on vanemas eas üldise tervise säilitamiseks vajalikud.

Eakate hoolduses on oluline arvestada individuaalseid eelistusi ja talumatust. Tasakaalustatud süsivesikuvalik aitab energiat pakkuda, ilma ainevahetust asjata koormamata. Pöörake tähelepanu õigele kogusele ja eelkõige süsivesikute kvaliteedile, et toetada elanike tervist ja heaolu.

3.2 Proteiinid (valgud) ja nende tähtsus lihaste tervisele

Proteiinid on keha jaoks olulised ehituskivid, eriti tähtsad lihasmassi säilitamiseks vanemas eas. Need koosnevad aminohapetest, mis on asendamatud lihaste ülesehitamiseks ja -säilitamiseks. Vanusega seotud lihasmassi vähenemist, sarkopeeniat, saab piisava proteiinide tarbimisega aeglustada. Proteiinid aitavad kaasa lihaste parandamisele ja taastumisele ning toetavad ensüümide ja hormoonide funktsiooni.

Tasakaalustatud proteiinide tarbimine on oluline lihaste säilitamiseks ja luude tugevdamiseks. Vanemate inimeste igapäevane proteiinivajadus on umbes 1-1,2 grammi kehakaalu kilogrammi kohta. Allikad nagu liha, kala, munad, piimatooted, kaunviljad, pähklid ja seemned on proteiinirikkad. Loomsete ja taimsete proteiinide kombinatsioon tagab täieliku aminohapete mitmekesisuse.

Biosaadavus, mõõt, kui hästi proteiine toidust kehas kasutatakse, on otsustav tegur. Loomsed proteiinid omavad tavaliselt kõrgemat biosaadavust. Taimsed proteiinid on aga samuti väärtuslikud, eriti kombineerituna.

Piisav proteiinide tarbimine on keskne lihasmassi vähenemise ennetamiseks ja soodustab haavade paranemist, immuunfunktsiooni ja üldist tervist. Eakate hoolduses tuleks tähelepanu pöörata proteiinirikaste toitude integreerimisele toidukavasse. Närimis- või neelamisraskuste korral tuleb pakkuda alternatiivseid esitusviise, nagu mahe, pehme või vedel toit.

Hooldustöötajad peaksid samuti jälgima võimalikke proteiinipuudusi, mis võivad põhjustada nõrkust ja vähenenud liikuvust. Hea tasakaal proteiinikoguse ja -kvaliteedi vahel on otsustav, et tagada lihaste tervis vanemas eas pikemaajaliselt.

3.3 Rasvad ja nende roll vanemas eas

Rasvad on toitumise oluline osa, eriti vanemas eas. Need on olulised energiaallikad ja vajalikud rasvlahustuvate vitamiinide (A, D, E, K) imendumiseks. Rasvad saab jaotada kolme põhigruppi: küllastunud, küllastumata ja transrasvad.

Küllastunud rasvu leidub peamiselt loomsetes toodetes nagu liha, või ja juust. Küllastunud rasvade kõrge tarbimine võib suurendada südame-veresoonkonna haiguste riski. Vanemas eas on eriti oluline vähendada küllastunud rasvade tarbimist ja eelistada küllastumata rasvu.

Küllastumata rasvasid leidub taimsetes õlides nagu oliivi-, rapsi- või linaseemneõli ning ka kalas, pähklites ja avokaados. Need on tuntud oma positiivse mõju poolest südame-veresoonkonnasüsteemile, kuna võivad aidata alandada kolesteroolitaset veres. Omega-3- ja omega-6-rasvhapped, mõlemad küllastumata rasvhapped, mängivad olulist rolli põletikuvastases tegevuses ja immuunsüsteemi toetamisel. Nende rasvhapete piisav tarbimine võib vanemas eas kaasa aidata üldisele tervisele ja heaolule.

Transrasvad on tööstuslikult tahkestatud rasvad, mida leidub mõnedes töödeldud toitudes nagu küpsetised ja kiirtoit. Arvatakse, et need suurendavad südame-veresoonkonna haiguste riski ja seetõttu tuleks nende tarbimist vanemas eas võimalusel vältida.

Eakate inimeste rasvavajadus võib varieeruda, kuid üldiselt peaks umbes 25-30% päevasest energiatarbimisest tulema rasvadest. Tasakaalustatud omega-3- ja omega-6-rasvhapete suhe on oluline, keskendudes küllastumata rasvhapetele. Hooldajad peaksid tagama, et toidukorrad sisaldavad tervislikku rasvade koostist ning vastavad elanike individuaalsetele vajadustele ja eelistustele.

7 See on ainult eelvaade

Täielikku raamatut saab <https://www.altenpflege.de> registreeritud kasutajatele. Registreerimine ja kasutamine on tasuta. Need, kes ei soovi registreeruda, võivad saata 2. lehel nimetatud summa PayPali kaudu aadressile buchhaltung@factsoft.de, märkides nii raamatu pealkirja kui ka e-posti aadressi. Seejärel saadetakse neile PDF e-postiga.

Lisaks tasuta juurdepääsule lühikursuse raamatutele võimaldab registreerimine [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) lehel otse töökohtadele kandideerida. Samuti saate ise tasuta töökohakuulutuse postitada. Olge ka teie osa [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) kogukonnast.