

altenpflege.de Edition

Trumpieji vadovėliai slaugos mokymui - dėmesys senyvų žmonių priežiūrai

Theo Ahrens

Mitybos mokslas senyvų žmonių priežiūroje

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliografiniai duomenys

Theo Ahrens – Trumpa biografija

Theo Ahrens, gimęs 1979 m. netoli Miuncheno, yra slaugos profesijų mokytojas ir įsipareigojęs slaugos pedagogas. Po savanoriško socialinio metų ligoninėje jis įgijo sveikatos ir slaugos profesijos išsilavinimą bei sukaupė vertingos profesinės patirties intensyviosios terapijos skyriuje. Skatindamas troškimas perduoti žinias, jis studijavo slaugos pedagogiką ir 2009 m. pradėjo dirbti mokytoju profesinėje mokykloje Miunchene. Theo žinomas dėl savo praktinio ir empatiško mokymo, kuriuo jis paruošia būsimus slaugos specialistus jų reikalaujančiai profesijai. Asmeniniame gyvenime jis gyvena Berlyne su savo žmona ir dviem vaikais bei savanoriškai dirba siekdamas geresnių sąlygų slaugos mokyme.

Šis trumpas mokymų vadovėlis buvo sudarytas iš jo mokymo medžiagų planų, naudojant dirbtinį intelektą. Vertimas buvo atliktas automatiškai.

Leidėjas [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)

Kaina DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)

Prašome pasiūlymus ir pataisymus siųsti adresu team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Turinys

1 Įvadas	4
1.1 Šio trumpo vadovėlio tikslai	4
1.2 Mitybos svarba senyvo amžiaus žmonių priežiūroje	4
1.3 Slaugytojų vaidmuo konsultuojant ir aprūpinant mityba	5
2 Pagrindai apie mitybą	6
2.1 Bendroji informacija apie mitybą	6
2.2 Mitybos reikšmė sveikatai senatvėje	6
2.3 Energijos ir maistinių medžiagų poreikis senatvėje	7
2.4 Medžiagų apykaitos pokyčiai senatvėje (pvz., bazinio metabolizmo sumažėjimas)	8
3 Maistinės medžiagos ir jų funkcijos	9
3.1 Angliavandeniai	9
3.2 Baltymai (proteinais) ir jų reikšmė raumenų sveikatai	9
3.3 Riebalai ir jų vaidmuo senatvėje	10
3.4 Vitaminai ir jų reikšmė vyresnio amžiaus žmonėms	11
3.5 Mineralinės medžiagos ir mikroelementai	12
3.6 Vandens ir skysčių suvartojimo reikšmė	13
4 Mitybos formos ir dietinės formos senyvų žmonių priežiūroje	14
4.1 Normalioji ir subalansuota mityba	14
4.2 Lengva pilnavertė mityba ir jos taikymo sritys	15
4.3 Vegetariška ir veganiška mityba senyvų žmonių priežiūroje	16
4.4 Dietų formos	17
4.5 Pritaikytos mitybos formos	18
4.6 Enterinis ir parenterinis maitinimas	19
5 Mitybos problemos ir jų priežastys	21
5.1 Apetito stoka	21
5.2 Nepakankama mityba	22
5.3 Dehidratacija	23
5.4 Kramtymo ir rijimo sutrikimai	24
5.5 Netoleravimai ir alergijos	26
6 Mitybos sukeltos ligos senatvėje	28
6.1 Cukrinis diabetas ir mityba	28
6.2 Aukštas kraujospūdis (Hipertonija) ir mažo druskos kiekio dieta	28
6.3 Nutukimas (antsvoris) ir svorio kontrolės priemonės	29
6.4 Osteoporozė	30
6.5 Širdies ir kraujagyslių ligos	31
6.6 Nepakankama mityba	32
7 Mitybos diagnostika ir vertinimas	33
7.1 Metodai mitybos būklei įvertinti	33
7.2 Atrankos metodai mitybos nepakankamumui nustatyti	33
7.3 Mitybos problemų atpažinimas	34
7.4 Racionų ir priemonių planų sudarymas	35
8 Mitybos konsultavimas ir gyventojų bei artimųjų mokymas	36
8.1 Mitybos konsultavimo svarba senyvų žmonių priežiūroje	36
8.2 Pokalbio vedimas su gyventojais ir artimaisiais dėl mitybos konsultavimo	36
8.3 Mitybos planų kūrimas atsižvelgiant į individualius poreikius	37
8.4 Artimųjų dalyvavimas maitinimo procese	38
9 Žmonių, turinčių specialių mitybos poreikių, priežiūra	40
9.1 Mityba žmonėms, sergantiems demencija	40
9.2 Mityba žmonėms, turintiems disfagiją (rijimo sutrikimus)	40
9.3 Diabetu sergančių žmonių mityba	41
9.4 Mityba žmonėms, turintiems nutukimą	42
9.5 Mityba žmonėms su ribotu mobilumu	43
10 Praktinis mitybos įgyvendinimas slaugoje	45
10.1 Maitinimų planavimas ir organizavimas	45
10.2 Maisto padavimas ir pagalba maitinantis	45
10.3 Valgių ruošimas ir pateikimas	46
10.4 Higienos taisyklės mityboje	47
11 Mitybos dokumentavimas ir ataskaitų teikimas	49
11.1 Mitybos suvartojimo dokumentacija	49
11.2 Sudarymas maitinimo protokolų	49
11.3 Pranešimas apie mitybos problemas	50
11.4 Bendravimas su virtuvės komanda	51
12 Etiniai ir teisiniai mitybos aspektai slaugoje	52
12.1 Teisė į savarankiškumą mitybos srityje	52
12.2 Teisiniai pagrindai mitybai	53
12.3 Įsipareigojimas užtikrinti maisto vartojimą	54
12.4 Etiniai dvilypumai mityboje	54
12.5 Religiniai ir kultūriniai ypatumai	55
13 Slaugytojų vaidmuo gyventojų mityboje	57
13.1 Slaugytojų uždaviniai ir atsakomybės maitinimo priežiūroje	57
13.2 Bendradarbiavimas su mitybos specialistais, gydytojais ir artimaisiais	58
13.3 Skatmenų savarankiškumo skatinimas valgant	58
13.4 Slaugos darbuotojų kvalifikacijos tobulinimas mitybos srityje	59
14 Artimųjų įtraukimas	61
14.1 Įtraukimas giminių rengiant mitybos planus	61
14.2 Giminių mokymai, skirti padėti vartojant maistą	61
14.3 Elgesys su emociniais mitybos aspektais	63
15 Savirefleksija ir sveikatos stiprinimas slaugytojams	64
15.1 Slaugos darbuotojų mityba	64
15.2 Streso ir laiko spaudimo valdymas gyventojų mitybos priežiūroje	64
15.3 Slaugos darbuotojų savirefleksija sprendžiant gyventojų mitybos problemas	65
16 Atvejų analizės ir praktiniai taikymai	66
16.1 Atvejo analizė: Gyventojas, turintis mitybos trūkumų, priežiūra	66
16.2 Pavyzdys: Skysčių vartojimo skatinimo priemonės gyventojui	66
16.3 Atvejo pavyzdys: Pagalba gyventojui su disfagija valgant	67
16.4 Refleksija apie atvejų pavyzdžius ir veiksmų rekomendacijas	68

1 Įvadas

1.1 Šio trumpo vadovėlio tikslai

Trumpa mokomoji knyga siūlo išsamias žinias apie mitybą senelių priežiūroje. Ji perteikia teorinius supratimus ir praktinius įgūdžius, skirtus efektyviam vyresnio amžiaus žmonių mitybos tiekimui. Tikslas yra optimizuoti senjorų sveikatos būklę, taikant pritaikytas mitybos strategijas. Slaugos specialistai mokosi individualizuoti mitybos planus ir atpažinti specifinius mitybos poreikius. Knyga skatina gebėjimą konsultuoti ir mokyti gyventojus bei jų artimuosius. Ji sukuria tvirtą pagrindą maisto sukeltų ligų atpažinimui ir prevencijai senatvėje. Tai apima etinius ir teisėtus mitybos tiekimo aspektus. Turinys palaiko slaugos specialistų profesinį tobulėjimą ir stiprina tarpdisciplininį bendradarbiavimą su mitybos konsultantais ir gydytojais.

1.2 Mitybos svarba senyvo amžiaus žmonių priežiūroje

Mityba daro didelę įtaką vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo kokybei ir sveikatai. Tinkamas maistinių medžiagų tiekimas gali palengvinti su amžiumi susijusius negalavimus ir skatinti autonomiją. Gera mityba padeda žaizdų gyjimui, stiprina imuninę sistemą ir mažina infekcijų riziką. Subalansuota mityba reguliuoja kraujospūdį ir teigiamai veikia cukraus kiekį kraujyje, kas yra ypač svarbu ligoms, tokioms kaip cukrinis diabetas.

Su amžiumi susiję pokyčiai, tokie kaip raumenų masės ar kaulų tvirtumo sumažėjimas, gali būti sušvelninti tinkamu maistinių medžiagų tiekimu. Raumenų jėgos išsaugojimas per pakankamą baltymų suvartojimą yra labai svarbus mobilumui ir kritimų prevencijai. Vitaminai ir mineralai palaiko kaulų sveikatą ir padeda kognityvinei funkcijai.

Senstantys žmonės dažnai patiria skonio pojūčio ir virškinimo pokyčius, kurie mažina jų norą valgyti. Individualiai parinkti mitybos planai skatina norą valgyti ir gerti, taip mažinant dehidratacijos ir nepakankamos mitybos riziką. Be to, tinkamai pasirinkta mitybos forma gali skatinti socialinį dalyvavimą, darydama bendrus valgymus malonesnius.

Slaugytojų vaidmuo vyresnio amžiaus žmonių mityboje yra labai svarbus. Jie anksti pastebi mitybos būklės pokyčius ir imasi prevencinių priemonių. Jų priežiūra užtikrina, kad senjorai turėtų galimybę gauti tinkamai sukurtus valgymus, atitinkančius jų poreikius ir pageidavimus. Tiksliai dokumentuotos mitybos strategijos sudaro pagrindą tarpdalykiniam bendradarbiavimui su gydytojais ir dietologais.

Visumoje, orientuota mityba senelių priežiūroje daro svarbų indėlį į gerovės skatinimą, savarankiškumo išsaugojimą ir su mityba susijusių ligų prevenciją. Kompetetingas mitybos aprūpinimas yra neatsiejama visapusiškos priežiūros dalis ir būtinas sveikam senėjimui su orumu.

1.3 Slaugytojų vaidmuo konsultuojant ir aprūpinant mityba

Slaugos darbuotojai yra pagrindiniai veikėjai vyresnio amžiaus žmonių mitybos priežiūroje ir konsultavime. Jų vaidmuo apima įvairias atsakomybes, pradedant nuo individualių mitybos poreikių analizės iki praktinės pagalbos vartojant maistą.

Pirmiausia slaugos darbuotojai identifikuoja mitybos poreikius stebėdami ir vertindami gyventojų mitybos būklę. Tai apima maistinių medžiagų suvartojimo įvertinimą, pageidavimų ir nepatikimų atsižvelgimą bei rizikų, tokių kaip dehidratacija ar prasta mityba, atpažinimą. Čia artimas ryšys su gyventojais vaidina esminį vaidmenį, nes slaugos darbuotojai gali anksti pastebėti jų mitybos įpročius ir pokyčius.

Individualių mitybos planų planavimas ir įgyvendinimas yra dar vienas prioritetas. Slaugos darbuotojai įgyvendina mitybos rekomendacijas bendradarbiaudami su dietologais, gydytojais ir giminaičiais. Jie koordinuoja patiekalus ir prižiūri specialių dietų ar mitybos režimų laikymąsi. Be to, jie rūpinasi, kad patiekalai ne tik atitiktų maistinių medžiagų poreikį, bet ir būtų patraukliai pateikti, siekiant padidinti norą valgyti.

Praktinėje priežiūroje slaugos darbuotojai padeda tiekiant maistą. Jie padeda vartoti maistą, ypač fizinių apribojimų ar rijimo sutrikimų turintiems gyventojams. Čia esminį vaidmenį vaidina higienos taisyklių laikymasis, siekiant išvengti infekcijų.

Slaugos darbuotojai taip pat atsakingi už mitybos eigos dokumentavimą. Jie fiksuoja, kas ir kiek buvo valgoma ir gerta, kad nuolat stebėtų gyventojų sveikatos būklę ir atliktų mitybos strategijų korekcijas.

Konsultavimas yra svarbi jų vaidmens dalis. Slaugos darbuotojai informuoja gyventojus ir giminaičius apie sveiką mitybą ir subalansuotos mitybos svarbą. Jie aiškina apie galimą netinkamų mitybos įpročių poveikį ir skatina dalyvauti mitybos priežiūroje.

Be to, slaugos darbuotojai yra atsakingi už tai, kad gyventojai aktyviai dalyvautų sveikatos skatinimo priemonėse. Jie skatina savarankiškumą valgant ir kuria malonią maitinimosi atmosferą, siekdami pagerinti senjorų gyvenimo kokybę.

Taigi, mitybos konsultavime ir priežiūroje slaugos darbuotojai yra svarbūs veiksmingos ir poreikius atitinkančios mitybos strategijos įgyvendinimui. Jų tarpdisciplininis bendradarbiavimas su kitais specialistais ir nuolatinis tobulėjimas mitybos žinių srityje yra būtini, kad būtų atsižvelgta į sudėtingus senjorų priežiūros reikalavimus.

2 Pagrindai apie mitybą

2.1 Bendroji informacija apie mitybą

Mityba apima maistinių medžiagų, kurių organizmui reikia sveikatai palaikyti, vartojimą. Šios maistinės medžiagos yra angliavandeniai, baltymai, riebalai, vitaminai, mineralai ir vanduo. Subalansuota mityba užtikrina, kad visos būtinos maistinės medžiagos būtų prieinamos tinkamais kiekiais.

Angliavandeniai yra pagrindinis energijos šaltinis. Juos reikėtų vartoti viso grūdo produktų, vaisių ir daržovių pavidalu. Baltymai yra būtini raumenų masės išsaugojimui ir ląstelių regeneracijai. Kokybiški baltymų šaltiniai yra mėsa, žuvis, kiaušiniai, pieno produktai ir ankštiniai augalai. Riebalai suteikia energijos ir padeda įsisavinti riebaluose tirpius vitaminus. Sveikų riebalų galima rasti riešutuose, sėklose, žuvyje ir augaliniuose aliejuose.

Vitaminai ir mineralai atlieka įvairias funkcijas organizme. Vitaminas C skatina žaizdų gijimą ir imuninę sistemą, o kalcis ir vitaminas D yra svarbūs kaulų sveikatai. Pakankamas skysčių vartojimas būtinas medžiagų apykaitai, ląstelių funkcijai ir dehidratacijos prevencijai.

Mitybos įpročiai ir skonio preferencijos daro įtaką maistinių medžiagų įsisavinimui. Su amžiumi fiziologiniai pokyčiai gali pakeisti šiuos poreikius. Reikia atsižvelgti į kramtymo ir rijimo sunkumus, sumažėjusį troškulio pojūtį ir pakitusį medžiagų apykaitą. Slaugytojai turėtų būti jautrūs šiems individualiems skirtumams, kad būtų išvengta nepakančio ar per didelio maitinimo ir užtikrintas gerovės jausmas.

2.2 Mitybos reikšmė sveikatai senatvėje

Subalansuota mityba yra itin svarbi vyresniame amžiuje siekiant išlaikyti fizinę ir psichinę sveikatą. Su amžiumi atsiranda fiziologinių pokyčių, kurie gali daryti įtaką maistinių medžiagų poreikiui. Mažėja raumenų masė ir kaulų tankis, dėl ko didėja rizika patirti kritimus ir lūžius. Baltymų gausi mityba gali padėti išvengti raumenų nykimo ir palaikyti kaulų sveikatą.

Imuninė sistema su amžiumi silpnėja, todėl didėja infekcijų rizika. Pakankamas vitaminų ir mineralų vartojimas palaiko imuninę funkciją. Ypatingai svarbų vaidmenį šioje srityje atlieka vitaminai C, D ir cinkas. Skaidulos yra svarbios sveikai virškinimo sistemai ir gali padėti išvengti vidurių užkietėjimo, kuris neretai pasitaiko vyresniame amžiuje.

Taip pat mityba daro įtaką ir smegenų sveikatai. Omega-3 riebalų rūgštys, esančios riebiųjų žuvų, linų sėmenyse ir graikiniuose riešutuose, yra būtinos smegenų funkcijai ir gali padėti atitolinti kognityvinių gebėjimų nykimą. Antioksidantai, kurių yra daugybėje vaisių ir daržovių, gali sumažinti laisvųjų radikalų padarytą žalą ir sumažinti neurodegeneracinių ligų riziką.

Vyresnio amžiaus žmonėms dažnai pasitaiko prasta ar neišsami mityba, kuri gali turėti rimtų pasekmių, tokių kaip raumenų silpnumas, padidėjusi infekcijų rizika ir lėtas žaizdų gijimas. Reguliarus mitybos būklės vertinimas yra svarbus norint anksčiau pastebėti šias problemas ir jas spręsti.

Mityba taip pat reikšmingai veikia širdies sveikatą. Mažai druskos turinti mityba gali padėti suvaldyti aukštą kraujospūdį, o sveikieji riebalai gali sumažinti cholesterolio kiekį ir sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Ypač Omega-3 riebalų rūgštys teigiamai veikia širdies sveikatą.

Apskritai subalansuota mityba yra labai svarbi norint išlaikyti gyvenimo kokybę senatvėje ir išvengti su amžiumi susijusių sveikatos problemų. Slaugos darbuotojai atlieka svarbų vaidmenį palaikant ir užtikrinant vyresnio amžiaus žmonių poreikius atitinkančią mitybą.

2.3 Energijos ir maistinių medžiagų poreikis senatvėje

Senatvėje keičiasi kūno energijos poreikis. Pagrindinė medžiagų apykaita, tai yra energijos kiekis, kurio organizmui reikia ramybės būsenoje jo funkcijoms palaikyti, mažėja. Taip yra dėl raumenų masės praradimo ir medžiagų apykaitos sulėtėjimo. Todėl vyresnio amžiaus žmonių energijos poreikis dažnai yra mažesnis nei jaunesnių suaugusiųjų.

Vyresnio amžiaus žmonių kalorijų poreikis yra apie 1600–2000 kilokalorijų per dieną, priklausomai nuo lyties, aktyvumo lygio ir sveikatos būklės. Fiziškai aktyvūs senjorai reikalauja daugiau kalorijų, o nejudantys ar sergantys asmenys gali turėti dar mažesnę poreikį.

Maistinė medžiaga senatvėje išlieka ta pati arba kai kuriais atvejais netgi gali kilti, ypač kai kalbama apie baltymus, vitaminus ir mineralines medžiagas. Pakankamas baltymų vartojimas yra esminis norint išsaugoti raumenų masę. Rekomenduojama suvartoti apie 1,0–1,2 g baltymų kilogramui kūno svorio per dieną. Dėl mažėjančio energijos poreikio svarbu, kad mityba būtų maistingumo tanki, kad būtų tiekama pakankamai maistinių medžiagų, net jei mažiau suvartojama maisto.

Ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas kalcio ir vitamino D vartojimui, siekiant palaikyti kaulų sveikatą ir užkirsti kelią osteoporozei. Vitaminas B12 taip pat gali tapti trūkumo medžiaga dėl pasikeitusios absorbcijos senatvėje, kas neigiamai galėtų paveikti kraujo gamybą ir nervų sistemą. Todėl svarbus yra pakankamas šio vitamino vartojimas ar papildymas.

Taip pat svarbu užtikrinti pakankamą antioksidantų tiekimą, kad sulėtėtų ląstelių senėjimas ir būtų palaikomos kognityvinės funkcijos. Šaltiniai, teikiantys šias medžiagas, yra vaisiai, daržovės ir pilno grūdo produktai.

Priežiūros darbuotojai turėtų atsižvelgti į individualius poreikius ir reguliariai vertinti energijos ir maistinių medžiagų poreikius, kad būtų išvengta nepakankamo ar per didelio aprūpinimo. Bendrai dirbdami su mitybos specialistais, jie gali prisidėti prie optimalios mitybos priežiūros kūrimo ir vyresnio amžiaus žmonių sveikatos skatinimo.

2.4 Medžiagų apykaitos pokyčiai senatvėje (pvz., bazinio metabolizmo sumažėjimas)

Senatvėje vyksta reikšmingi medžiagų apykaitos pokyčiai, kurie veikia maistinių medžiagų įsisavinimą ir energijos tiekimą. Pagrindinis veiksnys yra bazinės medžiagų apykaitos mažėjimas, tai yra energijos kiekis, kurį organizmas reikalauja ramybės būsenoje, siekiant palaikyti gyvybiškai svarbias funkcijas. Šis mažėjimas siejamas su raumenų masės netekimu ir sumažėjusiu medžiagų apykaitos procesų aktyvumu.

Raumenų nykimas, taip pat vadinamas sarkopenija, atlieka lemiamą vaidmenį. Su amžiumi raumenų masė reikšmingai mažėja, o tai labai prisideda prie bazinės medžiagų apykaitos sumažėjimo. Raumenys yra medžiagų apykaitos aktyviausi audiniai kūne, o jų netekimas sukelia mažesnę energijos poreikį. Tai pabrėžia baltymų turinčios mitybos ir reguliaraus fizinio treniruotės svarbą, siekiant palaikyti raumenų išsaugojimą.

Hormoniniai pokyčiai taip pat veikia medžiagų apykaitą. Sumažėjęs hormonų, tokių kaip testosteronas, estrogenai ir augimo hormonai, kurie yra svarbūs energijos ir raumenų medžiagų apykaitai, išsiskyrimas taip pat prisideda prie bazinės medžiagų apykaitos mažėjimo. Šie hormoniniai pritaikymai gali taip pat daryti įtaką apetitui ir maistinių medžiagų pasisavinimui, kas dar labiau komplikuoja vyresnio amžiaus žmonių mitybos poreikius.

Riebalų medžiagų apykaita keičiasi kartu su bazinės medžiagų apykaitos mažėjimu. Organizmas linkęs kaupti daugiau riebalų, kas gali padidinti antsvorio ir su tuo susijusių ligų riziką. Subalansuotas sveikų riebalų vartojimas išlieka svarbus, siekiant palaikyti ląstelių funkciją ir sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką.

Taip pat atskirų organų medžiagų apykaitos greitis mažėja su amžiumi. Kepenys, kurios yra atsakingos už detoksikaciją ir daugelio maistingų medžiagų apykaitą, dažnai rodo sumažėjusį aktyvumą. Panašiai keičiasi inkstų funkcija, kas susiję su elektrolitų ir vandens balanso reguliavimu. Šie organų pokyčiai reikalauja mitybos pritaikymo, siekiant užtikrinti optimalią funkciją nepaisant fiziologinių pokyčių.

Apibendrinant, šių medžiagų apykaitos pokyčių atsižvelgimas yra esminis, siekiant tinkamai patenkinti mitybos poreikį senatvėje ir skatinti sveikatą. Priderinta mitybos strategija turėtų atsižvelgti į sumažėjusį energijos poreikį, tuo pačiu užtikrinant būtiną maistinių medžiagų tiekimą. Slaugos personalas turi būti informuotas apie šiuos specifinius poreikius, siekiant pagerinti vyresnių žmonių gyvenimo kokybę optimizuota mitybos aprūpinimo pagalba.

3 Maistinės medžiagos ir jų funkcijos

3.1 Angliavandeniai

Angliavandeniai yra esminiai energijos tiekėjai organizmui, ypač senstant. Jie susideda iš cukrinių vienetų ir yra skirstomi į tris pagrindines rūšis: paprastieji cukrūs (monosacharidai), dvinariai cukrūs (disacharidai) ir sudėtiniai cukrūs (polisacharidai).

Paprastieji cukrūs, tokie kaip gliukozė ir fruktozė, randami vaisiuose ir meduje. Jie tiekia greitai pasiekiamą energiją. Dvinariai cukrūs, tokie kaip sacharozė (namų cukrus), taip pat yra greiti energijos šaltiniai ir yra cukrašvendrių bei cukrinių runkelių sudedamoji dalis. Sudėtiniai cukrūs, kurie randami krakmoluose ir skaidulose, yra sudėtingesni. Jie randami tokiuose maisto produktuose kaip duona, bulvės ir viso grūdo gaminiai. Šie produktai svarbūs lygiai energijos tiekimui ilgesnį laiką.

Pagrindinė angliavandenių funkcija yra energijos tiekimas. Apie 50-60% dienos energijos turėtų būti gaunama iš angliavandenių. Senstant svarbu pasirinkti maistingus angliavandenius, siekiant skatinti žarnyno sveikatą ir sumažinti cukraus kiekio svyravimo riziką kraujyje.

Skaidulos, speciali angliavandenių forma, taip pat vaidina svarbų vaidmenį virškinime. Jos skatina žarnyno veiklą, padeda palaikyti sveiką žarnyno florą ir gali užkirsti kelią vidurių užkietėjimui. Ypač vyresnio amžiaus žmonės turėtų pasirūpinti pakankamu skaidulų suvartojimu, kad pagerintų žarnyno sveikatą.

Angliavandeniais turtingi maisto produktai yra viso grūdo gaminiai, ankštiniai augalai, vaisiai ir daržovės. Jie turėtų būti reguliariai įtraukiami į subalansuotą mitybą. Jie ne tik tiekia energiją, bet ir vitaminus, mineralus bei antrinius augalinius junginius, kurie yra būtini bendrai sveikatai senatvėje.

Senjorų priežiūroje svarbu atsižvelgti į individualius skonius ir netoleravimus. Subalansuotas angliavandenių pasiūlymas padeda tiekti energiją, neperkraunant medžiagų apykaitos. Atkreipkite dėmesį į tinkamą kiekį ir ypač angliavandenių kokybę, kad palaikytumėte gyventojų sveikatą ir gerovę.

3.2 Baltymai (proteinai) ir jų reikšmė raumenų sveikatai

Baltymai yra esminiai kūno statybiniai blokai, ypač svarbūs raumenų masės išsaugojimui senatvėje. Jie sudaryti iš amino rūgščių, kurios yra nepakeičiamos raumenų augimui ir palaikymui. Su amžiumi susijęs raumenų nykimas, sarkopenija, gali būti lėtinamas pakankamu baltymų suvartojimu. Baltymai padeda raumenų atsinaujinimui ir regeneracijai bei palaiko fermentų ir hormonų funkciją.

Subalansuotas baltymų suvartojimas yra svarbus norint išlaikyti raumenis ir stiprinti kaulus. Vyresnio amžiaus žmonių dienos baltymų poreikis yra apie 1-1,2 gramo kilogramui kūno svorio. Tokie šaltiniai kaip mėsa, žuvis, kiaušiniai, pieno produktai, ankštiniai augalai, riešutai ir sėklos yra turtingi baltymais. Gyvūninių ir augalinių baltymų derinys užtikrina pilną amino rūgščių įvairovę.

Biologinis prieinamumas, t. y. kaip gerai baltymai iš maisto pasisavinami organizme, yra lemiamas veiksnys. Gyvūniniai baltymai paprastai pasižymi didesniu biologiniu prieinamumu. Tačiau augaliniai baltymai taip pat yra vertingi, ypač derinant.

Pakankamas baltymų suvartojimas yra pagrindinis kovojant su raumenų nykimu ir skatinant žaizdų gijimą, imuninės funkcijos ir bendros sveikatos gerinimą. Senyvo amžiaus slaugoje turėtų būti atkreiptas dėmesys į baltymų turinio maisto integraciją į mitybos planą. Esant kramtymo ar rijimo sunkumams, turėtų būti pasiūlytos alternatyvios pateikimo formos, tokios kaip švelnus, minkštas ar skystas maistas.

Slaugytojai taip pat turėtų atkreipti dėmesį į galimus baltymų trūkumus, kurie gali sukelti silpnumą ir sumažintą mobilumą. Gera pusiausvyra tarp baltymų kiekio ir kokybės yra būtina norint ilgai užtikrinti raumenų sveikatą senatvėje.

3.3 Riebalai ir jų vaidmuo senatvėje

Riebalai yra esminė mitybos dalis, ypač senatvėje. Jie yra svarbus energijos šaltinis ir būtini riebaluose tirpių vitaminų (A, D, E, K) pasisavinimui. Riebalai gali būti suskirstyti į tris pagrindines grupes: sočiuosius, nesočiuosius ir transriebalus.

Sotieji riebalai daugiausia randami gyvūninės kilmės produktuose, tokiuose kaip mėsa, sviestas ir sūris. Didelis sočiųjų riebalų suvartojimas gali padidinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Senatvėje ypač svarbu mažinti sočiųjų riebalų suvartojimą ir daugiau naudoti nesočiuosius riebalus.

Nesotieji riebalai yra augaliniuose aliejuose, tokiuose kaip alyvuogių, rapsų ar linų aliejus, taip pat žuvyje, riešutuose ir avokaduose. Jie yra žinomi dėl teigiamo poveikio širdies ir kraujagyslių sistemai, nes gali padėti sumažinti cholesterolio kiekį kraujyje. Omega-3 ir omega-6 riebalų rūgštys, abi nesočiosios riebalų rūgštys, atlieka svarbų vaidmenį mažinant uždegimą ir stiprinant imuninę sistemą. Pakankamas šių riebalų rūgščių suvartojimas gali senatvėje prisidėti prie bendros sveikatos ir gerovės.

Transriebalai yra pramoniniai hidrinti riebalai, kurių yra kai kuriuose perdirbtuose maisto produktuose, tokiuose kaip kepiniai ir greitas maistas. Jie įtariai didinant širdies ir kraujagyslių ligų riziką, todėl juos reikėtų kuo labiau vengti.

7 Tai tik peržiūra

Visą knygą galite rasti <https://www.altenpflege.de> prisiregistravusiems vartotojams. Registracija ir naudojimasis yra nemokami. Kas nenori registruotis, gali pervesti mokestį, nurodytą 2 puslapyje, per Paypal į buchhaltung@factsoft.de ir nurodyti tiek knygos pavadinimą, tiek savo elektroninio pašto adresą. Tada PDF failas bus atsiųstas elektroniniu paštu.

Be nemokamos prieigos prie trumpųjų vadovėlių, registracija [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) suteikia galimybę tiesiogiai teikti paraiškas darbams. Taip pat galima paskelbti nemokamą darbo skelbimą. Tapkite ir jūs [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) bendruomenės dalimi.