

altenpflege.de Edition

Kratki udžbenici za obrazovanje u oblasti nege - Fokus na nezi starih lica

Theo Ahrens

Nauka o ishrani u nezi starih lica

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliografski podaci

Theo Ahrens – Kratka biografija

Theo Ahrens, rođen 1979. godine blizu Minhena, je nastavnik u oblasti nege i angažovani pedagoški radnik u oblasti nege. Nakon dobrovoljne socijalne godine u bolnici, završio je obuku za zdravstvenog i bolničkog tehničara i stekao dragoceno profesionalno iskustvo na odeljenju intenzivne nege. Podstaknut željom da prenese znanje, studirao je pedagogiju nege i 2009. godine počeo da radi kao nastavnik u stručnoj školi u Minhenu. Theo je poznat po svom praktičnom i empatičnom predavanju, kojim priprema buduće negovatelje za njihov zahtevni posao. Privatno živi sa svojom ženom i dvoje dece u Berlinu i angažuje se volonterski za poboljšanje uslova u obrazovanju za negu.

Ovaj kratki priručnik je formulisan od nastavnih planova uz korišćenje K.I. Prevod je izvršen automatski.

Izdavač altenpflege.de

Cena DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Sugestije i poboljšanja molimo pošaljite na team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Sadržaj

1	Uvod	4
1.1	Ciljevi ovog kratkog udžbenika	4
1.2	Značaj ishrane u nezi starih lica	4
1.3	Uloga negovatelja u savetovanju i obezbeđivanju ishrane	5
2	Osnovi na temu ishrane	6
2.1	Opšte o ishrani	6
2.2	Značaj ishrane za zdravlje u starosti	6
2.3	Energija i nutritivne potrebe u starosti	7
2.4	Promene metabolizma kod starenja (npr. smanjenje bazalnog metabolizma)	8
3	Hranljive materije i njihove funkcije	9
3.1	Ugljeni hidrati	9
3.2	Proteini (belančevine) i njihov značaj za zdravlje mišića	9
3.3	Masti i njihova uloga u starosti	10
3.4	Vitamini i njihovo značenje za starije osobe	11
3.5	Minerali i elementi u tragovima	12
3.6	Značaj vode i unosa tečnosti	12
4	Oblici ishrane i vrste dijeta u nezi starih lica	14
4.1	Normalna ishrana i uravnotežena prehrana	14
4.2	Laka ishrana i njene oblasti primene	15
4.3	Vegetarijanska i veganska ishrana u nezi starih lica	16
4.4	Oblici dijeta	17
4.5	Prilagođeni oblici ishrane	18
4.6	Enteralna i parenteralna ishrana	19
5	Problemi ishrane i njihovi uzroci	21
5.1	Gubitak apetita	21
5.2	Neuhranjenost	22
5.3	Dehidracija	23
5.4	Poremećaji žvakanja i gutanja	24
5.5	Netolerancije i alergije	25
6	Bolesti uzrokovane ishranom u starosti	27
6.1	Dijabetes melitus i ishrana	27
6.2	Visok krvni pritisak (hipertenzija) i ishrana sa malo soli	27
6.3	Gojaznost (prekomerna telesna težina) i mere za kontrolu telesne težine	28
6.4	Osteoporoza	29
6.5	Kardiovaskularne bolesti	30
6.6	Neuhranjenost	31
7	Dijagnostika ishrane i procena	32
7.1	Metode za procenu nutritivnog stanja	32
7.2	Metode skrininga za pothranjenost	32
7.3	Prepoznavanje problema u ishrani	33
7.4	Izrada planova ishrane i planova mera	34
8	Saveti o ishrani i obuka stanara i članova porodice	35
8.1	Značaj savetovanja u ishrani u nezi starih lica	35
8.2	Vođenje razgovora sa stanovnicima i članovima porodice o savetovanju o ishrani	35
8.3	Izrada planova ishrane prema individualnim potrebama	36
8.4	Uključenje rodbine u ishranu	37
9	Nega osoba sa posebnim nutritivnim potrebama	39
9.1	Ishrana osoba sa demencijom	39
9.2	Ishrana kod ljudi sa disfagijom (poremećaji gutanja)	39
9.3	Ishrana kod osoba sa dijabetesom	40
9.4	Ishrana kod osoba sa gojaznošću	41
9.5	Ishrana kod osoba sa ograničenom pokretljivošću	42
10	Praktična primena ishrane u nezi	44
10.1	Planiranje i organizacija obroka	44
10.2	Pružanje hrane i podrška pri uzimanju hrane	44
10.3	Priprema i prezentacija obroka	45
10.4	Higijenski propisi u ishrani	46
11	Evidencija ishrane i izveštavanje	48
11.1	Dokumentacija unosa hrane	48
11.2	Izrada protokola o ishrani	48
11.3	Prijavljivanje problema sa ishranom	49
11.4	Komunikacija sa timom kuhinje	50
12	Etički i pravni aspekti u vezi sa ishranom u nezi	51
12.1	Pravo na samoodređenje u ishrani	51
12.2	Pravni osnovi ishrane	52
12.3	Obaveze obezbeđivanja unosa hrane	53
12.4	Etičke dileme u ishrani	53
12.5	Religiozne i kulturne specifičnosti	54
13	Uloga negovatelja u vezi ishrane štićenika	56
13.1	Zadaci i odgovornosti negovatelja u ishrani	56
13.2	Saradnja sa nutricionistima, lekarima i rodbinom	57
13.3	Podsticanje samostalnosti stanara pri ishrani	57
13.4	Dalje obrazovanje negovatelja u oblasti ishrane	58
14	Uključivanje članova porodice	60
14.1	Uključivanje članova porodice u izradu planova ishrane	60
14.2	Obuke za članove porodice za podršku pri unosu hrane	61
14.3	Rad sa emocionalnim aspektima ishrane	62
15	Samorefleksija i unapređenje zdravlja negovatelja i negovateljica	64
15.1	Ishrana negovatelja	64
15.2	Upravljanje stresom i vremenskim pritiskom u ishrani stanovnika	64
15.3	Samorefleksija negovatelja u suočavanju sa problemima ishrane stanovnika	65
16	Studije slučajeva i praktične primene	66
16.1	Primer slučaja: Postupanje sa stanovnikom sa malnutricijom	66
16.2	Primer: Mere za podsticanje unosa tečnosti kod jednog štićenika	66
16.3	Studija slučaja: Podrška stanaru sa disfagijom pri ishrani	67
16.4	Refleksija studijskih slučajeva i preporuke za delovanje	68

1 Uvod

1.1 Ciljevi ovog kratkog udžbenika

Kratki udžbenik pruža sveobuhvatno znanje o ishrani u nezi starijih osoba. Prenosi teorijsko razumevanje i praktične veštine za efikasno snabdevanje hranom starijih ljudi. Cilj je optimizacija zdravstvenog stanja starijih osoba kroz prilagođene strategije ishrane. Negovatelji uče da individualno kreiraju planove ishrane i prepoznaju specifične potrebe u ishrani. Knjiga podstiče kompetenciju za savetovanje i obuku stanovnika i njihovih srodnika. Pruža solidnu osnovu za prepoznavanje i prevenciju bolesti povezanih sa ishranom u starosti. Pri tome, uzima u obzir etičke i pravne aspekte ishrane. Sadržaji podržavaju profesionalni razvoj negovatelja i jačaju interdisciplinarnu saradnju sa nutricionistima i lekarima.

1.2 Značaj ishrane u nezi starih lica

Ishrana značajno utiče na kvalitet života i zdravlje starijih osoba. Ponuda hranljivih materija koja odgovara potrebama može ublažiti tegobe starenja i podstaći autonomiju. Dobra ishrana podržava zarastanje rana, jača imuni sistem i smanjuje rizik od infekcija. Uravnotežena ishrana reguliše krvni pritisak i pozitivno utiče na nivo šećera u krvi, što je ključno kod bolesti poput dijabetesa melitusa.

Promene povezane sa starenjem, kao što su smanjenje mišićne mase ili čvrstoće kostiju, mogu se ublažiti ciljanom ishranom. Održavanje mišićne snage putem adekvatnog unosa proteina je od suštinske važnosti za mobilnost i prevenciju padova. Vitamini i minerali doprinose zdravlju kostiju i podržavaju kognitivne funkcije.

Starije osobe često doživljavaju promene u ukusu i varenju, što smanjuje spremnost za unos hrane. Pojedinačno prilagođeni planovi ishrane motivišu za jelo i piće, te se time smanjuju rizici od dehidracije i neuhranjenosti. Pored toga, odabrana forma ishrane može podstaći socijalnu uključenost time što zajedničke obroke čini prijatnijim.

Uloga negovatelja u ishrani starijih osoba je od suštinske važnosti. Oni prepoznaju rane promene u stanju ishrane i sprovode preventivne mere. Kroz njihovu negu, obezbeđuje se da starije osobe imaju pristup obrocima koji su smišljeno oblikovani prema njihovim potrebama i željama. Precizno dokumentovane strategije ishrane predstavljaju osnov za interdisciplinarnu saradnju sa lekarima i nutricionistima.

Ukupno, ciljana ishrana u nezi starijih osoba doprinosi poboljšanju blagostanja, očuvanju samostalnosti i prevenciji bolesti povezanih s ishranom. Kompetentno sprovođenje ishrane je sastavni deo holističke nege i nezamenjivo za zdravo starenje s dostojanstvom.

1.3 Uloga negovatelja u savetovanju i obezbeđivanju ishrane

Negovatelji su ključni akteri u snabdevanju i savetovanju u vezi ishrane starijih osoba. Njihova uloga obuhvata različite odgovornosti, od analize individualnih potreba u ishrani do praktične podrške pri unosu hrane.

Najpre, negovatelji identifikuju potrebe u ishrani tako što posmatraju i procenjuju nutritivni status stanovnika. Ovo uključuje procenu unosa hranljivih materija, uzimanje u obzir preferencija i aversija i prepoznavanje rizika kao što su dehidracija ili malnutricija. Uski kontakt sa stanovnicima igra ključnu ulogu, jer negovatelji mogu rano prepoznati njihove prehrambene navike i promene.

Planiranje i sprovođenje individualnih planova ishrane je sledeći fokus. Negovatelji sprovode preporuke za ishranu kroz saradnju sa nutricionistima, lekarima i rodbinom. Koordiniraju obroke i paze na pridržavanje posebnih dijeta ili oblika ishrane. Prilikom toga se staraju da obroci ne samo da zadovoljavaju nutritivne potrebe, već budu i privlačno servirani, kako bi povećali spremnost za unos hrane.

U praktičnoj nezi negovatelji pomažu u obezbeđivanju obroka. Pomažu pri unosu hrane, posebno kod stanovnika sa fizičkim ograničenjima ili poremećajima gutanja. Ovde odlučujuću ulogu ima pridržavanje higijenskih pravila kako bi se izbegle infekcije.

Negovatelji su takođe odgovorni za dokumentaciju toka ishrane. Beleže šta i koliko je pojedeno i popijeno kako bi kontinuirano pratili zdravstveno stanje stanovnika i pravili prilagođavanja u strategiji ishrane.

Savetovanje je važan deo njihove uloge. Negovatelji informišu stanovnike i rodbinu o zdravoj ishrani i značaju uravnotežene ishrane. Objašnjavaju moguće posledice loših prehrambenih navika i motivišu na učestvovanje u snabdevanju ishranom.

Dodatno, negovatelji su odgovorni za aktivno uključivanje stanovnika u mere za promociju zdravlja. Ohrabruju samostalnost pri jelu i stvaraju prijatnu atmosferu za jelo kako bi unapredili kvalitet života starijih osoba.

U savetovanju o ishrani i snabdevanju njome, negovatelji su presudni za sprovođenje efikasne i odgovarajuće strategije ishrane. Njihova interdisciplinarna saradnja sa drugim stručnjacima i kontinuirano usavršavanje u oblasti nutricionizma su neophodni kako bi se odgovorilo složenim zahtevima nege starijih osoba.

2 Osnovi na temu ishrane

2.1 Opšte o ishrani

Ishrana obuhvata unos hranljivih materija koje organizam zahteva za održavanje zdravlja. Ove hranjive materije uključuju ugljene hidrate, proteine, masti, vitamine, minerale i vodu. Uravnotežena ishrana osigurava da su svi potrebni hranljivi sastojci dostupni u odgovarajućim količinama

Ugljeni hidrati služe kao primarni izvor energije. Treba ih preferirati u obliku integralnih žitarica, voća i povrća. Proteini su esencijalni za održavanje mišićne mase i regeneraciju ćelija. Kvalitetni izvori proteina su meso, riba, jaja, mlečni proizvodi i mahunarke. Masti obezbeđuju energiju i podržavaju apsorpciju vitamina rastvorljivih u mastima. Zdrave masti se nalaze u orašastim plodovima, semenkama, ribi i biljnim uljima.

Vitamini i minerali imaju raznovrsne funkcije u telu. Vitamin C podstiče zarastanje rana i imuni sistem, dok su kalcijum i vitamin D presudni za zdravlje kostiju. Adekvatna hidracija je neophodna za metabolizam, funkciju ćelija i sprečavanje dehidracije.

Navike u ishrani i ukusne preferencije utiču na unos hranljivih materija. U starosti fiziološke promene mogu promeniti ove potrebe. Ograničenja pri žvakanju i gutanju, smanjeni osećaj žeđi i promenjen metabolizam moraju se uzeti u obzir. Negovatelji treba da budu svesni ovih individualnih razlika kako bi izbegli nedovoljnu ili prekomernu ishranu i osigurali blagostanje.

2.2 Značaj ishrane za zdravlje u starosti

Izbalansirana ishrana je od presudnog značaja za očuvanje fizičkog i mentalnog zdravlja u starosti. Sa starenjem dolazi do fizioloških promena koje mogu uticati na potrebe za hranjivim materijama. Mišićna masa i gustina kostiju opadaju, čime se povećava rizik od padova i preloma. Ishrana bogata proteinima može pomoći u sprečavanju gubitka mišića i podršci zdravlju kostiju.

Imuni sistem postaje slabiji sa godinama, čime se povećava osetljivost na infekcije. Dovoljan unos vitamina i minerala podržava funkciju imunog sistema. Posebno vitamini C, D i cink igraju ključnu ulogu u ovom procesu. Vlakna su važna za zdravu probavu i mogu pomoći u prevenciji zatvora, koji je čest problem kod starijih osoba.

Ishrana takođe utiče na zdravlje mozga. Omega-3 masne kiseline, koje se nalaze u masnoj ribi, lanenom semenu i orasima, su esencijalne za funkciju mozga i mogu delovati protiv propadanja kognitivnih funkcija. Antioksidansi, prisutni u raznovrsnom voću i povrću, mogu smanjiti oštećenja uzrokovana slobodnim radikalima i smanjiti rizik od neurodegenerativnih bolesti.

Pothranjenost i nedostatak hranjivih materija su česti kod starijih ljudi i mogu imati ozbiljne posledice, uključujući slabost mišića, povećanu sklonost ka infekcijama i usporeno zarastanje rana. Redovna procena nutritivnog stanja je važna kako bi se ovi problemi prepoznali i rešili na vreme.

Ishrana takođe u velikoj meri utiče na zdravlje srca. Ishrana sa niskim sadržajem soli može pomoći u kontroli visokog krvnog pritiska, dok zdrave masti mogu smanjiti nivo holesterola i rizik od kardiovaskularnih bolesti. Posebno Omega-3 masne kiseline imaju pozitivan uticaj na zdravlje srca.

Ukupno gledano, izbalansirana ishrana je od suštinskog značaja za očuvanje kvaliteta života u starosti i prevenciju zdravstvenih problema povezanih sa starenjem. Negovatelji igraju ključnu ulogu u podršci i obezbeđivanju ishrane koja zadovoljava potrebe starijih osoba.

2.3 Energija i nutritivne potrebe u starosti

U starosti se menja energetska potreba tela. Osnovni metabolizam, odnosno količina energije koju telo u mirovanju zahteva za održavanje svojih funkcija, smanjuje se. Ovo je posledica gubitka mišićne mase i usporavanja metabolizma. Energetske potrebe starijih osoba su stoga često niže nego kod mlađih odraslih osoba.

Potreba za kalorijama kod starijih osoba je otprilike između 1600 i 2000 kilokalorija dnevno, u zavisnosti od pola, nivoa aktivnosti i zdravstvenog stanja. Fizički aktivni seniori zahtevaju više kalorija, dok kod nepokretnih ili bolesnih osoba potreba može dodatno opasti.

Potrebe za hranljivim materijama ostaju iste ili mogu čak porasti u starosti, posebno kada su u pitanju proteini, vitamini i minerali. Dovoljan unos proteina je ključan za očuvanje mišićne mase. Preporučuje se otprilike 1,0 do 1,2 grama proteina po kilogramu telesne mase dnevno. Zbog smanjenih energetske potrebe važno je da ishrana bude bogata hranljivim materijama, kako bi se uprkos manjem unosu hrane obezbedile dovoljne hranljive materije.

Posebna pažnja treba biti posvećena unosu kalcijuma i vitamina D, kako bi se podržalo zdravlje kostiju i sprečila osteoporoza. Vitamin B12 takođe može postati nedostatan zbog promenjene apsorpcije u starosti, što može negativno uticati na krvnu sliku i nervni sistem. Stoga je važan dovoljan unos ili suplementacija.

Dovoljna snabdevenost antioksidansima takođe je od značaja, kako bi se usporilo starenje ćelija i podržale kognitivne funkcije. Izvori ovih materija su voće, povrće i proizvodi od celog zrna.

Negovatelji bi trebalo da odgovore na individualne potrebe i redovno procenjuju energetske i nutritivne potrebe, kako bi se izbegla nedovoljna ili prekomerna ishrana. Timski rad sa nutricionistima može doprineti optimalnoj ishrani i unapređenju zdravlja starijih osoba.

2.4 Promene metabolizma kod starenja (npr. smanjenje bazalnog metabolizma)

U starosti dolazi do značajnih promena u metabolizmu, koje utiču na iskorišćavanje hranljivih materija i obezbeđivanje energije. Centralni faktor u tome je smanjenje bazalnog metabolizma, što označava količinu energije koju telo u miru zahteva za održavanje svojih životno važnih funkcija. Ovo smanjenje je usled gubitka mišićne mase i smanjene aktivnosti metaboličkih procesa.

Propadanje mišića, poznato i kao sarkopenija, igra ključnu ulogu. Sa starenjem se mišićna masa značajno smanjuje, što značajno doprinosi smanjenju bazalnog metabolizma. Mišići su metaboličko najaktivnija tkiva u telu, i njihov gubitak dovodi do manjeg energetskog zahteva. Ovo naglašava važnost ishrane bogate proteinima i redovnog fizičkog treninga kako bi se podržalo očuvanje mišića.

Hormonalne promene takođe utiču na metabolizam. Smanjeno lučenje hormona kao što su testosteron, estrogen i hormoni rasta, koji su važni za energiju i mišićni metabolizam, takođe doprinosi smanjenju bazalnog metabolizma. Ova hormonalna prilagođavanja mogu takođe uticati na apetit i unos hranljivih materija, što dalje komplikuje prehrambene potrebe starijih ljudi.

Metabolizam masti se menja paralelno sa smanjenjem bazalnog metabolizma. Telo ima tendenciju da skladišti više masti, što može povećati rizik od gojaznosti i sa tim povezanih bolesti. Uravnotežen unos zdravih masti ipak ostaje važan za podršku funkciji ćelija i smanjenje rizika od kardiovaskularnih bolesti.

Metabolička stopa određenih organa takođe se smanjuje sa starošću. Jetra, koja je odgovorna za detoksikaciju i metabolizam mnogih hranljivih materija, često pokazuje smanjenu aktivnost. Takođe, dolazi do promena u funkciji bubrega, koje se odnose na regulaciju elektrolita i ravnotežu vode. Ove promene organa zahtevaju prilagođavanje ishrane kako bi se obezbedila optimalna funkcija uprkos fiziološkim promenama.

U zaključku, razmatranje ovih metaboličkih promena je esencijalno kako bi se prehrambene potrebe u starosti adekvatno pokrile i zdravlje unapredilo. Prilagođena prehrambena strategija treba da uzme u obzir smanjenu potrebu za energijom, dok istovremeno osigurava snabdevanje esencijalnim hranljivim materijama. Negovatelji moraju biti senzibilisani za ove specifične potrebe kako bi podržali kvalitet života starijih ljudi kroz optimizovanu prehrambenu negu.

3 Hranljive materije i njihove funkcije

3.1 Ugljeni hidrati

Ugljeni hidrati su esencijalni isporučioči energije za telo, posebno u starijem dobu. Sastoje se od šećernih jedinica i dele se na tri glavne vrste: prosti šećeri (monosaharidi), dvojnici šećeri (disaharidi) i složeni šećeri (polisaharidi).

Prosti šećeri poput glukoze i fruktoze nalaze se u voću i medu. Oni brzo obezbeđuju dostupnu energiju. Dvojnici šećeri poput saharoze (kućni šećer) su takođe brzi izvori energije i nalaze se u šećernoj trsci i šećernoj repi. Složeni šećeri, kao oni koji se nalaze u skrobu i vlaknima, su kompleksniji. Nalaze se u hrani poput hleba, krompira i integralnih proizvoda. Oni su važni za jednaku dostupnost energije tokom dužeg perioda.

Glavna funkcija ugljenih hidrata je obezbeđivanje energije. Otprilike 50-60% dnevnog unosa energije trebalo bi da potiče iz ugljenih hidrata. U starijem dobu, izbor hranljivih ugljenih hidrata je važan da bi se podstaklo zdravlje creva i smanjio rizik od oscilacija šećera u krvi.

Vlakna, posebna forma ugljenih hidrata, igraju važnu ulogu u varenju. Ona podstiču rad creva, podržavaju zdravu crevnu floru i mogu sprečiti zatvor. Posebno stariji ljudi treba da obrate pažnju na dovoljan unos vlakana kako bi poboljšali zdravlje creva.

Hrana bogata ugljenim hidratima uključuje integralne proizvode, mahunarke, voće i povrće. Oni treba da budu redovno integrisani u uravnoteženu ishranu. Oni obezbeđuju ne samo energiju, već i vitamine, minerale i sekundarne biljne supstance koje su potrebne za opšte zdravlje u starijem dobu.

U nezi starijih osoba važno je uzeti u obzir individualne preferencije i nesnošljivosti. Uravnotežena ponuda ugljenih hidrata pomaže u obezbeđivanju energije bez nepotrebnog opterećivanja metabolizma. Obratite pažnju na pravu količinu i posebno na kvalitet ugljenih hidrata kako biste podržali zdravlje i dobrobit stanara.

3.2 Proteini (belančevine) i njihov značaj za zdravlje mišića

Proteini su esencijalni gradivni elementi tela, posebno važni za očuvanje mišićne mase u starosti. Sastoje se od aminokiselina, koje su nezamenljive za izgradnju i održavanje mišića. Sa godinama dolazi do smanjenja mišićne mase, sarkopenije, što se može usporiti dovoljnom unosom proteina. Proteini doprinose reparaciji i regeneraciji mišića i podržavaju funkciju enzima i hormona.

Uravnotežen unos proteina je važan za očuvanje mišića i jačanje kostiju. Dnevna potreba za proteinima kod starijih osoba iznosi oko 1-1,2 grama po kilogramu telesne težine. Izvori poput mesa, ribe, jaja, mlečnih proizvoda, mahunarki, orašastih plodova i semenki su bogati proteinima. Kombinacija životinjskih i biljnih proteina osigurava kompletnu raznolikost aminokiselina.

Biološka raspoloživost, mera kako se proteini iz hrane iskorišćavaju u telu, ključni je faktor. Životinjski proteini obično imaju veću biološku raspoloživost. Međutim, biljni proteini su takođe vredni, posebno u kombinaciji.

Dovoljan unos proteina je ključno za prevenciju gubitka mišićne mase i podstiče zarastanje rana, imunološku funkciju i opšte zdravlje. U nezi starijih osoba treba obratiti pažnju na integraciju namirnica bogatih proteinima u ishranu. Kod problema sa žvakanjem ili gutanjem, potrebno je ponuditi alternativne oblike ishrane, kao što su blaga, mekana ili tečna hrana.

Negovatelji trebaju obratiti pažnju i na moguće nedostatke proteina, koji mogu dovesti do slabosti i smanjene pokretljivosti. Dobra ravnoteža između količine i kvaliteta proteina je odlučujuća za dugoročno očuvanje zdravlja mišića u starosti.

3.3 Masti i njihova uloga u starosti

Masti su esencijalni deo ishrane, posebno u starosti. One služe kao važan izvor energije i neophodne su za apsorpciju vitamina rastvorljivih u mastima (A, D, E, K). Masti se mogu podeliti u tri glavne grupe: zasićene, nezasićene i trans masti.

Zasićene masti se uglavnom nalaze u životinjskim proizvodima kao što su meso, puter i sir. Visok unos zasićenih masti može povećati rizik od kardiovaskularnih bolesti. U starosti je posebno važno smanjiti unos zasićenih masti i umesto toga se više osloniti na nezasićene masti.

Nezasićene masti se nalaze u biljnim uljima poput maslinovog, ulja repice ili lanenog ulja, kao i u ribi, orasima i avokadu. One su poznate po svojim pozitivnim efektima na kardiovaskularni sistem, jer mogu pomoći u snižavanju nivoa holesterola u krvi. Omega-3 i omega-6 masne kiseline, obe nezasićene masne kiseline, igraju ključnu ulogu u suzbijanju upala i podršci imunološkom sistemu. Adekvatan unos ovih masnih kiselina može u starosti doprineti opštem zdravlju i dobrobiti.

Trans masti su industrijski očvršle masti koje se nalaze u nekim prerađenim namirnicama kao što su pekarski proizvodi i brza hrana. Sumnja se da povećavaju rizik od kardiovaskularnih bolesti i stoga ih treba što više izbegavati u starosti.

Potrebe za mastima kod starijih ljudi mogu varirati, ali uopšteno, oko 25-30% dnevnog unosa energije treba da bude iz masti. Važan je uravnotežen odnos omega-3 prema omega-6 masnim kiselinama, pri čemu treba dati prednost nezasićenim masnim kiselinama. Negovatelji treba da paze da obroci imaju zdrav sastav masti i da odgovaraju individualnim potrebama i preferencijama stanara.

7 Ovo je samo pregled

Celokupna knjiga je dostupna na <https://www.altenpflege.de> za registrovane korisnike. Registracija i korišćenje su besplatni. Ko ne želi da se registruje, može uplatiti iznos naveden na stranici 2 putem Paypala na buchhaltung@factsoft.de i pri tome navesti i naslov knjige i adresu e-pošte. Nakon toga će PDF biti poslat putem e-pošte.

Pored besplatnog pristupa kratkim udžbenicima, registracija na [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) omogućava direktno apliciranje za poslove. Takođe, i postavljanje besplatnih oglasa za posao. Postanite i vi deo [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) zajednice.