

altenpflege.de Edition

Maikling Aklat-aralin para sa Pagsasanay sa Pag-aalaga - Fokus sa
Pangangalaga sa Matatanda

Theo Ahrens

Edukasyon sa Nutrisyon sa Pangangalaga ng Matatanda

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Mga Detalye ng Bibliograpiya

Theo Ahrens – Maikling Talambuhay

Si Theo Ahrens, ipinanganak noong 1979 malapit sa München, ay isang guro para sa mga kursong pangangalaga at masigasig na guro sa larangan ng pangangalaga. Pagkatapos ng isang Taong Boluntaryong Serbisyo Sosyal sa ospital, nagtapos siya ng pagsasanay bilang tagapangalaga sa kalusugan at nagtamo ng mahalagang karanasan sa propesyon sa intensive care unit. Hinimok ng kanyang pagnanais na magbahagi ng kaalaman, nag-aral siya ng pedagogiya sa pangangalaga at nagsimula noong 2009 bilang guro sa isang espesyal na paaralan sa München. Kilala si Theo para sa kanyang praktikal at may malasakit na pagtuturo, na inihahanda ang mga hinaharap na mga tagapangalaga para sa kanilang maselang propesyon. Sa pribado, kasama niya ang kanyang asawa at dalawang anak sa Berlin at aktibo siyang nagboboluntaryo para sa mas mabuting kondisyon sa edukasyon ng pangangalaga.

Ang maikling aklat na ito ay nilikha mula sa mga plano ng kurikulum ng kanyang pagtuturo gamit ang K.I. Ang pagsasalin ay awtomatikong isinagawa.

Inilathala ng altenpflege.de

Presyo DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Karapatang Sipii 2024 altenpflege.de

Mga mungkahi at pagpapabuti mangyaring ipadala sa team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Talaan ng nilalaman

1	Panimula	4
1.1	Mga layunin ng maikling aklat-aralin na ito	4
1.2	Kahalagahan ng Nutrisyon sa Pangangalaga sa Nakatatanda	4
1.3	Role ng mga tagapangalaga sa pagpapayo at pagkakaloob ng nutrisyon	5
2	Mga Batayan sa Paksa ng Nutrisyon	7
2.1	Pangkalahatan tungkol sa Nutrisyon	7
2.2	Kahalagahan ng Nutrisyon para sa Kalusugan sa Pagtanda	7
2.3	Pangangailangan sa Enerhiya at Sustansya sa Katandaan	8
2.4	Mga Pagbabago sa Metabolismo sa Katandaan (hal. Pagbaba ng Pangunahing Metabolismo)	9
3	Nutrients at ang kanilang mga Gawain	11
3.1	Carbohydrates	11
3.2	Mga Protina (Proteins) at ang Kanilang Kahalagahan para sa Kalusugan ng Kalamnan	12
3.3	Mga Tabla at ang Kanilang Papel sa Katandaan	13
3.4	Bitamina at ang Kahulugan nito para sa mga Nakatatanda	14
3.5	Mga mineral at mga elemento sa bakas	15
3.6	Kahalagahan ng Tubig at Pag-inom ng Likido	16
4	Mga Uri ng Nutrisyon at Diyeta sa Pangangalaga ng Matatanda	17
4.1	Normal na pagkain at balanseng nutrisyon	17
4.2	Magaan at kumpletong diyeta at ang mga lugar ng aplikasyon	18
4.3	Vegetaryano at vegan na pagkain sa pangangalaga ng matatanda	19
4.4	Mga Uri ng Diyeta	20
4.5	Mga Naiaangkop na Uri ng Diyeta	21
4.6	Enteral at parenteral na nutrisyon	23
5	Mga Suliranin sa Nutrisyon at ang Kanilang mga Sanhi	25
5.1	Kawalan ng ganang kumain	25
5.2	Malnutrisyon	26
5.3	Dehydration	28
5.4	Mga problema sa pagnguya at paglunok	29
5.5	Hindi pagkakatumag at mga Allergy	30
6	Mga Sakit na Dulot ng Nutrisyon sa Katandaan	32
6.1	Diabetes mellitus at Nutrisyon	32
6.2	Alta-presyon (Hypertension) at diyeta na mababa sa asin	33
6.3	Adiposidad (Sobrang Timbang) at mga Paraan sa Pagkontrol ng Timbang	34
6.4	Osteoporose	35
6.5	Mga Sakit sa Puso at Daluyan ng Dugo	36
6.6	Kulang sa nutrisyon	37
7	Diyagnostiko sa Nutrisyon at Pagsusuri	39
7.1	Mga Paraan sa Pagtatasa ng Kalagayan sa Nutrisyon	39
7.2	Mga Pamamaraan ng Screening para sa Malnutrisyon	39
7.3	Pagkilala sa mga Suliranin sa Nutrisyon	40
7.4	Pagbuo ng mga Plano sa Nutrisyon at Plano ng mga Hakbangin	41
8	Payo sa Nutrisyon at Pagsasanay ng mga Residente at Kamag-anak	43
8.1	Kahalagahan ng nutritional na payo sa pangangalaga ng matatanda	43
8.2	Pamamahala ng Pag-uusap sa mga Residente at Kamag-anak para sa Payo sa Nutrisyon	44
8.3	Paglikha ng mga Plano sa Nutrisyon para sa Indibidwal na mga Pangangailangan	45
8.4	Pakikilahok ng mga Kamag-anak sa Pagbibigay ng Nutrisyon	46
9	Pangangalaga sa mga taong may espesyal na pangangailangan sa nutrisyon	48
9.1	Nutrisyon para sa mga Taong may Demensya	48
9.2	Nutrisyon para sa mga Taong may Disfagiya (Kahirapan sa Paglunok)	49
9.3	Nutrisyon para sa mga Taong may Diabetes	50
9.4	Nutrisyon para sa mga Taong may Obesity	51
9.5	Nutrisyon para sa mga Taong may Limitadong Pagkilos	52
10	Praktikal na Pagpapatupad ng Nutrisyon sa Pangangalaga	53
10.1	Pagpapalano at Organisasyon ng mga Pagkain	53
10.2	Pag-abot ng Pagkain at Suporta sa Pagkain	53
10.3	Paghahanda at Pagpapakita ng mga Pagkain	54
10.4	Mga Alituntunin sa Kalinisan sa Nutrisyon	55
11	Dokumentasyon at Pag-uulat ng Nutrisyon	57
11.1	Dokumentasyon ng Pagkain	57
11.2	Paglikha ng mga Talaan ng Pagkain	58
11.3	Pag-uulat ng mga Problema sa Nutrisyon	59
11.4	Komunikasyon sa koponan ng kusina	59
12	Etikal at legal na aspeto kaugnay ng nutrisyon sa pangangalaga	61
12.1	Karapatan sa Pansariling Pagpapasya sa Nutrisyon	61
12.2	Mga Batayan ng Batas ukol sa Nutrisyon	62
12.3	Obligasyon sa Pagtiyak ng Pagkain	63
12.4	Mga Ethische Dilemma sa Pagpapakain	64
12.5	Relihiyoso at kultural na mga katangian	64
13	Papel ng mga tagapag-alaga hinggil sa nutrisyon ng mga residente	67
13.1	Mga Gawain at Pananagutan ng Mga Tagapangalaga sa Pagbibigay ng Nutrisyon	67
13.2	Pakikipagtulungan sa mga Tagapayo sa Nutrisyon, mga Doktor at mga Kamag-anak	68
13.3	Pagtataguyod ng Pagiging Malaya ng mga Residente sa Pagkain	69
13.4	Patuloy na Edukasyon ng mga Tagapag-alaga sa Larangan ng Nutrisyon	70
14	Partisipasyon ng mga Kamag-anak	72
14.1	Pagsasalit ng mga Kamag-anak sa Paggawa ng mga Plano ng Nutrisyon	72
14.2	Pagsasanay para sa mga Ka-pamilya upang Suportahan ang Pagkain	73
14.3	Pakikitungo sa Emosyonal na Aspeto ng Pagkain	74
15	Sariling Pagninilay-nilay at Pagpapalakas ng Kalusugan ng mga Nag-aalaga	76
15.1	Nutrisyon ng mga Tagapag-alaga ng Matatanda	76
15.2	Pagharap sa Stress at Prit ng Oras sa Pagbibigay ng Nutrisyon ng mga Residente	77
15.3	Pagpapalapis ng mga Tagapangalaga sa Pakikitungo sa mga Suliranin sa Nutrisyon ng mga Residente	77
16	Mga Halimbawa ng Kaso at Praktikal na Aplikasyon	79
16.1	Halimbawang Kaso: Pakikitungo sa isang Residente na may Kakulangan sa Nutrisyon	79
16.2	Halimbawa ng Kaso: Mga Hakbang para sa Pagpapalakas ng Pag-inom ng Likido ng isang Residente	80
16.3	Halimbawa ng Kaso: Pagtulong sa isang Residente na may Dysphagia sa Pagkain	81
16.4	Pagninilay ng mga Halimbawa ng Kaso at mga Rekomendasyon sa Pagkilos	82

1 Panimula

1.1 Mga layunin ng maikling aklat-aralin na ito

Ang maikling aklat ng pagtuturo ay nagbibigay ng komprehensibong kaalaman tungkol sa nutrisyon sa pangangalaga sa matatanda. Ito ay nagpapahayag ng teoretikal na pang-unawa at praktikal na kakayahan para sa epektibong nutrisyonal na pangangalaga sa nakatatandang mga tao. Ang layunin nito ay i-optimize ang kalusugan ng mga nakatatanda sa pamamagitan ng angkop na estratehiya sa nutrisyon. Natututo ang mga tagapag-alaga kung paano individwal na idisenyo ang mga plano sa nutrisyon at kilalanin ang mga espesipikong pangangailangan sa nutrisyon. Ang aklat ay nagpapalakas ng kakayahan sa pagbibigay ng payo at pagsasanay sa mga residente at kanilang mga kaanak. Ito ay lumilikha ng matibay na pundasyon para sa pagkilala at pag-iwas sa mga sakit kaugnay sa nutrisyon sa katandaan. Kasama sa konsiderasyon nito ang etikal at legal na aspeto ng nutrisyonal na pangangalaga. Ang mga nilalaman nito ay sumusuporta sa propesyonal na pag-unlad ng mga tagapag-alaga at pinapalakas ang interdisiplinaryong pakikipagtulungan sa mga tagapayo sa nutrisyon at mga doktor.

1.2 Kahalagahan ng Nutrisyon sa Pangangalaga sa Nakatatanda

Ang nutrisyon ay may malaking impluwensya sa kalidad ng buhay at kalusugan ng mga nakatatandang tao. Ang sapat na suplay ng mahahalagang sustansya ay maaring makapagpagaan sa mga reklamo dulot ng pagtanda at makapagpahusay ng awtonomiya. Ang mabuting nutrisyon ay sumusuporta sa paghilom ng sugat, nagpapalakas ng sistemang panlaban sa sakit at nagpapababa ng panganib sa mga impeksyon. Ang balanseng diyeta ay nagre-regulate ng presyon ng dugo at positibong kinokontrol ang antas ng asukal sa dugo, na mahalaga sa mga sakit tulad ng Diabetes mellitus.

Ang edad na kaugnay na pagbabago, katulad ng pagbaba ng muscle mass o tibay ng buto, ay maaring mapababa sa pamamagitan ng tamang suplay ng sustansya. Ang pagpapanatili ng lakas ng kalamnan sa pamamagitan ng sapat na pagkuha ng protein ay mahalaga para sa pagiging maliksi at pag-iwas sa pagkadapa. Ang mga bitamina at mineral ay nakakatulong sa kalusugan ng buto at sumusuporta sa mga kognitibong pag-andar.

Madalas na nararanasan ng mga tumatandang tao ang pagbabago sa panlasa at pantunaw, na nagbabawas sa kanilang kagustuhan sa pagkain. Ang indibidwal na iniangkop na mga plano sa nutrisyon ay nag-uudyok sa pagkain at pag-inom, sa gayon ay nababawasan ang panganib ng pagka-uhaw at malnutrisyon. Bukod dito, ang napiling porma ng nutrisyon ay maaring makapagtaguyod ng pakikisalamuha sa ibang tao sa pamamagitan ng paggawa ng mga pangkaraniwang pagkain na mas kaaya-aya.

Ang papel ng mga tagapag-alaga sa nutrisyon ng mga senior ay may sentral na kahalagahan. Tinutukoy nila ang maagang mga pagbabago sa kalagayan ng nutrisyon at nagsasagawa ng mga preventive na hakbang. Sa pamamagitan ng kanilang pangangalaga, napapanatili na ang mga senior ay may access sa makabuluhang inayos na mga pagkain na naaayon sa kanilang pangangailangan at kagustuhan. Ang tumpak na dokumentado na mga estratehiya sa nutrisyon ay bumubuo ng pundasyon para sa interdisiplinaryong pakikipagtulungan sa mga doktor at tagapayo sa nutrisyon. Sa kabuuan, ang tiyak na nutrisyon sa pangangalaga ng matatanda ay nagbibigay ng mahalagang kontribusyon sa pagpapabuti ng kalusugan, sa pagpapanatili ng kasarinlan, at sa pag-iwas sa mga sakit na may kinalaman sa nutrisyon. Ang isang malakas na serbisyo sa nutrisyon ay isang integradong bahagi ng holistic na pangangalaga at hindi maiiwasan para sa malusog na pagtanda nang may dignidad.

1.3 Role ng mga tagapangalaga sa pagpapayo at pagkakaloob ng nutrisyon

Ang mga tagapag-alaga ay pangunahing tauhan sa pagtustos at pagbibigay ng payo sa nutrisyon para sa mga nakatatanda. Kasama sa kanilang papel ang iba't ibang responsibilidad, mula sa pagsusuri ng indibidwal na pangangailangan sa nutrisyon hanggang sa praktikal na suporta sa pagkuha ng pagkain.

Sa simula, kinikilala ng mga tagapag-alaga ang mga pangangailangan sa nutrisyon sa pamamagitan ng pagmamasid at pagtatasa ng kalagayan sa nutrisyon ng mga residente. Kasama rito ang pagtataya ng dami ng pagkaing may sustansya, pagpapahalaga sa mga paborito at hindi gusto, at pagtukoy sa mga panganib gaya ng pagkatuyot o malnutrisyon. Mahalaga ang malapit na pakikipag-ugnayan sa mga residente, dahil maagang natutukoy ng mga tagapag-alaga ang mga kaugalian sa pagkain at pagbabago nito.

Ang pagpapalano at pagpapaganap ng indibidwal na plano sa nutrisyon ay isa pang pangunahing pokus. Ang mga tagapag-alaga ay nagpapatupad ng rekomendasyong pangnutrisyon sa pamamagitan ng pakikipagtulungan sa mga nutrisyunista, doktor, at mga kamag-anak. Kanilang kinokoordina ang mga pagkain at tinitiyak ang pagsunod sa mga espesyal na diyeta o uri ng pagkain. Kasabay nito, sinisiguro nilang ang mga pagkain ay hindi lamang tumutugma sa pangangailangang nutrisyon kundi pati na maganda ang pagkakapresenta upang mahikayat ang pagkuha ng pagkain.

Sa praktikal na pagpapahusay, tumutulong ang mga tagapag-alaga sa paghahanda ng mga pagkain. Tumutulong sila sa pagkuha ng pagkain, lalo na sa mga residenteng may pisikal na limitasyon o kahirapan sa paglunok. Mahalaga rito ang pagsunod sa mga alituntunin sa kalinisan upang makaiwas sa impeksyon.

Ang mga tagapag-alaga ay responsable rin sa pagdodokumento ng progreso sa nutrisyon. Itinatala nila kung ano at gaano karami ang kinain at ininom, upang patuloy na masubaybayan ang kalusugan ng mga residente at makagawa ng mga pagbabago sa estratehiya sa nutrisyon.

Ang pagbibigay ng payo ay mahalagang bahagi ng kanilang papel. Ang mga tagapag-alaga ay nagbibigay impormasyon sa mga residente at mga kamag-anak tungkol sa tamang nutrisyon at ang halaga ng balanseng diyeta. Nililinaw nila ang posibleng epekto ng maling kaugalian sa pagkain at hinihimok ang pakikilahok sa pagtustos ng nutrisyon.

Karagdagang responsable ang mga tagapag-alaga sa aktibong paglahok ng mga residente sa mga hakbangin para sa pagsusulong ng kalusugan. Itinataguyod nila ang kasarinlan sa pagkain at lumilikha ng kaaya-ayang kapaligiran sa pagkain upang mapabuti ang kalidad ng buhay ng mga nakatatanda.

Sa pagbibigay at pagtustos ng payo sa nutrisyon, mahalaga ang kontribusyon ng mga tagapag-alaga sa implementasyon ng epektibo at adjusted na estratehiya sa nutrisyon. Ang kanilang interdisiplinaryong pakikipagtulungan sa iba pang mga propesyonal at ang tuloy-tuloy na pagsasanay sa larangan ng nutrisyon ay napakahalaga upang matugunan ang kumplikadong pangangailangan sa pangangalaga ng matatanda.

2 Mga Batayan sa Paksa ng Nutrisyon

2.1 Pangkalahatan tungkol sa Nutrisyon

Ang nutrisyon ay sumasaklaw sa pagtanggap ng mga sustansyang kailangan ng katawan para mapanatili ang kalusugan. Ang mga sustansyang ito ay mga carbohydrates, protina, taba, bitamina, mineral, at tubig. Ang balanseng diyeta ay tinitiyak na lahat ng kinakailangang sustansya ay naroroon sa tamang dami.

Ang carbohydrates ay nagsisilbing pangunahing pinagmumulan ng enerhiya. Dapat itong makuha mula sa mga buong butil, prutas, at gulay. Ang mga protina ay mahalaga para sa pagpapanatili ng mass ng kalamnan at pag-repair ng mga selula. Ang kalidad na mga pinagkukunan ng protina ay karne, isda, itlog, produktong gatas, at mga butil. Ang taba ay nagbibigay ng enerhiya at sumusuporta sa pagsipsip ng mga bitamina na natutunaw sa taba. Makikita ang malusog na taba sa mani, mga buto, isda, at mga langis ng halaman.

Ang mga bitamina at mineral ay gumaganap ng iba't ibang mga tungkulin sa katawan. Pinapabuti ng Vitamin C ang paghilom ng sugat at ang immune system, samantalang ang calcium at Vitamin D ay mahalaga para sa kalusugan ng mga buto. Ang sapat na pagkonsumo ng likido ay kinakailangan para sa metabolismo, pagganap ng mga selula, at upang maiwasan ang dehydration.

Ang mga gawi sa pagkain at mga kagustuhan sa panlasa ay nakakaapekto sa pagsipsip ng sustansya. Sa pagtanda, maaaring magbago ang mga pisyolohikal na pagbabago ang mga pangangailangang ito. Kinakailangang isaalang-alang ang mga limitasyon sa pagkagat at paglunok, nabawasang pagkauhaw, at pagbabago ng metabolismo. Dapat maging sensitibo ang mga tagapag-alaga sa mga indibiduwal na pagkakaiba upang maiwasan ang kulang o labis na pagkakaloob at upang masiguro ang kagalingan.

2.2 Kahalagahan ng Nutrisyon para sa Kalusugan sa Pagtanda

Ang balanseng diyeta ay napakahalaga sa katandaan para mapanatili ang pisikal at mental na kalusugan. Sa pagtanda, nagkakaroon ng mga pisyolohikal na pagbabago na maaaring makaapekto sa pangangailangan ng nutrisyon. Ang masa ng kalamnan at densidad ng buto ay bumababa, na nagdaragdag ng panganib sa pagkahulog at bali. Ang pagkain ng mayaman sa protina ay makakatulong na maiwasan ang pagkasira ng kalamnan at suportahan ang kalusugan ng buto.

Ang immune system ay humihina sa katandaan, kaya tumataas ang predisposisyon sa mga impeksyon. Ang sapat na supply ng bitamina at mineral ay sumusuporta sa immune function. Partikular na mahalaga dito ang bitamina C, D, at zinc. Ang fibra sa pagkain ay mahalaga para sa malusog na pagtunaw at makakatulong sa pag-iwas sa constipation, isang karaniwang problema sa katandaan.

Pati rin ang kalusugan ng utak ay naapektuhan ng nutrisyon. Ang Omega-3 fatty acids, na matatagpuan sa madulas na isda, flaxseed, at walnut, ay mahalaga para sa utak at maaaring makatulong na maiwasan ang pagkasira ng kognitibong abilidad. Ang antioxidants, na matatagpuan sa iba't ibang prutas at gulay, ay maaaring mag-minimize ng pinsala mula sa free radicals at mabawasan ang panganib sa neurodegenerative diseases.

Ang kulang o hindi sapat na nutrisyon ay karaniwan sa matatanda at maaaring magresulta sa seryosong mga konsikwensya, kabilang ang kahinaan ng kalamnan, nadagdagang predisposisyon sa impeksyon at naantalang paggaling ng sugat. Mahalaga ang regular na pag-assess sa estado ng nutrisyon para maagapan at masolusyunan nang maaga ang mga ganitong problema.

Ang nutrisyon ay lubhang nakakaapekto rin sa kalusugan ng puso. Ang isang diet na mababa sa asin ay makakatulong sa pag-kontrol ng mataas na presyon ng dugo, habang ang malusog na fats ay makakababa ng cholesterol at ng panganib sa cardiovascular diseases. Higit sa lahat, positibong nakakaapekto ang Omega-3 fatty acids sa kalusugan ng puso.

Sa kabuuan, ang balanseng diyeta ay mahalaga upang mapanatili ang kalidad ng buhay sa pagtanda at maiwasan ang mga problemang pangkalusugan na kaugnay ng katandaan. Mahalaga ang papel ng mga tagapag-alaga sa pagsuporta at pagtitiyak ng sapat na nutrisyon para sa mga matatanda.

2.3 Pangangailangan sa Enerhiya at Sustansya sa Katandaan

Sa pagtanda, nagbabago ang pangangailangan ng enerhiya ng katawan. Ang basal metabolic rate, o ang dami ng enerhiya na kailangan ng katawan sa pahinga upang mapanatili ang mga tungkulin nito, ay bumababa. Ito ay dahil sa pagkawala ng massang kalamnan at pagbagal ng metabolismo. Samakatuwid, madalas na mas mababa ang pangangailangan ng enerhiya ng mga matatanda kumpara sa mga mas batang nasa hustong gulang.

Ang pangangailangan ng calorie ng mga matatanda ay humigit-kumulang sa pagitan ng 1600 at 2000 kilocalories bawat araw, depende sa kasarian, antas ng aktibidad, at kalagayan sa kalusugan. Ang mga pisikal na aktibong senior ay nangangailangan ng mas maraming calorie, samantalang ang mga imobilisado o may sakit na tao ay maaaring bumaba pa ang pangangailangan.

Ang pangangailangan ng nutrisyon ay nananatiling pareho o maaaring tumaas sa ilang mga kaso, lalo na sa mga protina, bitamina, at mineral. Ang sapat na pag-inom ng protina ay mahalaga upang mapanatili ang massang kalamnan. Inirerekumenda ang humigit-kumulang 1.0 hanggang 1.2 gramo ng protina bawat kilogramo ng timbang ng katawan kada araw. Dahil sa bumababang pangangailangan ng enerhiya, mahalaga na ang diyeta ay puno ng nutrisyon upang makapagbigay ng sapat na nutrisyon kahit na kaunti ang kinokonsumo na pagkain.

Dapat pagtuunan ng pansin ang pag-inom ng calcium at bitamina D upang suportahan ang kalusugan ng buto at maiwasan ang osteoporosis. Ang bitamina B12 ay maaaring maging isang kulang na sustansya dahil sa pagbabago ng pagsipsip sa pagtanda, na maaaring makaapekto ng negatibo sa pagbuo ng dugo at sistema ng nerbiyo. Samakatuwid, ang sapat na pag-inom o suplemento ay mahalaga.

Ang sapat na suplay ng mga antioxidant ay mahalaga rin upang pabagalin ang pagtanda ng mga selula at suportahan ang mga kognitibong tungkulin. Ang mga pinagmumulan nito ay mga prutas, gulay, at mga produktong buong butil.

Dapat isaalang-alang ng mga tagapagalaga ang mga indibidwal na pangangailangan at regular na tasahin ang pangangailangan ng enerhiya at nutrisyon upang maiwasan ang kakulangan o sobrang pagbibigay. Ang pakikipagtulungan sa mga tagapayo sa nutrisyon ay makakatulong upang maiayos nang maayos ang pag-aalaga sa nutrisyon at mapangalagaan ang kalusugan ng mga matatanda.

2.4 Mga Pagbabago sa Metabolismo sa Katandaan (hal. Pagbaba ng Pangunahing Metabolismo)

Sa pagtanda, nagkakaroon ng mahahalagang pagbabago sa metabolismo na nakakaapekto sa paggamit ng sustansya at pagbibigay ng enerhiya. Isang sentral na salik dito ay ang pagbaba ng basal metabolic rate, na tumutukoy sa dami ng enerhiya na kailangan ng katawan sa pamamahinga upang mapanatili ang mahahalagang tungkulin nito. Ang pagbaba na ito ay sanhi ng pagkawala ng masa ng kalamnan at ang nabawasan na aktibidad ng metabolismong proseso.

Ang pag-urong ng kalamnan, na tinatawag ding sarcopenia, ay may mahalagang papel. Sa paglipas ng panahon, ang masa ng kalamnan ay malaki ang ibinababa, na malaki ang ambag sa pagbabawas ng basal metabolic rate. Ang mga kalamnan ang pinaka-aktibo sa metabolismo sa katawan, at ang pagkawala nila ay nagdudulot ng mas mababang pangangailangan ng enerhiya. Ito ay nagbibigay-diin sa kahalagahan ng isang diet na mayaman sa protina at pati ng regular na pisikal na pagsasanay, upang masuportahan ang pagpapanatili ng kalamnan.

Pati ang mga pagbabagong hormonal ay nakakaapekto sa metabolismo. Ang nabawasang pagpapalabas ng mga hormone tulad ng testosterone, estrogen, at growth hormones, na mahalaga para sa enerhiya at metabolismo ng kalamnan, ay nag-aambag din sa pagbaba ng basal metabolic rate. Ang mga pagbabagong hormonal na ito ay maaari ding makaapekto sa gana at paggamit ng sustansya, na nagpapa-komplikado pa sa mga pangangailangang nutrisyonal ng mga matatanda.

Nagbabago rin ang metabolismo ng taba kasabay ng pagbaba ng basal metabolic rate. Ang katawan ay may posibilidad na mag-imbak ng mas maraming taba, na maaaring tumaas ang panganib sa sobrang timbang at mga sakit na kaugnay nito. Gayunman, ang balanseng pagkonsumo ng mga malusog na taba ay nananatiling mahalaga upang masuportahan ang pagpapa-takbo ng mga selula at mabawasan ang panganib sa mga sakit sa puso at ugat.

Pati ang metabolismong rate ng ilang mga organo ay bumababa sa pagtanda. Ang atay, na responsable para sa detoxification at metabolismo ng maraming sustansya, ay madalas nagpapakita ng nabawasan na aktibidad. Gayundin, may mga pagbabago sa tungkulin ng bato, na nakakaapekto sa regulasyon ng electrolytes at balanse ng tubig. Ang mga pagbabago sa organo na ito ay nangangailangan ng pagpapasadya sa pagkain, upang matiyak ang pinakamainam na tungkulin sa kabila ng mga pisyolohikal na pagbabago.

Sa kabuuan, ang pagkonsidera sa mga pagbabagong metabolismo na ito ay mahalaga upang matugunan nang maayos ang pangangailangang nutrisyon sa pagtanda at mapalakas ang kalusugan. Ang isang naayon na estratehiya sa nutrisyon ay dapat isaalang-alang ang nabawasang pangangailangan ng enerhiya, habang tinitiyak ang sapat na suplay ng mga mahahalagang sustansya. Dapat ay may kamalayan ang mga tagapangalaga sa mga espesyal na pangangailangang ito, upang masuportahan ang kalidad ng buhay ng mga matatanda sa pamamagitan ng na-optimize na pagbibigay ng nutrisyon.

7 Ito ay isang Preview lamang

Makikita ang buong libro sa <https://www.altenpflege.de> para sa mga rehistradong gumagamit. Ang pagpaparehistro at paggamit ay libre. Para sa mga hindi nais magparehistro, maaaring magpadala ng halagang tinukoy sa pahina 2 sa pamamagitan ng Paypal sa buchhaltung@factsoft.de at isumite ang pamagat ng libro pati na rin ang email address. Pagkatapos nito, ipadadala ang PDF sa pamamagitan ng email.

Bukod sa libreng pagkakaroon ng access sa mga maikling libro ng aralin, pinapayagan ng pagpaparehistro sa [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) na direktang mag-apply para sa mga trabaho. At gayundin, mag-post ng libreng anunsyo ng trabaho. Maging bahagi rin ng [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)-Community.