

altenpflege.de Edition

Sách giáo khoa ngắn gọn cho đào tạo điều dưỡng - Trọng điểm chăm sóc người cao tuổi

Theo Ahrens

Kiến thức dinh dưỡng trong chăm sóc người cao tuổi

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Thông tin thư mục

Theo Ahrens – Tiểu sử ngắn

Theo Ahrens, sinh năm 1979 gần München, là giáo viên cho các ngành điều dưỡng và là một nhà giáo dục điều dưỡng tận tâm. Sau một năm tình nguyện xã hội tại bệnh viện, ông đã hoàn thành khóa đào tạo trở thành điều dưỡng viên và tích lũy kinh nghiệm quý báu tại khoa hồi sức cấp cứu. Bị thúc đẩy bởi mong muốn truyền đạt kiến thức, ông đã học ngành sư phạm điều dưỡng và bắt đầu làm giáo viên tại một trường chuyên nghiệp ở München từ năm 2009. Theo được biết đến với phương pháp giảng dạy thực tế và đầy cảm thông, giúp chuẩn bị cho lực lượng điều dưỡng tương lai đối mặt với nghề nghiệp đầy thách thức. Trong đời tư, ông sống cùng vợ và hai con ở Berlin và tham gia tình nguyện cải thiện điều kiện đào tạo điều dưỡng.

Cuốn sách học ngắn này được xây dựng từ kế hoạch giảng dạy của ông ấy với sự sử dụng K.I. Bản dịch được thực hiện tự động.

Xuất bản bởi altenpflege.de

Giá DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Mọi ý kiến đóng góp và đề xuất cải thiện xin gửi đến team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Mục lục

1 Giới thiệu	4
1.1 Mục tiêu của giáo trình ngắn này	4
1.2 Ý nghĩa của dinh dưỡng trong chăm sóc người cao tuổi	4
1.3 Vai trò của điều dưỡng trong tư vấn và cung cấp dinh dưỡng	5
2 Kiến thức cơ bản về dinh dưỡng	7
2.1 Thông tin chung về dinh dưỡng	7
2.2 Ý nghĩa của dinh dưỡng đối với sức khỏe ở tuổi già	7
2.3 Nhu cầu năng lượng và dinh dưỡng ở người cao tuổi	8
2.4 Thay đổi quá trình trao đổi chất khi về già (ví dụ: giảm tỷ lệ trao đổi chất cơ bản)	9
3 Chất dinh dưỡng và chức năng của chúng	10
3.1 Carbohydrate	10
3.2 Protein (Chất đạm) và ý nghĩa của chúng đối với sức khỏe cơ bắp	11
3.3 Chất béo và vai trò của chúng trong tuổi già	11
3.4 Vitamin và ý nghĩa của chúng đối với người cao tuổi	12
3.5 Khoáng chất và nguyên tố vi lượng	13
3.6 Ý nghĩa của nước và sự cung cấp chất lỏng	14
4 Các dạng dinh dưỡng và chế độ ăn trong chăm sóc người cao tuổi	15
4.1 Chế độ ăn bình thường và dinh dưỡng cần đối	15
4.2 Chế độ ăn kiêng để tiêu và các lĩnh vực ứng dụng của nó	16
4.3 Chế độ ăn chay và ăn thuần chay trong chăm sóc người cao tuổi	17
4.4 Các hình thức ăn kiêng	18
4.5 Các hình thức chế độ ăn uống điều chỉnh	19
4.6 Dinh dưỡng qua đường tiêu hóa và ngoài đường tiêu hóa	20
5 Vấn đề dinh dưỡng và nguyên nhân của chúng	22
5.1 Chán ăn	22
5.2 Suy dinh dưỡng	23
5.3 Mất nước	24
5.4 Rối loạn nhai và nuốt	26
5.5 Dị ứng và không dung nạp	27
6 Các bệnh lý do dinh dưỡng ở người cao tuổi	29
6.1 Bệnh tiểu đường và dinh dưỡng	29
6.2 Tăng huyết áp (tăng xông) và chế độ ăn ít muối	29
6.3 Béo phì (Thừa cân) và các biện pháp kiểm soát cân nặng	30
6.4 Loãng xương	31
6.5 Bệnh tim mạch	32
6.6 Suy dinh dưỡng	33
7 Chẩn đoán dinh dưỡng và Đánh giá	34
7.1 Phương pháp đánh giá tình trạng dinh dưỡng	34
7.2 Phương pháp sàng lọc suy dinh dưỡng	34
7.3 Nhận biết vấn đề dinh dưỡng	35
7.4 Lập kế hoạch dinh dưỡng và kế hoạch biện pháp	36
8 Tư vấn dinh dưỡng và đào tạo cư dân và người thân	37
8.1 Ý nghĩa của tư vấn dinh dưỡng trong chăm sóc người cao tuổi	37
8.2 Dẫn dắt cuộc trò chuyện với cư dân và người thân về tư vấn dinh dưỡng	38
8.3 Lập kế hoạch dinh dưỡng theo nhu cầu cá nhân	39
8.4 Tham gia của người thân vào việc cung cấp dinh dưỡng	40
9 Chăm sóc người có nhu cầu dinh dưỡng đặc biệt	41
9.1 Dinh dưỡng cho người mắc chứng sa sút trí tuệ	41
9.2 Chế độ dinh dưỡng cho người bị chứng khó nuốt (rối loạn nuốt)	41
9.3 Dinh dưỡng cho người mắc bệnh tiểu đường	42
9.4 Dinh dưỡng cho người béo phì	43
9.5 Dinh dưỡng cho người bị hạn chế di chuyển	44
10 Thực hiện thực tế về dinh dưỡng trong chăm sóc	46
10.1 Lập kế hoạch và tổ chức bữa ăn	46
10.2 Hỗ trợ ăn uống và trợ giúp khi ăn uống	46
10.3 Chuẩn bị và trình bày bữa ăn	47
10.4 Quy định vệ sinh trong dinh dưỡng	48
11 Tài liệu và báo cáo dinh dưỡng	50
11.1 Tài liệu về lượng dinh dưỡng tiêu thụ	50
11.2 Lập hồ sơ ghi chép bữa ăn	50
11.3 Báo cáo về các vấn đề dinh dưỡng	51
11.4 Giao tiếp với đội ngũ nhà bếp	52
12 Khía cạnh đạo đức và pháp lý liên quan đến dinh dưỡng trong chăm sóc	53
12.1 Quyền tự quyết về dinh dưỡng	53
12.2 Các nguyên tắc pháp lý về dinh dưỡng	54
12.3 Nghĩa vụ đảm bảo việc ăn uống	55
12.4 Tiến thoái lưỡng nan về đạo đức trong dinh dưỡng	55
12.5 Đặc điểm tôn giáo và văn hóa	56
13 Vai trò của điều dưỡng viên đối với dinh dưỡng của cư dân	58
13.1 Nhiệm vụ và trách nhiệm của nhân viên điều dưỡng trong cung cấp dinh dưỡng	58
13.2 Hợp tác với chuyên gia dinh dưỡng, bác sĩ và người thân	59
13.3 Khuyến khích sự tự lập của cư dân trong việc ăn uống	59
13.4 Đào tạo nâng cao cho nhân viên chăm sóc trong lĩnh vực dinh dưỡng	60
14 Tham gia của người thân	62
14.1 Kết nối người thân trong việc lập kế hoạch dinh dưỡng	62
14.2 Đào tạo người thân để hỗ trợ trong việc ăn uống	63
14.3 Ứng phó với các khía cạnh cảm xúc của dinh dưỡng	64
15 Tự suy ngẫm và khuyến khích sức khỏe của nhân viên chăm sóc	66
15.1 Dinh dưỡng của nhân viên chăm sóc	66
15.2 Quản lý căng thẳng và áp lực thời gian trong việc cung cấp dinh dưỡng cho cư dân	66
15.3 Tư duy phản tỉnh của nhân viên chăm sóc trong việc xử lý vấn đề dinh dưỡng của cư dân	67
16 Các ví dụ thực tế và ứng dụng thực tiễn	69
16.1 Ví dụ tình huống: Xử lý với một cư dân bị suy dinh dưỡng	69
16.2 Ví dụ tình huống: Biện pháp khuyến khích việc bổ sung nước cho một cư dân	70
16.3 Ví dụ tình huống: Hỗ trợ một cư dân bị chứng khó nuốt khi ăn	71
16.4 Phản ánh các ví dụ tình huống và khuyến nghị hành động	71

1 Giới thiệu

1.1 Mục tiêu của giáo trình ngắn này

Cuốn sách giáo trình ngắn này cung cấp kiến thức toàn diện về dinh dưỡng trong chăm sóc người cao tuổi. Nó truyền đạt sự hiểu biết lý thuyết và kỹ năng thực hành cho việc cung cấp dinh dưỡng hiệu quả cho người cao tuổi. Mục tiêu là tối ưu hóa tình trạng sức khỏe của người cao tuổi thông qua các chiến lược dinh dưỡng thích hợp. Nhân viên chăm sóc học cách xây dựng kế hoạch dinh dưỡng cá nhân và nhận biết nhu cầu dinh dưỡng cụ thể. Cuốn sách phát triển khả năng tư vấn và đào tạo cư dân và người thân của họ. Nó tạo nền tảng vững chắc cho việc nhận biết và phòng ngừa các bệnh liên quan đến dinh dưỡng ở tuổi già. Đồng thời, nó xem xét các khía cạnh đạo đức và pháp lý của việc cung cấp dinh dưỡng. Nội dung hỗ trợ phát triển nghề nghiệp của nhân viên chăm sóc và củng cố sự hợp tác liên ngành với chuyên gia dinh dưỡng và bác sĩ.

1.2 Ý nghĩa của dinh dưỡng trong chăm sóc người cao tuổi

Dinh dưỡng ảnh hưởng đáng kể đến chất lượng cuộc sống và sức khỏe của người cao tuổi. Cung cấp dinh dưỡng phù hợp có thể giảm nhẹ các vấn đề tuổi già và thúc đẩy sự tự chủ. Dinh dưỡng tốt hỗ trợ việc lành vết thương, tăng cường hệ miễn dịch và giảm nguy cơ nhiễm trùng. Chế độ ăn cân đối điều chỉnh huyết áp và kiểm soát lượng đường trong máu tích cực, điều này quyết định đối với các bệnh như tiểu đường.

Những thay đổi liên quan đến tuổi tác, như sự giảm khối lượng cơ bắp hoặc độ chắc của xương, có thể được làm giảm thông qua cung cấp dinh dưỡng có mục tiêu. Duy trì sức mạnh cơ bắp thông qua việc tiêu thụ đủ protein là rất cần thiết cho sự linh hoạt và phòng ngừa té ngã. Vitamin và khoáng chất đóng góp vào sức khỏe của xương và hỗ trợ các chức năng nhận thức.

Người già thường trải qua những thay đổi trong vị giác và tiêu hóa, làm giảm sự sẵn sàng ăn uống. Các kế hoạch dinh dưỡng điều chỉnh cá nhân khuyến khích việc ăn uống, từ đó giảm nguy cơ mất nước và suy dinh dưỡng. Hơn nữa, một hình thức dinh dưỡng được lựa chọn có thể thúc đẩy sự tham gia xã hội bằng cách làm cho các bữa ăn cộng đồng trở nên thú vị hơn.

Vai trò của nhân viên chăm sóc trong dinh dưỡng của người cao tuổi là rất quan trọng. Họ sớm nhận ra những thay đổi trong tình trạng dinh dưỡng và đưa ra các biện pháp phòng ngừa. Thông qua sự chăm sóc của họ, đảm bảo rằng người cao tuổi có quyền truy cập vào các bữa ăn được thiết kế hợp lý, đáp ứng nhu cầu và sở thích của họ. Các chiến lược dinh dưỡng được ghi chép chính xác là nền tảng cho sự hợp tác liên ngành với các bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng.

Tổng thể, việc cung cấp dinh dưỡng có mục tiêu trong chăm sóc người cao tuổi đóng góp đáng kể vào việc thúc đẩy sự thoải mái, duy trì sự độc lập và phòng ngừa các bệnh liên quan đến dinh dưỡng. Cung cấp dinh dưỡng một cách thành thạo là một phần không thể thiếu của chăm sóc toàn diện và không thể thiếu cho sự lão hóa khỏe mạnh và nhân phẩm.

1.3 Vai trò của điều dưỡng trong tư vấn và cung cấp dinh dưỡng

Nhân viên điều dưỡng là những nhân tố then chốt trong việc cung cấp và tư vấn dinh dưỡng cho người cao tuổi. Vai trò của họ bao gồm nhiều trách nhiệm khác nhau, từ việc phân tích nhu cầu dinh dưỡng cá nhân đến hỗ trợ thực tiễn trong việc ăn uống.

Trước tiên, nhân viên điều dưỡng xác định nhu cầu dinh dưỡng bằng cách quan sát và đánh giá tình trạng dinh dưỡng của cư dân. Điều này bao gồm việc đánh giá lượng chất dinh dưỡng, cân nhắc sở thích và sự không ưa thích, cũng như nhận biết các rủi ro như mất nước hoặc suy dinh dưỡng. Trong đó, việc tiếp xúc gần gũi với cư dân đóng vai trò quan trọng, vì nhân viên điều dưỡng có thể nhận ra sớm thói quen ăn uống và những thay đổi của họ.

Lên kế hoạch và thực hiện kế hoạch dinh dưỡng cá nhân là một trọng tâm khác. Nhân viên điều dưỡng thực hiện các khuyến nghị dinh dưỡng bằng cách phối hợp với các chuyên gia dinh dưỡng, bác sĩ và người thân. Họ điều phối bữa ăn và chú ý đến việc tuân thủ các chế độ ăn hoặc hình thức ăn đặc biệt. Trong quá trình này, họ đảm bảo bữa ăn không chỉ đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng mà còn được trình bày hấp dẫn để tăng cường sự sẵn lòng tiêu thụ thức ăn.

Trong cung cấp chăm sóc thực tiễn, nhân viên điều dưỡng hỗ trợ việc chuẩn bị bữa ăn. Họ giúp đỡ trong việc ăn uống, đặc biệt đối với cư dân có hạn chế về thể chất hoặc khó nuốt. Trong đó, việc tuân thủ các quy định vệ sinh đóng vai trò quyết định để tránh nhiễm trùng.

Nhân viên điều dưỡng cũng chịu trách nhiệm ghi chép quá trình dinh dưỡng. Họ ghi lại những gì và số lượng đã ăn và uống để liên tục giám sát tình trạng sức khỏe của cư dân và điều chỉnh chiến lược dinh dưỡng khi cần thiết.

Tư vấn là một phần quan trọng trong vai trò của họ. Nhân viên điều dưỡng cung cấp thông tin cho cư dân và người thân về dinh dưỡng lành mạnh và tầm quan trọng của một chế độ ăn cân đối. Họ giải thích về những tác động có thể có của thói quen dinh dưỡng sai lầm và động viên sự tham gia vào việc cung cấp dinh dưỡng.

Ngoài ra, nhân viên điều dưỡng chịu trách nhiệm tích cực gắn kết cư dân vào các biện pháp thúc đẩy sức khỏe. Họ khuyến khích sự tự lập trong việc ăn uống và tạo ra một không khí ăn uống dễ chịu để cải thiện chất lượng cuộc sống của người cao tuổi.

Trong tư vấn và cung cấp dinh dưỡng, nhân viên điều dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc thực hiện một chiến lược dinh dưỡng hiệu quả và phù hợp với nhu cầu. Sự hợp tác liên ngành với các chuyên gia khác và việc đào tạo liên tục về kiến thức dinh dưỡng là rất cần thiết để đáp ứng các yêu cầu phức tạp của chăm sóc người cao tuổi.

preview

2 Kiến thức cơ bản về dinh dưỡng

2.1 Thông tin chung về dinh dưỡng

Dinh dưỡng bao gồm việc hấp thụ các chất dinh dưỡng mà cơ thể cần để duy trì sức khỏe. Những chất dinh dưỡng này bao gồm carbohydrate, protein, chất béo, vitamin, khoáng chất và nước. Một chế độ ăn uống cân bằng đảm bảo rằng tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết đều có sẵn với số lượng phù hợp.

Carbohydrate là nguồn năng lượng chính. Chúng nên được ưu tiên ở dạng ngũ cốc nguyên hạt, trái cây và rau quả. Protein cần thiết cho việc duy trì khối lượng cơ bắp và tái tạo tế bào. Các nguồn protein chất lượng cao là thịt, cá, trứng, các sản phẩm từ sữa và các loại đậu. Chất béo cung cấp năng lượng và hỗ trợ việc hấp thụ các vitamin tan trong chất béo. Chất béo lành mạnh có trong các loại hạt, hạt giống, cá và dầu thực vật.

Vitamin và khoáng chất thực hiện nhiều chức năng khác nhau trong cơ thể. Vitamin C thúc đẩy quá trình lành vết thương và hệ thống miễn dịch, trong khi canxi và vitamin D đóng vai trò quyết định cho sức khỏe của xương. Cung cấp đủ nước là cần thiết cho quá trình trao đổi chất, chức năng tế bào và để tránh mất nước.

Thói quen ăn uống và sở thích khẩu vị ảnh hưởng đến việc hấp thụ chất dinh dưỡng. Ở người cao tuổi, các thay đổi sinh lý có thể thay đổi nhu cầu dinh dưỡng này. Những hạn chế trong quá trình nhai và nuốt, giảm cảm giác khát và sự thay đổi trao đổi chất cần được xem xét. Nhân viên chăm sóc nên được nhạy bén với những khác biệt cá nhân này để tránh thiếu hoặc thừa dinh dưỡng và đảm bảo sự thoải mái.

2.2 Ý nghĩa của dinh dưỡng đối với sức khỏe ở tuổi già

Một chế độ dinh dưỡng cân bằng có vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần khi về già. Khi tuổi tác tăng, có những thay đổi sinh lý có thể ảnh hưởng đến nhu cầu dinh dưỡng. Khối lượng cơ và mật độ xương giảm, làm tăng nguy cơ té ngã và gãy xương. Chế độ ăn giàu protein có thể giúp ngăn ngừa sự mất cơ và hỗ trợ sức khỏe xương.

Hệ miễn dịch yếu đi khi già và do đó làm tăng khả năng nhiễm trùng. Việc cung cấp đủ vitamin và khoáng chất hỗ trợ chức năng miễn dịch. Đặc biệt, vitamin C, D và kẽm đóng vai trò quan trọng trong việc này. Chất xơ rất quan trọng cho tiêu hóa khỏe mạnh và có thể giúp ngăn ngừa táo bón, một vấn đề thường gặp ở người già.

Sức khỏe não cũng bị ảnh hưởng bởi chế độ dinh dưỡng. Axit béo Omega-3, có trong cá béo, hạt lanh và quả óc chó, là yếu tố cần thiết cho chức năng não và có thể chống lại sự suy giảm khả năng nhận thức. Chất chống oxy hóa, có trong nhiều loại trái cây và rau quả, có thể giảm thiểu tác động của các gốc tự do và giảm nguy cơ mắc các bệnh thoái hóa thần kinh.

Suy dinh dưỡng và thiếu dinh dưỡng thường gặp ở người già và có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng, bao gồm yếu cơ, tăng khả năng nhiễm trùng và chậm lành vết thương. Đánh giá thường xuyên tình trạng dinh dưỡng là quan trọng để phát hiện và khắc phục sớm các vấn đề này.

Chế độ dinh dưỡng cũng ảnh hưởng lớn đến sức khỏe tim mạch. Chế độ ăn ít muối có thể giúp kiểm soát huyết áp cao, trong khi chất béo có lợi có thể làm giảm mức cholesterol và giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Đặc biệt, axit béo Omega-3 có tác động tích cực đối với sức khỏe tim.

Tổng quan, một chế độ dinh dưỡng cân bằng rất quan trọng để duy trì chất lượng cuộc sống khi về già và phòng ngừa các vấn đề sức khỏe do tuổi tác. Nhân viên chăm sóc đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ và đảm bảo một chế độ dinh dưỡng phù hợp với nhu cầu cho người già.

2.3 Nhu cầu năng lượng và dinh dưỡng ở người cao tuổi

Nhu cầu năng lượng của cơ thể thay đổi khi về già. Tỷ lệ trao đổi chất cơ bản, tức là lượng năng lượng cơ thể cần khi nghỉ ngơi để duy trì các chức năng, giảm đi. Điều này là do mất khối lượng cơ và sự chậm lại của quá trình trao đổi chất. Do đó, nhu cầu năng lượng của người cao tuổi thường thấp hơn so với người trưởng thành trẻ tuổi.

Nhu cầu calo của người cao tuổi dao động khoảng từ 1600 đến 2000 kilocalo mỗi ngày, tùy thuộc vào giới tính, mức độ hoạt động và tình trạng sức khỏe. Người cao tuổi vận động nhiều cần nhiều calo hơn, trong khi nhu cầu này có thể giảm hơn nữa ở những người không vận động hoặc bệnh tật.

Nhu cầu dinh dưỡng ở người cao tuổi vẫn không đổi hoặc có thể tăng trong một số trường hợp, đặc biệt là đối với protein, vitamin và khoáng chất. Việc tiêu thụ đủ protein rất quan trọng để duy trì khối lượng cơ. Khuyến nghị khoảng 1,0 đến 1,2 gam protein mỗi kg trọng lượng cơ thể mỗi ngày. Do nhu cầu năng lượng giảm, điều quan trọng là chế độ ăn phải giàu dinh dưỡng để cung cấp đủ dưỡng chất ngay cả khi lượng thức ăn tiêu thụ ít hơn.

Cần đặc biệt chú ý đến việc cung cấp canxi và vitamin D để hỗ trợ sức khỏe xương và ngăn ngừa loãng xương. Vitamin B12 cũng có thể trở thành chất thiếu hụt do sự thay đổi hấp thu khi về già, điều này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình tạo máu và hệ thần kinh. Do đó, việc bổ sung đủ lượng vitamin này hoặc dùng thực phẩm chức năng là rất quan trọng.

Việc cung cấp đầy đủ chất chống oxy hóa cũng rất quan trọng để làm chậm quá trình lão hóa tế bào và hỗ trợ các chức năng nhận thức. Nguồn chất chống oxy hóa có thể tìm thấy trong trái cây, rau và các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt.

Nhân viên chăm sóc nên chú ý đến nhu cầu cá nhân và đánh giá thường xuyên nhu cầu năng lượng và dinh dưỡng để tránh tình trạng thiếu hụt hoặc thừa thải. Sự hợp tác chặt chẽ với các chuyên gia dinh dưỡng có thể góp phần tối ưu hóa chế độ dinh dưỡng và thúc đẩy sức khỏe của người cao tuổi.

2.4 Thay đổi quá trình trao đổi chất khi về già (ví dụ: giảm tỷ lệ trao đổi chất cơ bản)

Trong quá trình lão hóa, có những thay đổi quan trọng trong quá trình trao đổi chất ảnh hưởng đến việc chuyển hóa dưỡng chất và cung cấp năng lượng. Một yếu tố trung tâm trong đó là sự giảm tốc độ trao đổi chất cơ bản, đây là lượng năng lượng mà cơ thể cần trong trạng thái nghỉ ngơi để duy trì các chức năng sống thiết yếu. Sự giảm này xuất phát từ mất mát khối lượng cơ bắp và giảm hoạt động của các quá trình trao đổi chất.

Sự thoái hóa cơ bắp, hay còn gọi là chứng giảm cơ bắp, đóng vai trò quan trọng. Khi tuổi tác tăng, khối lượng cơ bắp giảm đáng kể, điều này góp phần chủ yếu vào việc giảm tốc độ trao đổi chất cơ bản. Cơ bắp là các mô hoạt động trao đổi chất mạnh nhất trong cơ thể, và sự mất mát chúng dẫn đến nhu cầu năng lượng thấp hơn. Điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của chế độ ăn giàu protein và việc tập luyện thể dục thường xuyên để hỗ trợ duy trì cơ bắp.

Những thay đổi hormone cũng ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất. Sự giảm tiết các hormone như testosterone, estrogen và hormone tăng trưởng, là những hormone quan trọng đối với trao đổi chất năng lượng và cơ bắp, cũng góp phần vào việc giảm tốc độ trao đổi chất cơ bản. Những điều chỉnh hormon này cũng có thể ảnh hưởng đến sự thèm ăn và hấp thu dưỡng chất, làm phức tạp thêm nhu cầu dinh dưỡng của người cao tuổi.

Quá trình trao đổi chất béo thay đổi song song với sự giảm tốc độ trao đổi chất cơ bản. Cơ thể có xu hướng tích trữ nhiều chất béo hơn, điều này có thể làm tăng nguy cơ thừa cân và các bệnh liên quan. Tuy nhiên, việc cung cấp cân bằng các chất béo tốt vẫn quan trọng để hỗ trợ chức năng tế bào và giảm nguy cơ bệnh tim mạch.

Cả tỷ lệ trao đổi chất của một số cơ quan cũng giảm theo tuổi tác. Gan, chịu trách nhiệm giải độc và chuyển hóa nhiều dưỡng chất, thường biểu hiện hoạt động giảm sút. Tương tự, có những thay đổi trong chức năng thận, ảnh hưởng đến việc điều chỉnh chất điện giải và cân bằng nước. Những thay đổi cơ quan này đòi hỏi phải điều chỉnh chế độ ăn để đảm bảo chức năng tối ưu dù có những thay đổi sinh lý.

Tóm lại, việc cân nhắc những thay đổi trong trao đổi chất này là thiết yếu để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng ở người cao tuổi một cách thỏa đáng và thúc đẩy sức khỏe. Một chiến lược dinh dưỡng điều chỉnh cần tính đến nhu cầu năng lượng giảm, đồng thời đảm bảo cung cấp các dưỡng chất thiết yếu. Nhân viên chăm sóc cần được nhạy cảm với những nhu cầu đặc biệt này để hỗ trợ chất lượng cuộc sống của người cao tuổi thông qua việc cung cấp dinh dưỡng tối ưu.

3 Chất dinh dưỡng và chức năng của chúng

3.1 Carbohydrate

Carbohydrate là nguồn cung cấp năng lượng thiết yếu cho cơ thể, đặc biệt là ở người cao tuổi. Chúng bao gồm các cấu tử đường và được chia thành ba loại chính: Đường đơn (Monosaccharide), Đường đôi (Disaccharide) và Đường đa (Polysaccharide).

Đường đơn như Glukose và Fruktose có trong trái cây và mật ong. Chúng cung cấp năng lượng nhanh chóng. Đường đôi như Saccharose (đường mía) cũng là nguồn năng lượng nhanh và có trong mía đường và củ cải đường. Đường đa, có trong tinh bột và chất xơ, phức tạp hơn. Chúng có trong thực phẩm như bánh mì, khoai tây và sản phẩm nguyên hạt. Những thực phẩm này quan trọng cho việc cung cấp năng lượng đều đặn trong thời gian dài.

Chức năng chính của Carbohydrate là cung cấp năng lượng. Khoảng 50-60% lượng năng lượng hàng ngày nên đến từ Carbohydrate. Ở người cao tuổi, việc lựa chọn Carbohydrate giàu dinh dưỡng quan trọng nhằm thúc đẩy sức khỏe đường ruột và giảm nguy cơ dao động đường huyết.

Chất xơ, một dạng đặc biệt của Carbohydrate, đóng vai trò quan trọng cho tiêu hóa. Chúng thúc đẩy hoạt động ruột, hỗ trợ hệ vi sinh đường ruột khỏe mạnh và có thể ngăn ngừa táo bón. Đặc biệt, người cao tuổi nên chú ý đến việc cung cấp đủ chất xơ để cải thiện sức khỏe đường ruột.

Những thực phẩm giàu Carbohydrate bao gồm sản phẩm nguyên hạt, đậu, trái cây và rau. Những thực phẩm này nên được tích hợp thường xuyên trong chế độ ăn uống cân bằng. Chúng không chỉ cung cấp năng lượng mà còn cung cấp vitamin, khoáng chất và các chất thực vật thứ cấp cần thiết cho sức khỏe tổng thể khi về già.

Trong chăm sóc người cao tuổi, điều quan trọng là xem xét sở thích cá nhân và sự nhạy cảm. Một cung cấp Carbohydrate cân bằng giúp cung cấp năng lượng mà không làm nặng thêm quá trình trao đổi chất. Hãy chú ý đến lượng và đặc biệt là chất lượng của Carbohydrate để hỗ trợ sức khỏe và tinh thần của cư dân.

7 Đây chỉ là bản xem trước

Cuốn sách đầy đủ có trên <https://www.altenpflege.de> cho người dùng đã đăng ký. Việc đăng ký và sử dụng đều miễn phí. Ai không muốn đăng ký có thể chuyển khoản số tiền được nêu ở trang 2 qua Paypal tới buchhaltung@factsoft.de và ghi rõ tên sách cũng như địa chỉ email. Sau đó, họ sẽ nhận được PDF gửi qua email.

Bên cạnh việc truy cập miễn phí vào các sách giáo khoa ngắn, việc đăng ký trên altenpflege.de còn cho phép ứng tuyển trực tiếp vào các công việc. Và cả việc tự đăng tin tuyển dụng miễn phí. Hãy trở thành một phần của cộng đồng altenpflege.de.