

Obsah

Úvod	5
1. Definice stáří, fyziologické změny související se stárnutím, geriatrická křehkost	7
1.1. Některé změny ve funkci orgánů a orgánových soustav v seniorském věku	8
1.2. Geriatrická křehkost	9
2. Hodnocení nutričního stavu seniorů	10
2.1. Antropometrické měření	10
2.2. Analýza tělesného složení	13
2.3. Nutriční (výživová) anamnéza	13
2.4. Fyzikální vyšetření	14
2.5. Laboratorní vyšetření	14
2.6. Nutriční screening	14
3. Změny, ovlivňující příjem výživy u seniora	19
3.1. Změny smyslového vnímání (chut', čich, zrak, hmat)	19
3.2. Potíže se zpracováním sousta a polykáním	20
3.3. Potíže s trávením, vstřebáváním a využitím živin	21
3.4. Potíže s vylučováním	22
3.5. Psychika a její vliv na příjem potravy	22
3.6. Sociální, ekonomické a kulturní faktory, ovlivňující příjem stravy	22
4. Nutriční potřeby seniorů a jak je zajistit	24
4.1. Energie	25
4.2. Bílkoviny	26
4.3. Tuky	36
4.4. Sacharidy	42
4.5. Minerální látky a stopové prvky	53
4.6. Vitamíny	61
4.7. Tekutiny	62
5. Hygiena potravin – základní pravidla pro správný výběr, uchovávání a přípravu potravin	66
6. Problematika redukce hmotnosti a dietních změn v seniorském věku	73
Závěr	75
Seznam použitých zkratk	76
Seznam literatury	77