



## Υποσιτισμός

**Ο υποσιτισμός είναι μια κατάσταση που συμβαίνει όταν δεν λαμβάνετε τη σωστή ποσότητα θρεπτικών συστατικών από τη διατροφή σας.**

Ο υποσιτισμός είναι ένα μείζον ζήτημα δημόσιας υγείας. Υπάρχουν περίπου 33 εκατομμύρια άνθρωποι στην Ευρώπη που είναι υποσιτισμένοι, παράλληλα εκτιμάται ότι ο 1 στους 3 ηλικιωμένους που ζουν στο σπίτι τους είναι υποσιτισμένοι.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Είναι λάθος να συνδέετε τον υποσιτισμό με το χαμηλό σωματικό βάρος. Ένας παχύσαρκος ή υπέρβαρος άνθρωπος μπορεί να είναι παράλληλα υποσιτισμένος.

Οι συνέπειες του υποσιτισμού περιλαμβάνουν:

- αυξημένο κίνδυνο ασθενειών και λοιμώξεων
- βραδύτερη επούλωση πληγών
- αυξημένο κίνδυνο πτώσεων
- χαμηλή διάθεση
- μειωμένα επίπεδα ενέργειας
- μειωμένη μυϊκή δύναμη
- μειωμένη ποιότητα ζωής
- μειωμένη ανεξαρτησία και ικανότητα εκτέλεσης καθημερινών δραστηριοτήτων

Αυτό το ενημερωτικό έντυπο θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τα σημάδια του υποσιτισμού και πώς μπορείτε είτε να τον σταματήσετε είτε να τον αντιμετωπίσετε.

### Εντοπισμός υποσιτισμού

Ο υποσιτισμός μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε, αλλά είναι πιο συχνός στους **ηλικιωμένους**. Αυτό μπορεί να συμβαίνει επειδή δεν μπορούν να βγουν πολύ έξω ή επειδή έχουν κακή σωματική ή ψυχική υγεία. Συμβαίνει σταδιακά, γεγονός που μερικές φορές καθιστά δύσκολο τον εντοπισμό του. Συνήθη σημάδια υποσιτισμού είναι

- ακούσια απώλεια βάρους ( η οποία μπορεί να προκαλέσει χαλάρωση των ρούχων, της οδοντοστοιχίας ή της ζώνης)
- κούραση και λήθαργος

- μεταβολές στη διάθεση
- απώλεια όρεξης
- απώλεια μυϊκής δύναμης

### Αντιμετώπιση του υποσιτισμού

Μια ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για την υγεία και την ευεξία. Όταν κάποιος έχει κακή όρεξη και υποσιτίζεται, τα **πυκνά σε θρεπτικά συστατικά τρόφιμα** καθώς και τα **ποτά που περιέχουν θρεπτικά συστατικά** μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της ενεργειακής πρόσληψης χωρίς να γίνονται οι μερίδες πολύ μεγάλες για να τις διαχειριστεί.

Η πρωτεΐνη, η ενέργεια (θερμίδες) και οι βιταμίνες και τα μέταλλα είναι όλα σημαντικά για τα άτομα που υποσιτίζονται.

### Ακολουθήστε τα παρακάτω προκειμένου να βεβαιωθείτε ότι τρώτε καλά:

- Τρώτε καθημερινά τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες, όπως κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, αυγά, ξηρούς καρπούς, και όσπρια.
- Τρώτε/πιείτε γαλακτοκομικά καθημερινά.
- Τρώτε αμυλούχα τρόφιμα σε κάθε γεύμα.
- Τρώτε καθημερινά κάποια φρούτα και λαχανικά.
- Πίνετε όχι μόνο νερό αλλά και αφεψήματα πλούσια σε θερμίδες και θρεπτικά \*.

Συζητήστε με το διαιτολόγο σας για το **πόσο και τι** πρέπει να τρώτε για να εξασφαλίσετε ότι διατρέφεστε επαρκώς!

προσθέστε αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη

- Συζητήστε με το διαιτολόγο σας πως να παρασκευάσετε εμπλουτισμένο με σκόνη γάλα & πως να το εντάξετε στην καθημερινότητά σας

Προσθέστε ζάχαρη, μαρμελάδα ή μέλι ή τυρί

- Εάν υπάρχουν προβλήματα υγείας που σας υποχρεώνουν προηγουμένως να περιορίσετε τα λιπαρά και τη ζάχαρη στη διατροφή σας, π.χ. σακχαρώδης διαβήτης ή υψηλή χοληστερόλη, θα πρέπει να συζητήσετε με το διαιτολόγο σας αν χρειάζεται να τα περιορίζετε τώρα.

Εκμεταλλευτείτε την υψηλή περιεκτικότητα σε υγιεινό λίπος των ξηρών καρπών

- Σκεφτείτε με τη βοήθεια του διαιτολόγου σας πως να τους εντάξετε στην καθημερινότητά σας π.χ. πως και πόσο ταχίμι μπορώ να εντάξω στο διαιτολόγιό μου ( πόσες θερμίδες και πρωτεΐνη μου προσφέρει;)

## Οι παρακάτω απλές ιδέες θα σας βοηθήσουν να αυξήσετε την ποσότητα ενέργειας και πρωτεΐνης που καταναλώνετε καθημερινά:

- Τρώτε "λίγο και συχνά" - δοκιμάστε ένα μικρό σνακ μεταξύ των γευμάτων και ένα επιδόρπιο μετά το μεσημεριανό και το βραδινό γεύμα.

- Προσπαθήστε να μην πίνετε νερό λίγο πριν από τα γεύματα για να αποφύγετε το αίσθημα ότι είστε πολύ χορτάτοι για να φάτε.
- Αποφύγετε τα τρόφιμα και τα ποτά με χαμηλά λιπαρά/διαιτητικές εκδοχές, π.χ. αποβουτυρωμένο ή ημιαποβουτυρωμένο γάλα, γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, ποτά χωρίς ζάχαρη κ.λπ. ή νερουλές σουπες.
- Επιλέξτε γεύματα που σας αρέσουν, είναι εύκολα στην προετοιμασία και την κατανάλωση και έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ενέργεια και πρωτεΐνες.
- Αν ετοιμάζετε φαγητό για άλλους, να θυμάστε ότι καθώς μεγαλώνουμε, οι γευστικοί μας κάλυκες αλλάζουν. Οι ηλικιωμένοι μπορεί να προτιμούν πολύ πιο γλυκές γεύσεις από ότι παλαιότερα.
- Προσθέστε επιπλέον ενέργεια και πρωτεΐνη στα τρόφιμα και τα υγρά προσθέτοντας συστατικά με υψηλή περιεκτικότητα σε ενέργεια και πρωτεΐνη - δείτε στο παραπάνω σχεδιάγραμμα ενδεικτικά ιδέες.

### Άλλα τρόφιμα υψηλής ενέργειας και πρωτεΐνης περιλαμβάνουν:\*

- τυρί και κράκερς
- στραγγιστό γιαούρτι
- μπάρες δημητριακών

Διερευνήστε με το διαιτολόγο σας και άλλες ιδέες τροφίμων υψηλής ενέργειας και πρωτεΐνης προσαρμοσμένες στις δικές σας συνήθειες!

## Έτοιμα γεύματα, υπηρεσίες παράδοσης γευμάτων και ηλεκτρονικές αγορές

Μπορεί να διαπιστώσετε ότι τα επίπεδα ενέργειάς σας αλλάζουν κατά τη διάρκεια της εβδομάδας και ότι ορισμένες ημέρες αισθάνεστε καλύτερα από άλλες. Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις για να διευκολύνετε στην προετοιμασία των γευμάτων:

- Εκμεταλλευτείτε στο έπακρο τις "καλές ημέρες", προετοιμάζοντας επιπλέον γεύματα τα οποία μπορείτε να αποθηκεύσετε στο ψυγείο/κατάψυξη ως μεμονωμένες μερίδες για τις "κακές ημέρες".

- Αγοράστε μια ποικιλία από φρέσκα ή κατεψυγμένα έτοιμα γεύματα για τις στιγμές που δεν μπορείτε να μαγειρέψετε.
- Κάντε χρήση των υπηρεσιών παράδοσης στο σπίτι των σούπερ μάρκετ οι οποίες μπορεί να σας διευκολύνουν τα ψώνια.

## Δυσκολίες κατάποσης

Εάν παρατηρήσετε κάποιο από τα παρακάτω κατά το φαγητό ή το ποτό, θα πρέπει να ζητήσετε συμβουλές από έναν επαγγελματία υγείας, όπως ο γενικός γιατρός, ο οποίος μπορεί να σας παραπέμψει σε ειδικό λογοθεραπευτή για τη διαχείριση τους:

- δυσκολία κατάποσης
- πνιγμός ή βήχας
- παλινδρόμηση φαγητού, μερικές φορές και από τη μύτη σας
- αίσθημα ότι η τροφή έχει κολλήσει στο λαιμό ή στο στήθος σας
- αλλαγή στον ήχο της φωνής σας κατά τη διάρκεια/λίγο μετά το φαγητό, π.χ. η φωνή σας ακούγεται "υγρή".

## Άλλα πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη

- Ελέγξτε ότι η τεχνητή οδοντοστοιχία σας εφαρμόζει σωστά - αν όχι, επισκεφθείτε τον οδοντίατρό σας.
- Εάν δυσκολεύεστε να χρησιμοποιήσετε τα μαχαιροπήρουνα ή να συντονιστείτε, δοκιμάστε "τροφές με τα δάχτυλα", όπως τοστ, σάντουιτς, μπισκότα, κομμάτια κρέατος, τυρί, λαχανικά ή φρούτα κομμένα σε κομμάτια κ.λπ.
- Εάν υποφέρετε επίσης από δυσκοιλιότητα, δοκιμάστε να αυξήσετε σταδιακά την πρόσληψη φυτικών ινών καταναλώνοντας φασόλια, φακές, φρούτα, λαχανικά και τρόφιμα ολικής άλεσης, ενώ παράλληλα αυξήστε την πρόσληψη υγρών. Ίσως χρειαστεί να εμπλουτίσετε αυτές τις τροφές, όπως εξηγήθηκε προηγουμένως.
- Η τακτική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της όρεξής σας και στην ανάπτυξη της δύναμής σας - ξεκινήστε με κάτι εύκολο για εσάς και αυξήστε σταδιακά την ένταση.

- Εάν έχετε προβλήματα όρασης ή για άτομα με άνοια, δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα χρωματιστό πιάτο, ώστε το φαγητό να ξεχωρίζει από το πιάτο.

## Διατροφικό περιβάλλον

Προσπαθήστε να βεβαιωθείτε ότι ο χώρος που τρώτε είναι όσο το δυνατόν πιο ευχάριστος και ότι τα γεύματα και τα σνακ είναι ελκυστικά. Το να τρώτε μαζί με άλλους συχνά βοηθάει στη βελτίωση της όρεξης.

## Συνοψίζοντας

Ο υποσιτισμός είναι ένα συνηθισμένο πρόβλημα και αν δεν εντοπιστεί ή δεν αντιμετωπιστεί έχει οδυνηρές συνέπειες. Τα απλά βήματα που περιγράφονται παραπάνω σας δίνουν κάποιες ιδέες για το τι είναι ο υποσιτισμός, ποιους αφορά αλλά και ότι μέσω της διατροφής μπορείτε να βοηθηθείτε ή να βοηθήσετε τον αγαπημένο σας. Προγραμματίστε ένα ραντεβού με το Συμβουλευτικό Σταθμό Διατροφής του Νοσοκομείου μας, προκειμένου να πραγματοποιηθεί διατροφική αξιολόγηση και να λάβετε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής που θα σας βοηθήσει να βάλετε σε πράξη τις παραπάνω ιδέες.

Το παρόν ενημερωτικό έντυπο αποτελεί δημόσια υπηρεσία του Τμήματος Κλινικής Διατροφής του Νοσοκομείου "ΚΑΤ" και προορίζεται μόνο για ενημέρωση. Δεν υποκαθιστά τη σωστή ιατρική διάγνωση ή τις διατροφικές συμβουλές που παρέχονται από διαιτολόγο. Εάν χρειάζεστε να επισκεφθείτε διαιτολόγο, προγραμματίστε ένα ραντεβού με το Συμβουλευτικό Σταθμό Διατροφής του Νοσοκομείου μας.

Το παρόν έντυπο δημιουργήθηκε από τη Δρ Αμαλία Τσαγκάρη, κλινική διαιτολόγο.

Αυτό το ενημερωτικό έντυπο και άλλα είναι διαθέσιμα για δωρεάν λήψη στη διεύθυνση <https://www.kat-hosp.gr/ipiresies/iatriki-ypiresia/tmimata/tmima-klินิกis-diatrofis>

© Τμήμα Κλινικής Διατροφής Νοσοκομείου "ΚΑΤ" Φεβρουάριος 2022.

