

低栄養とは？

低栄養とは

低栄養状態とは、体に必要な栄養が、何らかの理由から摂れない状態のことを言います。低栄養状態が継続すると体重減少、全身状態の悪化、日常生活動作の低下による要介護状態、閉じこもり、寝たきりにつながりますので、早期に栄養介入する必要があります。



食欲不振を改善する



高齢者のたんぱく質必要量は50歳代の人とほぼ同等の量が必要ですので、もう年だから少ない量で良いと考えないことが重要です。

食欲がない場合、放置しておかずに、なぜ食欲が無いのかを考えてみましょう。

便秘、不眠、ストレス、運動不足、口腔内の問題など原因を解決できる場合がありますので、できるだけ食欲不振の状態を改善しましょう。

改善方法

1回の食事量が少ない場合は、5回食くらいに分けて摂取するか、捕食として栄養補助食品を摂取するのも良いかと思います。

摂食・嚥下障害があると、食事をミキサーにかけます。その際に加水するので、食べる量が増えてしまいます。全部食べられないと摂取栄養量が低下して体重が減少しますので、食事は少量高エネルギーになるよう工夫が必要です。



マヨネーズ、ドレッシング、生クリームをつなぎで用いると、高カロリーになります。お粥や汁物にバターを入れても風味が良くなります。