



Διατροφή στα Στάδια ζωής II (Ε)

Εαρινό Εξάμηνο 2025

Ηλικιωμένοι II

5^ο Εργαστήριο: Η διατροφική αντιμετώπιση ηλικιωμένου ασθενή με υποθρεψία

Περιστατικό

Η ασθενής είναι συνταξιούχος δασκάλα, ζει μόνη, επισκέπτεται το ΚΑΠΗ του δήμου της κάθε Τετάρτη πρωί και την οικογένεια της κόρης της 1-2 φορές τον μήνα. Έχει διαγνωστεί με οστεοπενία εδώ και ένα χρόνο και ακολουθεί θεραπεία με αλφακασιδόλη και συμπλήρωμα ασβεστίου και χολοκαλσιφερόλης (500mg). Έχει χάσει κάποια δόντια και γι' αυτό αποφεύγει να καταναλώνει κάποιες τροφές όπως το σκληρό κρέας και λαχανικά με σκληρό φλοιό. Προτιμά μαλακές τροφές όπως ζυμαρικά και πατάτες λόγω προβλημάτων μάσησης αλλά και οικονομικών ζητημάτων. Πίνει 2 ποτήρια νερό την ημέρα. Η παραπομπή σε διαιτολόγο έγινε γιατί το τελευταίο εξάμηνο η ασθενής έχασε 6 κιλά και νιώθει εξάντληση. Η ηλικία της είναι 68 ετών, το ύψος της 1.65 μέτρα, ζυγίζει 57 κιλά, έχει περίμετρο βραχίονα 21 cm, περίμετρο γαστροκνημίας 29 cm και TSF=6,5 mm

Βιοχημικές εξετάσεις

Εργαστηριακές αναλύσεις	Τιμές αναλύσεων	Φυσιολογικές τιμές
Αιματοκρίτης (HCT)	39,5 %	37 – 47 %
Λευκωματίνη ορού	3,2 g/dl	3,4 - 4,8g/dL
Ασβέστιο	7,5 mg/dl	8,5 – 10,5 mg/dL
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D(25 OHD)	10,80 ng/mL	Έλλειψη:<11 Ανεπάρκεια:11-29 Επάρκεια:30-100 Τοξικότητα:>100ng/mL



Διατροφή στα Στάδια ζωής II (Ε)

ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ			
Ποιος μαγειρεύει	Η ίδια	Συνήθης τρόπος	Βράσιμο
Ποιος ψωνίζει	Η κόρη		
Συνδαιτυμόνες	Όχι		
Γεύματα έξω	1 φορά / εβδομ. Στο ΚΑΠΗ		
Αρέσκειες σε τρόφιμα	Λαδερά		
Απαρέσκειες	γάλα (φουσκώματα)		
Όρεξη	Κακή		
Σημαντικά όταν τρώει	Να υπάρχει παρέα		

ΑΝΑΚΛΗΣΗ 24ΩΡΟΥ		<input type="radio"/> Τυπικού	<input type="radio"/> Προηγούμενου
Ώρα	Είδος και ποσότητα τροφής		
07:00	1 φλ. τσάι, 2 φρυγανιές με λίγο μέλι		
09:00	1 φλ. καφέ χωρίς ζάχαρη		
14:00	1 ρηχό πιάτο φασολάκια βραστά (1φλ) με λίγη φέτα (45γρ), 1 φέτα ψωμί 2 κτ.γ Ελαιόλαδο		
17:00	κομπόστα ροδάκινο (μισό φρούτο)		
20:00	1 γιαούρτι πλήρες με 1 κγ. Μέλι		

Ερωτήσεις:

1. Αξιολογήστε τον κίνδυνο για υποθρεψία (Κριτήρια Υποσιτισμού, ΜΝΑ) (πριν το ΝCΡ)
2. Εφαρμόσετε το πλάνο διατροφικής φροντίδας ΝCΡ.
3. Σε ποια μικροθρεπτικά συστατικά θα δώσετε έμφαση;
4. Ποιες οι ανάγκες σε υγρά;
5. Συντάξτε ένα ημερήσιο διαιτολόγιο.



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
