



MALNUTRÍCIA – PODVÝŽIVA

ČO BY SME MALI O NEJ VEDIET?

Malnutrícia je stav **podvýživy**, ktorý negatívne vplýva na doliečovanie sa po operácii. Naopak dobre vyživené telo lepšie znáša liečbu, lepšie sa hojí, je odolnejšie voči infekciám a rýchlejšie sa zotavuje. Podvýživou môže trpieť aj **pacient s nadváhou**.

až 1 zo 4
pacientov
v nemocnici
má podvýživu



ČO JE MALNUTRÍCIA?

Je to stav nedostatočného **príjmu energie** a **bielkovín**, ktoré sú dôležité pre obnovu tkanív a pre správne fungovanie tela.

SPRÁVNA VÝŽIVA PRED OPERÁCIOU ZABEZPEČUJE:



lepšiu znášanlivosť
liečby



lepšie hojenie rán
po operácii



zníženie infekčných
komplíkácií



rýchlejšie zotavovanie
po operácii

KEDY SA VENOVAŤ PODVÝŽIVE?



pri nechuti do jedla
najmä u starších ľudí



znížená schopnosť žuť
alebo **prehítať**



zvýšené energetické potreby
(napr. pri rakovine, infekciách)



pri zníženom vstrebávaní
pri dlhodobých ochoreniach



Vegetariánske stravovanie nemusí znamenať nedostatočný príjem bielkovín, pokiaľ je pestrá, vyvážená a obsahuje dostatočné množstvo bielkovín z rastlinnej stravy.

AKO ZISTIŤ PODVÝŽIVU?



stanovením BMI,
indexu telesnej
hmotnosti, FFMI
a obvodu ramena



vývojom telesnej
hmotnosti, najmä
jej poklesom



krvnými
vyšetreniami

ODPORÚČANIA PRI PODVÝŽIVE



Úprava bežnej stravy
správnou, pestrou
a vyváženou stravou



Využitie nutričných doplnkov tzv.
sippingov, ktoré majú jasne
definované množstvo potrebných živín