



Nutritia Varstnicului

NUTRITIE COMUNITARA

Considerente generale in nutritia pacientului varstnic

Este necesara acordarea unei atentii deosebite alimentatiei pacientului varstnic atat din punct de vedere calitativ, cat si cantitativ, datorita modificarilor aparute odata cu inaintarea in varsta:

- Datorita scaderii acuitatii vizuale, olfactive si gustative, pacientii varstnici prezinta un risc crescut de a consuma alimente alterate
- Datorita cresterii timpului de evacuare gastrica si a scaderii sensibilitatii tubului digestiv, pacientul varstnic prezinta o stare de satietate mai indelungata si poate dezvolta anorexie.
- Datorita scaderii senzatiei de sete si eventualei prezente in grade variate a incontinentei urinare, pacientii pot avea un aport insuficient de lichide si pot fi sever deshidrati.
- In timp ce necesarul caloric scade, cel nutritional ramane constant, rezultand nevoia consumarii de alimente foarte bogate nutritiv si calitative.
- Datorita scaderii ratei metabolismului bazal si al activitatii fizice zilnice, necesarul energetic scade la pacienti peste varsta de 65 ani (10 kcal/zi/an la ♂ și 7 kcal/zi/an la ♀)

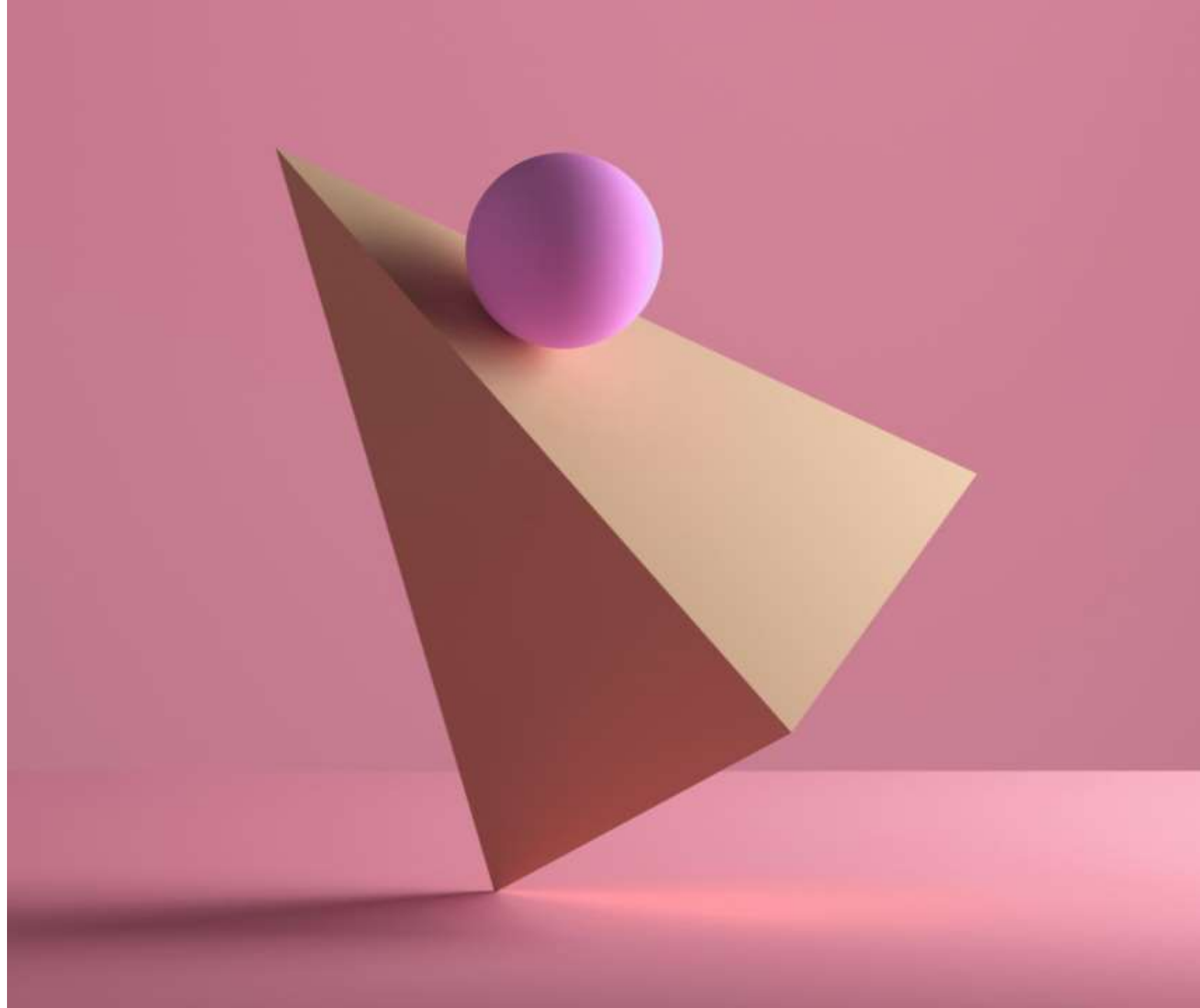
Necesarul caloric mediu estimat pentru vârstnicii instituționalizați:

Pentru grupa de varsta 51-70
ani:

- 2204 kcal/zi (♂)
- 1978 kcal/zi (♀)

Pentru grupa de varsta >70 ani:

- 2054 kcal/zi (♂)
- 1873 kcal/zi (♀)



Necesarul Proteic, Lipidic si Glucidic

1

Necesarul proteic este
același ca la populația
adultă: 0,8 g/kg/zi

2

Necesarul lipidic este
același ca la populația
adultă: ≈ 1 g/kg/zi

3

Aportul absolut de
carbohidrați scade odata
cu vârsta, iar aportul
recomandat de fibre este
de

- 30 g/zi (♂)
- 21 g/zi (♀)

Necesarul Vitaminic

1. Necesarul de Vitamina A, DZR:
 - 900 µg/zi la ♂
 - 700 µg/zi la ♀
2. Necesarul de Vitamina D, AR:
 - 15 µg/zi (<70 ani)
 - 20 µg/zi (>70 ani)
 - Se recomandă frecvent suplimente: 20 µg/zi
3. Necesarul de Vitamina E, DZR:
 - 15 mg/zi (ca la adulți)
4. Necesarul de Vitamina K (ca la adulti), AR:
 - 120 µg/zi la ♂
 - 90 µg/zi la ♀
5. Necesarul de Vitamina C (ca la adulti), DZR:
 - 90 mg/zi la ♂
 - 75 mg/zi la ♀

Necesarul de Vitamine B

Necesarul NU scade cu vârsta!

DZR:

- B1:
 - 1,2 mg/zi la ♂
 - 1,1 mg/zi la ♀
- B2:
 - 1,3 mg/zi la ♂
 - 1,1 mg/zi la ♀
- B3:
 - 16 mg/zi la ♂
 - 14 mg/zi la ♀
- B6:
 - 1,7 mg/zi (♂)
 - 1,5 mg/zi (♀) (necesar crescut)
- B12
 - 2,4 µg/zi (ca la adulți)

DZR-doza zilnica recomandata
AR-aport recomandat

1. Necesarul de Sodiu: AR mai mic decat la adulti

- 1300 mg/zi (51-70 ani)
- 1200 mg/zi >70 ani

2. Necesarul de Calciu, DZR (recomandări din 2010):

- 51-70 ani: 1000 mg/zi (♂) și 1200 mg/zi (♀)
- >70 ani: 1200 mg/zi

3. Necesarul de Magneziu, DZR:

- 420 mg/zi (♂)
- 320 mg/zi (♀)

4. Necesarul de Fier, DZR:

- 8 mg/zi

5. Necesarul de Zinc, DZR:

- 11 mg/zi (♂)
- 8 mg/zi (♀)

