



EAKA INIMESE TOITUMINE

Millest on tingitud toitumise muutused vanemaelistel?

- Tunnet, et kõht saab kiiremini täis, on põhjustatud mao tühjenemise aeglustumisest
- Eakatel esineb maitsmis- ja haistmismeele nõrgenemine
- Halveneb verevarustus seedekulglas
- Maomahla hulk võib väheneda. Seedefrementide aktiivsus alaneb
- Aeglustub seeditud toitainete imendumine verre
- Kõrges vanuses tekib sageli söögitoru ja mao vahelise sulgurlihase puudulikkus
- Eakad ei tüdine ühe toidu maitsesest, minetatakse üleküllastuse mehhanismi ning jätkatakse ühe ja sama toidu söömist, ilma sellest tüdinemata – see tegur põhjustab ühekülgset, monotoonset toidu tarbimist
- Mälumislihaste mass väheneb, halveneb mälumine
- Keele mass väheneb, hammaste olukord halveneb
- Väheneb süljeeritus, selle ensüümidesisaldus, suureneb viskoossus
- Väheneb maitsetundlikkus soolase, kibeda, magusa ja hapu suhtes
- Väheneb energia kulutamine (füüsiline aktiivsus väheneb)

Mida tuua haiglas viibivale eakale?

- Haiglas viibides saab patsienttäisväärtuslikku toitu, siiski tekib küsimus mida külakostiks tuua. Arvestage inimese toidueelistusi.
- Sobivad: mahl, gaseerimata mineraalvesi, puuviljakompott, mõni värske puuvili (õun, pirn, mandariin), jogurt, kohupiimakreem, kõhukinnisuse ennetamiseks sobivad mustad kuivatatud ploomid, eakad armastavad maiustusi (kompvekid, šokolaad), suhkruhaigetele sobivad selleks ettenähtud suhkruasendajatega magusad tooted
- Osakonnas viibimise ajal on võimalik toiduaineid hoida külmutuskapis

Koostaja: hooldusravi osakond, õde Jaana Annuk

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2006