

## TISKOVÁ ZPRÁVA "Podvýživa – koho se týká a jak na ni?"

**Praha, 8. února 2010**

V dnešním "hojném" světě může být podvýživa pro mnoho z nás nepochopitelným pojmem. Řadě lidí se ve spojitosti s podvýživou vybaví velké smutné oči dětí a matek z rozvojových zemí, které známe z fotografií. Průzkumy ale potvrzují, že s podvýživou se setkáváme i v Evropě, a to především u nemocných a starých lidí.

**O problému podvýživy a koho se nejvíce týká můžete nyní získat více informací na novém webu [vyzivaprinemoci.cz](http://vyzivaprinemoci.cz), který představuje společnost Nestlé, divize Healthcare Nutrition.** Na těchto stránkách najdete informace nejen o podvýživě, o nejobvyklejších skupinách pacientů trpících podvýživou, ale i nabídku přípravků, které pomáhají zlepšit jejich stav, náměty na recepty apod..

**Hlavním přínosem těchto stránek je ale především představení dotazníku pro zjištění stavu výživy u seniorů – MNA<sup>®</sup>** (Mini Nutritional Assessment neboli "Malý výživový test").

**MNA<sup>®</sup> je nástroj ke snadnému rozpoznání nutričního stavu u starších lidí.** Tento klinicky prověřený a mezinárodně uznávaný dotazník pomáhá odhalit riziko podvýživy dříve než se u člověka projeví vážné úbytky na váze, které mohou znamenat zdravotní komplikace. Dotazník MNA<sup>®</sup> je nejuznávanějším a zároveň jediným screeningovým nástrojem navrženým pro použití speciálně u seniorů. MNA<sup>®</sup> se používá na klinikách, v pečovatelských domech a nemocnicích. Nyní je elektronická verze dotazníku k dispozici i na stránkách [www.vyzivaprinemoci.cz](http://www.vyzivaprinemoci.cz) a každý senior nebo rodinný příslušník, který o seniora pečuje, má možnost zde dotazník vyplnit, během pár minut zjistit jeho stav a v případě potřeby získat námět na okamžitý zásah. Pokud dotazník odešle, získá informaci jak a případně s kým výživový stav seniora řešit.

Společnost Nestlé, známá jako výrobce potravin, se snaží zohledňovat nové trendy a vědecké poznatky při výrobě kvalitních produktů. Divize HealthCare Nutrition vyrábí a prodává výrobky, které splňují požadavky na komplexní výživu lidí se zdravotními obtížemi, které spojuje problém nedostatečné výživy. Nemocným a starším spoluobčanům nabízí řadu produktů doplňkové výživy značky Resource, které jim mohou díky svým vlastnostem pomoci zkvalitnit a zjednodušit život.

***Užitečné informace o podvýživě, skupinách pacientů s výskytem podvýživy a rady a recepty jak s podvýživou bojovat najdete na [www.vyzivaprinemoci.cz](http://www.vyzivaprinemoci.cz)***

**Pro další informace kontaktujte:**

Helena Slámová

[helena.slamova@e-ransome.eu](mailto:helena.slamova@e-ransome.eu)

Tel.: 602 830 258

**Přílohy:**

- 1) Článek "Podvýživa u starých lidí, problém dneška"
- 2) Tisková zpráva Nestlé Nutrition Institute (Švýcarsko) "MNA<sup>®</sup>-SF: Nový nástroj k podpoře snadného screeningu podvýživy seniorů"
- 3) Přehled – značka Resource: doplňková výživa pro doplnění energie, bílkovin, vitaminů a minerálů

## ČLÁNEK "Podvýživa u starých lidí, problém dneška"



Zdravá a vyvážená strava se stává v současnosti stále populárnějším tématem. Spousta z nás se snaží udělat něco prospěšného pro své zdraví i pro svůj osobní pocit a aby zabránila obezitě, která se stává jedním z nejpálčivějších problémů současnosti. Paradoxní proto je, když budeme mluvit o **podvýživě**. Tu si totiž většina z nás spojuje především se zeměmi třetího světa, chudobou a nedostatkem základních potravin.

**Podvýživa** je však běžným jevem i v našich „civilizovaných“ podmínkách a její příčinou bývá nedostačující příjem základních živin a optimální množství energie, potřebných ke správnému fungování lidského organismu. Podvýživa je nejčastěji spojena se závažnou akutní či chronickou nemocí a související léčbou. Ale je problémem i u **starých lidí**. Právě oni jsou podvýživou nejvíce ohroženi. Důvodů je celá řada od zdravotních, přes ekonomické až po aspekty sociální.

Často se má za to, že hubnutí je přirozeným průvodním jevem "stárnutí". Je však řada důvodů, které k tomuto jevu postupně vedou. Možná si to ani neuvědomujeme, ale staré lidi často trápí různé chronické nemoci, ztráta čichu a chuti, nechutenství a pocit plnosti, problémy s chrupem či zubní náhradou. K podvýživě dochází také v důsledku psychických poruch, při onemocněních zažívacího traktu nebo neurologických chorobách. Svou úlohu pro vznik a rozvoj podvýživy často hraje deprese nebo stařecká demence. Když se ale zamyslíme nad ekonomickými podmínkami seniorů, pro řadu z nich může být právě nedostatek financí motivací k redukci množství přijímané potravy. V neposlední řadě pro ně hraje významnou úlohu i stránka sociální.

V dnešní době, kdy se prodej potravin soustředí především do supermarketů či větších nákupních center může být pro seniory problém takový obchod navštívit, pokud se nachází mimo obydlenou zónu, nemluvě o složitosti se v uspořádání obchodu orientovat či vybrat si z široké nabídky. Někdy je to problémem i pro nás, kteří jsme mladší generace.

Sociální izolace často hraje svou roli ve velkých městech, pokud senioři bydlí sami například na sídlištích, kam se stěhovali v době svého aktivního věku. Ovšem osazenstvo sídlišť se v mezidobí vyměnilo. Narozdíl od vesnice, ve městě často nájemníci ani neznají svoje sousedy.

Většina z nás žije obklopena rodinou, stýkáme se s příbuznými, přáteli a sousedy. Možná jste si už všimli změn ve svém nejbližším okolí. Všimli jste si, že Váš tatínek nebo babička si k snídani dávají jen suchý rohlík a čaj a při obědě se s Vámi dělí o svou porci masa. Určitě jste už někdy slyšeli konstatování: „...no, on dědeček nám hubne. No, on už je starý...“.

Většinou ani sami senioři, ani jejich nejbližší rodina netuší, že jsou ohroženi podvýživou.

### **A v čem je hlavní problém podvýživy u starých lidí?**

Pokud senioři nepřijímají dostatečné množství energie a potřebných živin, dochází postupně k výrazným úbytkům váhy, ke zhoršenému hojení ran i rekonvalescenci, ztrátě kosterního svalstva i svalstva důležitého pro fungování životně důležitých orgánů (např. svalstva plic), ke zhoršenému hojení ran i delší rekonvalescenci a oslabené imunitě. Vlivem podvýživy jsou senioři zesláblí a ztrácejí

soběstačnost. To pak vede buď k vyššímu "zatížení" rodiny péčí o seniora nebo vede k jeho hospitalizaci či umístění do Léčebny dlouhodobě nemocných.

### ***A jak tedy zajistit dostatečnou a vyváženou výživu seniorů?***

V první řadě je třeba upravit jídelníček a zařadit potraviny bohaté na bílkoviny (proteiny). Je vhodná konzumace masa, ryb, vajec, mléka, jogurtů, sýrů, tvarohu i luštěnin, které jsou kvalitními zdroji bílkovin. Chuťově výraznější pokrmy mohou zlepšit schopnost konzumace pokrmů, nebojte se použít i různé méně tradiční druhy koření.

Měli byste také přihlídnout na vhodnou konzistenci stravy a do jídelníčku zařadit raději stravu méně tuhou, což usnadní jak její konzumaci, tak i trávení.

Velmi důležitý je také dostatečný příjem tekutin v průběhu celého dne. Doporučujeme rozložit si stravu do více menších dávek (např. 5x denně) a zařadit svačiny v podobě ovoce a zeleniny i ve formě pyré a tvarohových pomazánek či krémů, pudinků atp.

Způsob stolování a estetická úprava jídel mohou také významně podpořit chuť k jídlu a množství zkonsumované stravy, stejně jako řádně vyvětraná místnost či příjemná procházka před jídlem.

### ***Vaše péče může dělat zázraky!***

Pokud pečujete o seniora, sledujte jeho skutečný celodenní příjem stravy a tekutin. Věnujte mu čas a pozornost i svoji lásku a péči, tak jako ji on dříve věnoval Vám. Vaše péče a starost totiž může skutečně dělat zázraky. Odměnou Vám bude spokojený dědeček nebo babička, kteří budou trávit svůj život aktivněji a zbaví se tak pocitů nabytečnosti, bezmocnosti a závislosti, což ulehčí situaci i Vám.

### ***Když chcete zjistit jak na tom Vaši rodiče jsou?***

Když chcete zjistit jak na tom Vaši rodiče či prarodiče jsou se stavem výživy, můžete s nimi vyplnit krátký dotazník MNA<sup>®</sup> (Malý výživový test), který Vám odpoví na tuto otázku a během pár minut zjistíte, jestli jsou dobře vyživení, v ohrožení podvýživy či jejich stav již dosáhl stavu podvýživy. S tímto dotazníkem pracují jak lékaři a specialisté na výživu, tak jej můžete vyplnit i Vy na [www.vyzivaprinemoci.cz](http://www.vyzivaprinemoci.cz).

### ***Věda je pomocníkem!***

Pokud je pro seniory konzumace běžné i upravené stravy a tekutin obtížná, či nedostatečná je vhodné se poradit s lékařem nebo nutričním specialistou o možnosti doplňování živin formou speciálních přípravků určených k popíjení (tzv. sipping), které jsou "namixovány" tak, aby pokrývaly výživové potřeby starých a nemocných lidí.



*Otázka podvýživy u seniorů je téma, které si zaslouží naši pozornost. Není totiž ničím neznámým, že podle studie Českého statistického úřadu (ČSÚ) bude podíl obyvatel v důchodovém věku v roce 2065 více než třetinový vzhledem k celkovému počtu obyvatel.*

**Užitečné informace o podvýživě, skupinách pacientů s výskytem podvýživy, dotazník MNA a rady jak s podvýživou bojovat najdete na [www.vyzivaprinemoci.cz](http://www.vyzivaprinemoci.cz)**

**Pro další informace kontaktujte:**

Helena Slámová

[helena.slamova@e-ransome.eu](mailto:helena.slamova@e-ransome.eu)

Tel.: 602 830 258

## TISKOVÁ ZPRÁVA

### Mini Nutritional Assessment Short Form (MNA<sup>®</sup>-SF):

#### Nový nástroj k podpoře snadného screeningu podvýživy seniorů

- Nový MNA<sup>®</sup>-SF byl uznán jakožto samostatný nástroj ke zjišťování výživového stavu seniorů
- Používání nového MNA<sup>®</sup>-SF je rychlé a snadné, což zvyšuje míru jeho použití v klinické praxi
  - Nové údaje poukazují na častý výskyt podvýživy u seniorů napříč různými prostředními zdravotní péče

**VEVEY, Switzerland, 23.října 2009** – Údaje právě uveřejněné v posledním čísle publikace *Journal of Nutrition Health & Aging (JNHA)* podporují používání nově schválené verze Mini Nutritional Assessment Short Form (MNA<sup>®</sup>-SF)<sup>1</sup> pro screening výživového stavu seniorů<sup>2</sup>. Nový MNA<sup>®</sup>-SF byl plně uznán jako samostatný nástroj s tím, že dělí seniory do tří následujících kategorií dle jejich výživového stavu: normální stav vyživení, riziko podvýživy a podvýživa. Rovněž umožňuje použití údaje o obvodu lýtky (CC – calf circumference) jakožto parametru namísto BMI, čímž tento nástroj činí ještě užitečnějším v různých klinických prostředích. Tento nový krátký formulář lze vyplnit během čtyř minut v porovnání s 10 -15 minutami, které jsou potřeba k vyplnění kompletního MNA<sup>®</sup> formuláře. Snadné použití a rychlá aplikace umožňují širší zpracování MNA<sup>®</sup>-SF do prostředí geriatrické zdravotní péče.

MNA<sup>®</sup> je celosvětově dobře přijímaným screeningovým nástrojem<sup>3</sup>. Potvrzuje častý výskyt podvýživy u hospitalizovaných seniorů (39 %), přičemž dalších 47 % čelí riziku podvýživy. Pokud jde o rehabilitační zařízení<sup>4</sup>, je zde převaha 50 % podvyživených seniorů a 41% se nachází v rizikové skupině ohrožených podvýživou. Původní MNA<sup>®</sup>-SF vyžadoval vyhotovení kompletního MNA<sup>®</sup> pokud výsledek vykázal výživové riziko. Vyhotovení kompletního MNA<sup>®</sup> poskytovalo podrobnější vyhodnocení výživového stavu a určení stavu vyživenosti seniorů dle následujících kritérií: dobře vyživený, v riziku podvýživy či podvyživený.

Studie uveřejněná Dr. Matthiasem Kaiserem z Katedry geriatrického lékařství Univerzity Erlangen v německém Norimberku shromáždila soubory údajů z celého světa reprezentující tak 2032 seniorů z různých prostředí péče, jako jsou domovy důchodců, pečovatelské domy, nemocnice a rehabilitační ústavy, u nichž byly k dispozici úplné informace dle všech položek kompletního MNA<sup>®</sup>. Bylo potvrzeno, že MNA<sup>®</sup>-SF (jenž je tvořen prvními 6 otázkami kompletního MNA<sup>®</sup>) výrazně koreluje s výsledkem kompletního MNA<sup>®</sup>. Tento nový MNA<sup>®</sup>-SF uznáný jako samostatný nástroj eliminuje potřebu vyplňovat časově náročnější kompletní MNA<sup>®</sup>, s tím, že je zároveň možno stejným způsobem určit stav vyživenosti: dobře vyživený, v riziku podvýživy a podvyživený. Diagnóza “v riziku podvýživy” je rizikovým faktorem úmrtnosti<sup>6</sup>, proto identifikace seniorů spadajících do této kategorie je v případě ohrožených skupin nevyhnutelná pro neodkladný zásah do jejich výživy. Výzkum rovněž prokázal, že u skupin pacientů, kde nelze provést výpočet BMI v důsledku toho, že není možné získat údaje o váze či výšce, je měření obvodu lýtky přijatelnou alternativou, která zachovává citlivý a individuální přístup.

Nový MNA<sup>®</sup>-SF byl představen v červenci 2009 na 19. světovém kongresu IAGG v Paříži, Dr. Jürgenem Bauerem, zástupcem vedoucího Katedry geriatrického lékařství na Univerzitě Erlangen v německém Norimberku, a zároveň druhým autorem nedávno publikované studie. V této souvislosti poznamenal: “Doufáme, že uznání nového MNA<sup>®</sup>-SF zvýší použití tohoto nástroje (MNA<sup>®</sup>) v praxi, a to díky kratšímu času potřebnému k vyplnění nového zkráceného formuláře a také větší flexibilitě díky možnosti využití „CC“ jakožto alternativního parametru namísto BMI. “ Dr. Bruno Vellas, jeden z tvůrců MNA<sup>®</sup>, vydavatel publikace JNHA a prezident Mezinárodní asociace geriatricke a gerontologie (IAGG) uvedl: “Díky dostupnosti takového nástroje, schváleného speciálně pro seniory a nyní ještě flexibilnějšího, rychleji a snadněji použitelného, by se monitorování seniorů k odhalení podvýživy či rizika podvýživy mělo stát standardní praxí, aby bylo možné provést nezbytné úpravy ve skladbě výživy. “

#####

## **Kontakty:**

### **Jiří Neumann**

Head of Sales and Marketing

Tel.: +420 261 322 628

GSM: +420 724 420 629

Fax: +420 261 322 354

E-mail: [jiri.neumann@cz.nestle.com](mailto:jiri.neumann@cz.nestle.com)

## Resource

### - doplňková výživa pro doplnění energie, bílkovin, vitaminů a minerálů

Řada přípravků doplňkové výživy Resource je vhodná pro použití u pacientů při nedostatečné výživě z důvodu nemoci, dlouhodobé hospitalizace a v před a pooperační péči. Používá se při omezeném příjmu potravy v důsledku nemoci a infekcí, při zvýšené potřebě přísunu energie a bílkovin, při nechutenství, podvýživě, anorexii, žvýkacích potížích a v geriatrici nebo jako příprava na operaci a v rekonvalescenci. Doplňková enterální výživa je určena širokému spektru pacientů a je vhodná zejména k popíjení, neboť všechny varianty jsou ochucené nebo bez příchutě.

Oral Impact je speciální výživa k aktivnímu zvýšení obranyschopnosti před operačním výkonem i během těžké nemoci.



#### Resource 2,0 kcal

Je přípravek vhodný především pro **pacienty s podvýživou a dlouhodobě nemocné, pro pacienty s nádorovým onemocněním, pro pacienty v před a pooperační péči a seniory**. Jde o doplňkovou výživu určenou především k popíjení mezi hlavními jídly a vhodnou pro doplnění energie u výše zmíněných skupin pacientů. Resource 2,0 se vyznačuje vysokou kalorickou hodnotou, pokrývá kompletní potřebu jednotlivých živin včetně vysokého obsahu bílkovin.



#### Resource 2,0 kcal fibre

Je přípravek vhodný především **pro pacienty s podvýživou a dlouhodobě nemocné, pro pacienty s nádorovým onemocněním, pro pacienty se zažívacími problémy a seniory**. Jde o doplňkovou výživu určenou především k popíjení mezi hlavními jídly a vhodnou pro doplnění energie u výše zmíněných skupin pacientů. Resource 2,0 fibre se vyznačuje vysokou kalorickou hodnotou, pokrývá kompletní potřebu jednotlivých živin včetně vysokého obsahu bílkovin a zvýšeného obsahu vlákniny pro zlepšení zažívání.



#### Resource Protein

Je přípravek vhodný především pro **pacienty s podvýživou a dlouhodobě nemocné, pro pacienty v před a pooperační péči a seniory**. Jde o doplňkovou výživu určenou především k popíjení mezi hlavními jídly a vhodnou pro doplnění energie u výše zmíněných skupin pacientů. Resource Protein se vyznačuje vysokou kalorickou hodnotou, pokrývá kompletní potřebu jednotlivých živin včetně vysokého obsahu bílkovin.





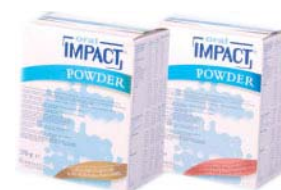
### Resource ThickenUp

Je přípravek vhodný především pro **pacienty s nádorovým onemocněním** v dutině ústní, krku a tváře a celkově polykacího traktu v části hlavy a krku, pro **pacienty s Parkinsonovou chorobou**, pro **pacienty po ochrnutí části obličeje** a **pacienty s roztroušenou sklerózou**. Resource ThickenUp se používá k zahuštění pokrmů u výše zmíněných skupin pacientů, kteří mohou mít problémy s polykáním (Dysfagie je stav, při kterém je obtížný průchod pevných látek nebo tekutin z úst do žaludku).



### Resource OptiFibre

Je přípravek vhodný především pro **pacienty se zažívacími potížemi** k úpravě funkce trávicího traktu. Jedná se o zcela rozpustnou vlákninu, která se užívá jako přídatek do teplých i studených nápojů nebo do kašovitých pokrmů.



### Impact

Obecně platí, že dobře vyživený pacient snáší operační zákroky i následnou rekonvalescenci mnohem lépe, rychleji se hojí a rychleji se vrací k běžnému životu. K optimálnímu ovlivnění stavu výživy u **pacientů před a po operaci** byl speciálně vyvinut přípravek Oral Impact, který jednak pacientovi dodá potřebné živiny a energii, ale také zároveň svým specifickým složením posiluje imunitní systém.

### Jak užívat přípravky doplňkové výživy:

Přípravky doplňkové enterální výživy jsou určeny pacientům s nedostatečnou výživou či omezeným příjmem potravy. Důvodem pro užívání může být nemoc, infekce, dlouhodobá hospitalizace, příprava na operaci a rekonvalescence, zvýšená potřeba přísunu energie a bílkovin, nechutenství, podvýživa, anorexie, polykací potíže a potíže s rozmělněním stravy. Používá se také v geriatrici. Pokud začínáte s užíváním přípravků doplňkové výživy věnujte, prosím, pozornost následujícím radám, abyste si již při prvním vyzkoušení přípravků nevytvořili negativní zkušenost, která by vás mohla od jejich užívání odradit. Přípravky jsou určeny k průběžnému popíjení, resp. „usrkávání“, nikoliv vypití najednou. Záleží na vašem aktuálním stavu a doporučení lékaře či nutričního specialisty jaké množství přípravku budete užívat. Jako doplněk běžné stravy se přípravky popíjejí mezi hlavními jídly, obvykle v množství 1–3 lahvičky denně. V některých případech vám lékař může doporučit dávku 4–5 lahviček, a to jako jediný zdroj výživy, pokud vaše výživové potřeby nelze běžnou stravou pokrýt. Většina přípravků je ochucená a je jen na vás, která příchut' vám bude nejlépe vyhovovat. Pokud by vám však nabízené příchutě nevyhovovaly, prodávají se některé z přípravků i ve variantě bez příchutě pod názvem „NEUTRAL“. Ty je například možné využít i jako přídatek do některých jídel – naše náměty pro recepty naleznete zde. Přípravky značky RESOURCE jsou baleny v lahvičkách po 200 ml. Jsou opatřeny speciální fólií pro uchování chutě i vůně a brčkem k pohodlnějšímu popíjení. Vzhledem k tomu, že je budete konzumovat postupně, jsou lahvičky opatřeny i šroubovacím uzávěrem pro možnost opětovného uzavření a čtvercovým dnem pro lepší stabilitu pro uložení do chladničky. Vhodné je

přípravky před užitím vychladit v lednici, protože tak chutnají nejlépe.

Resource 2,0, Resource 2,0 Fibre, Resource Protein - není určeno pro děti do 3 let. Opatrnosti je třeba u dětí od 3 do 5 let věku. Přípravky jsou určeny k popíjení, nejsou určeny k parenterálnímu použití.

Resource ThickenUp - nevhodné pro děti do 10 let. Není určeno k parenterálnímu použití.

Resource Optifibre – nevhodné pro děti do 3 let. Není určeno k parenterálnímu použití.

Impact - není určeno pro děti do 3 let! Není určeno k parenterálnímu použití.

Potravina pro zvláštní výživu – potravina pro zvláštní lékařské účely.

Pouze na doporučení lékaře nebo na doporučení kvalifikovaného pracovníka v oblasti klinické výživy.

**Kompletní informace o produktech značky Resource a Impact [www.vyzivaprinemoci.cz](http://www.vyzivaprinemoci.cz)**

**Pro další informace kontaktujte:**

Helena Slámová

[helena.slamova@e-ransome.eu](mailto:helena.slamova@e-ransome.eu)

Tel.: 602 830 258

Praha, 8. února 2010