

Betegséggel összefüggő alultápláltság megelőzése és kezelése vírusjárvány idején



Az alábbi **figyelemfelhívó összefoglaló betegeknek és hozzátartozóknak készült**, azért, hogy aktívan együttműködve az orvossal, **megelőzhető és időben kezelhető legyen az alultápláltság**, melynek előfordulási gyakorisága jelentősen növekedhet vírusjárvány idején.

A tápláltsági állapot jelentősége a vírusjárvány idején még inkább a figyelem középpontjába kerül, mivel **befolyásolhatja a betegség kimenetelét**. Az alultápláltság (orvosi megnevezéssel: malnutrició, azaz kóros tápláltsági állapot) előfordulása a kórházban fekvők között 4-ből 1, az idősek és a daganatos betegek között 3-ból 1 személyt érinthet.

A vírusjárvány növeli az alultápláltak számát, ám nemcsak a fertőzöttek között, hanem azon krónikus betegeknek a körében is, akik a szigorítások miatt nem jutnak el szakorvoshoz, és a betegségükből vagy a kezelésükből adódó étvágytalanság miatt csökken a testtömegük.



Azt sokan tudják (esetleg már személyesen tapasztalták is), hogy akut és krónikus betegségek kapcsán testtömegvesztés alakulhat ki. Arról viszont jóval kevesebben tudnak, hogy gyulladással járó kórképekben és a rosszindulatú daganatos betegségben a testtömegvesztés zömében izomtömegvesztést is jelent: utóbbi akár 70%-a is lehet a teljes elvesztett testtömegnek; azaz például 5 kg-os testtömegvesztésnél 3,5 kg izomtömeg- és 1,5 kg-os zsírtömegvesztés fordulhat elő. **A vázizom mennyiségének és erejének jelentős csökkenése** (orvosi megnevezéssel: szarkopénia) **kedvezőtlenül hat a betegséggel való megküzdésre, a beteg életminőségére, a szövődmények kialakulásának esélyére, a kórházi tartózkodás hosszára, valamint a felépülés sikerességére és időtartamára**. Az idősek és a nyelési nehezítettséggel küzdők (például a súlyos agyvérzést követően, vagy az intenzív osztályos gépi lélegeztetés utáni időszakban), különösen esendők, ezért náluk még nagyobb hangsúlyt szükséges fordítani a megelőzésre és a kezelésre.

A beteg vagy a hozzátartozó is tud segíteni az alultápláltság megelőzésében: **önszűréssel felméri a kockázatot, és gyanú esetén jelzi azt az orvosnak**. Azért önszűrés ennek a technikának a megnevezése, mert ezt a szűrést a kórházakban és az idősek otthonában is rendszeresen elvégzik, ám ezt bárki egyszerűen elvégezheti önmaga is.

Az alultápláltság megelőzése érdekében, az alábbiakat javasoljuk:

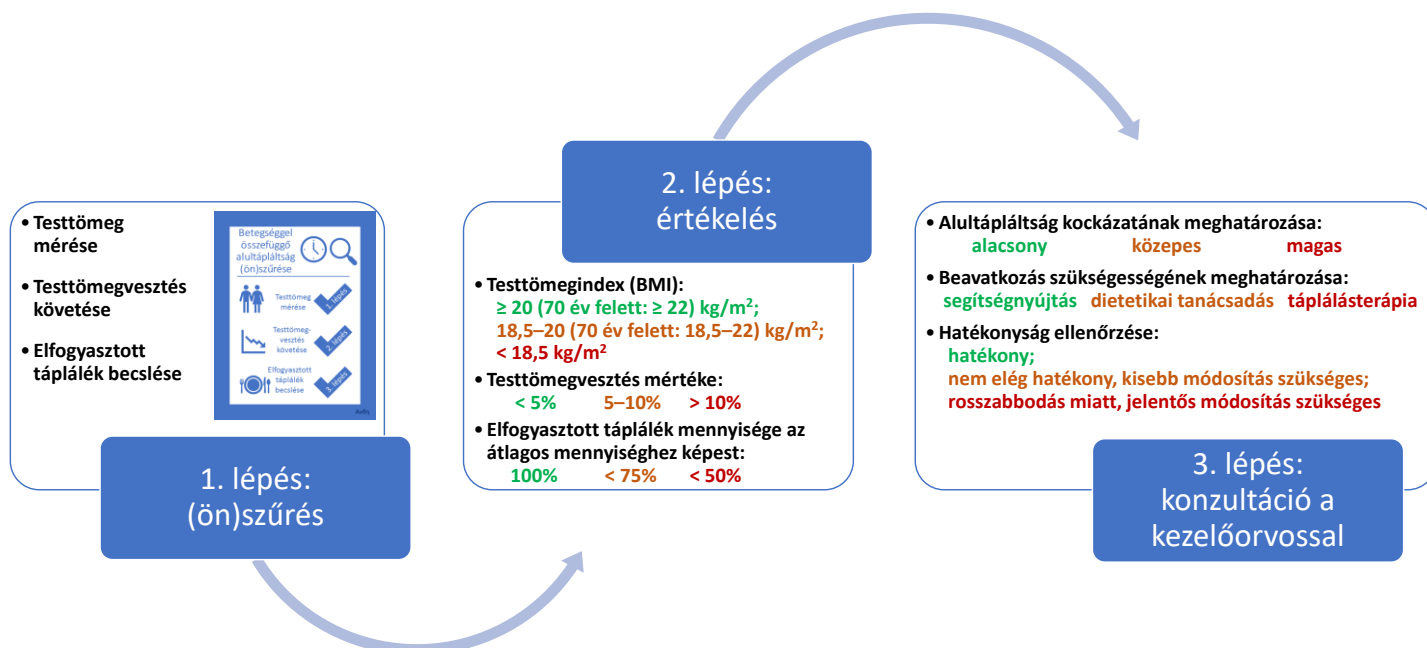
- 1, Mérje rendszeresen testtömegét**, és a tápláltsági állapotának megítéléséhez viszonyítsa ezt a testmagasságához az ún. BMI értékének kiszámolásával. (BMI = testtömeg (kg) / testmagasság (m²))
- 2, Kövesse a testtömegvesztést**, és ellenőrizze annak mértékét.
- 3, Jegyezze fel a jelenleg elfogyasztott étel mennyiségét** és hasonlítsa össze a betegség előtti étkezések mértékével.

Az alultápláltság kezelésének 3 szintje:

- 1, Segítségnyújtás a táplálkozásban:** idős, elesett, gyenge betegeknek a hozzátartozó vagy a gondozó vagy az ápoló segíthet az étkezéseknél.
- 2, Dietetikai tanácsadás:** dietetikus segítségével növelhető az energia- és tápanyagbevitel, pl. személyre szabott étrenddel, az ételek dúsításával, nyelési nehezítettség esetén az ételek állagának módosításával.
- 3, Orvosi felügyeletet igénylő táplálásterápia:** az orvos gyógyszerterápiában kapható, magas energia- és tápanyagtartalmú, speciális, gyógyászati célra szánt élelmiszer (közismert nevén tápszert) rendszeres fogyasztását írja elő, és szükség esetén táplálást segítő eszközt is javasol.



Alultápláltság megelőzésének és kezelésének lépései



Az alultápláltság megelőzésével és kezelésével kapcsolatosan bővebb információt kaphat a háziorvostól, a kezelőorvostól, a dietetikustól, a gyógyszerésztől és a szakápolótól is.

További információkért látogasson az alábbi honlapokra:

www.okostanyer.hu – Új magyar táplálkozási ajánlás: OKOSTÁNYÉR®

www.mdosz.hu – Koronavírus: infografika a legfontosabb táplálkozási kérdésekről

www.idosgyogyaszat.hu – Alultápláltság megelőzése és kezelése (betegtájékoztató)

Ez a figyelemfelhívó összefoglaló a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége és a Magyar Gerontológiai és Geriátriai Társaság javaslatai alapján készült.

Kubányi Jolán MSc

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége elnöke



Budapest, 2020. május 25.

Prof. Dr. Szekács Béla

Magyar Gerontológiai és Geriátriai Társaság elnöke



Irodalom:

1. Cederholm T, Jensen GL, Correia MITD, et al. GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition – A consensus report from the global clinical nutrition community. *Clin Nutr.* 2019;38(1):1–9.
2. Cederholm T, Barazzoni R, Austin P, et al. ESPEN guidelines on definitions and terminology of clinical nutrition. *Clin Nutr.* 2017;36(1):49–64.
3. Arends J, Bachmann P, Baracos V, et al. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. *Clin Nutr.* 2017;36(1):11–48.
4. Volkert D, Beck AM, Cederholm T, et al. ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clin Nutr.* 2019;38(1):10–47.
5. Burgos R, Bretón I, Cereda E, et al. ESPEN guideline clinical nutrition in neurology. *Clin Nutr.* 2018;37(1):354–396.
6. Silver HJ, Dietrich MS, Murphy BA. Changes in body mass, energy balance, physical function, and inflammatory state in patients with locally advanced head and neck cancer treated with concurrent chemoradiation after low-dose induction chemotherapy. *Head Neck.* 2007;29(10):893–900.
7. Barazzoni B, Bischoff C, S., Krznaric Z., Pirlich M., Singer P. (2020) ESPEN expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with SARS-CoV-2 infection. *Clinical Nutrition*, www.espen.org/files/Espen_expert_statements_and_practical_guidance_for_nutritional_management_of_individuals_with_sars-cov-2_infection.pdf [2020.05.10.]
8. Malnutrition – A condition that affects 33 million people in Europe, medicalnutritionindustry.com/files/user_upload/infographics/MNI_Infographic_malnutrition.pdf [2020.05.20.]
9. Az Emberi Erőforrások Minisztériuma szakmai irányelve a kórházi, az egészségügyi ápolási otthonokban és az otthoni ellátásra szoruló felnőttek tápláltsági állapotának felmérése és a tápláltsági zavarok táplálásterápiával történő kezeléséről, www.mmt.hu/wp-content/uploads/2019/11/EMMI_otthoni_ellatas.pdf [2020.05.20.]