

Veszélyben az idősek – Az európai idős populáció 20-30%-a nem jut elég folyadékhoz¹ Magyarország is részt vesz a nemzetközi megelőző mozgalomban

A 85-99 éves kor közötti idősek hatszor nagyobb valószínűséggel kerülnek kórházba dehidratáció miatt, mint a 65-69 év közöttiek. Az időskori kiszáradás gyakran súlyos, esetenként életveszélyes lehet.² Ausztráliától Svédorszáig világszerte 12 ország, köztük számos helyi, valamint európai, illetve nemzetközi szervezet hívja fel a figyelmet a problémára a Nemzetközi Táplálkozás és Hidratáció Héten (Nutrition and Hydration Week) március 16 és 22 között. A kezdeményezéshez idén először Magyarország is csatlakozott a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) képviselésében.

Az időskori dehidratáció rengeteg veszéllyel jár. Súlyos, sokszor életveszélyes sérüléseket okozhat egy-egy kiszáradás miatti esés. Emellett a dehidratáció húgyúti fertőzéseket, tüdő- és fogproblémákat, vesekövet, székrekedést eredményez, illetve csökkenti az agyműködést.

Időskorban, elviekben ugyanúgy kb. napi 2-2,5 liter folyadékra van szüksége a szervezetnek, mint egy átlagos felnőttnek, mégis, néhány, a korrallal járó változás miatt sokkal gyakrabban lép fel náluk kiszáradás. Az idősek több gyógyszert szednek, ami növelheti a vizelettel távozó folyadék mennyiségét a szervezetből, blokkolhatja a szomjúságérzetet és egyéb módokon is befolyásolhatja a hidratáltságot. Sok idős valamilyen formában akadályoztatva van a mozgásban, ezért szándékosan korlátozza a vizelettel távozó folyadékot és kevesebb folyadékot iszik. A vese folyadék megtartó képessége csökken, így a vizelettel több víz ürül ki. Mivel az idősek memóriája is általában romlik, gyakran megfeledkeznek az ivásról.

„Ez egy olyan probléma, amelynek megoldásában folyamatos figyelemfelhívásra, oktatásra, és az összes érintett – család, gondozó, szakmai szervezetek – segítségére szükség van. Ezért csatlakoztunk a Nemzetközi Táplálkozás és Hidratáció Hét programsorozathoz, melynek részeként március 18-án egy teadélután keretében szeretnénk felhívni a figyelmet az időskori folyadékfogyasztás fontosságára az egészségügyben és a szociális ellátásban. Első lépésként idén a XVII. kerületi Fővárosi Önkormányzat Idősek Otthona 550 lakója számára tartunk előadást egy délutáni tea és egy kis sütemény kíséretében” – mondta Kubányi Jolán, a MDOSZ elnöke.

A szövetség porcelán bögréket és teáskanalakat is adományoz az otthon részére a folyadékfogyasztás serkentése érdekében, továbbá a teadélutánhoz a Magyar Édességgyártók Szövetsége (MÉSZ) és az Unilever Food Solutions nyújt támogatást.

Az MDOSZ évek óta szakmai partnere az Európai Hidratációs Intézetnek (EHI), amely együttműködés keretén belül folyamatosan juttatja el a szakemberek és a lakosság részére a folyadékfogyasztással összefüggő információkat. 2015-ben az EHI is a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségével egyidőben csatlakozott a Táplálkozás és Hidratáció Héthez. A MDOSZ szándékában áll az elkövetkezendő évben is folytatni a kezdeményezést, és a lehetőségeihez mérten tovább bővíteni.

Mit tehetünk idős családtagjaink megfelelő folyadékbevitel érdekében?

- Sok időskori betegség és állapot speciális étrendet igényel – mint a cukorbetegség, emésztési problémák, nyelési nehézségek – fontos, hogy ehhez is igazítsuk a napi folyadékbevitel mennyiségét és milyenségét.
- Az időseknek sokszor nehezükre esik az ivás, a nagyobb víztartalmú ételeket – levest, főzeléket, joghurtot – viszont szívesebben fogyasztják.
- Ha rágási-, nyelési nehézségek miatt nem tudnak megbirkózni a nyers zöldségekkel, gyümölcsökkel, készítsük el ezeket párolva, rakott vagy töltött formában; áttörve-pürésítve mártásnak, levesnek vagy turmixnak.
- A hőség többlet vízvesztéssel jár, ezért figyeljünk arra, hogy a szobában mindig megfelelő hőmérséklet legyen.

¹ Európai Hidratációs Intézet (European Hydration Institute): [Water-loss, dehydration and aging](#)

² Európai Hidratációs Intézet (European Hydration Institute): [Key tips for hydration](#)