



Az alultápláltság akár 20%-kal is csökkentheti a túlélési esélyeket

Budapest, 2021. 02. 15. – Az elhízás egészségügyi kockázatairól nagyon sokat hallunk, az alultápláltság veszélyeiről szinte alig. Pedig az alultáplált belgyógyászati betegeknek – egy friss svájci kutatás szerint¹ – 20%-kal csökkenthető a halálozási arány táplálkozásterápiával. A súlyos szövődményekkel kórházban kezelt COVID-os betegeknek például hatalmas jelentősége van a szakértő táplálásnak, gondoljunk csak a hetekig lélegeztetőgépen lévő, önállóan enni és inni képtelen emberekre. A táplálkozásterápiát végző szakemberek a terápiás dietetikusok, akik az egészségügyi ellátásban dolgoznak, ha az alkalmazásukra lehetőség van.

Az alultápláltságról viszonylag kevés szó esik, ami kezeletlenül megnöveli a halálozás kockázatát. Már gyakran a kórházba kerüléskor alultápláltak a betegek, ami a betegfelvételnél a kórlapjukra is rákerül. Az alultápláltság (orvosi megnevezéssel: malnutrició) előfordulása a kórházban fekvők között 4-ből 1, az idősek és a daganatos betegek között 3-ból 1 személyt érinthet! A vírusjárvány ráadásul növeli az alultápláltak számát, és nemcsak a fertőzöttek között, hanem azon krónikus betegek 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 meg is tapasztalták, hogy bizonyos akut vagy krónikus betegségek fogyással járnak. A legnagyobb probléma ezzel az, hogy ez a testtömegvesztés zömében izomtömegvesztést jelent, ami akár 70%-a is lehet a teljes elvesztett testtömegnek. A vázizom ilyen mértékű csökkenése pedig kedvezőtlenül hat a gyógyulási esélyekre, mert megnövelheti a szövődmények kialakulásának kockázatát és a kórházi tartózkodás idejét. Az idősek és a nyelési nehézséggel küzdők (például súlyos agyvérzést követően, vagy az intenzív osztályos gépi lélegeztetés utáni időszakban) különösen esendők, ezért náluk még nagyobb hangsúlyt kell fordítani a megelőzésre és a kezelésre.

„A beteg vagy a hozzátartozó is tud segíteni az alultápláltság megelőzésében úgy, hogy önszűréssel felméri a kockázatot és gyanú esetén jelzi azt az orvosnak – tanácsolja Szűcs Zsuzsanna, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke. – Az önszűrést kórházakban és az idősek otthonában is rendszeresen elvégzik, de bárki egyszerűen megteheti önmaga is. Fontos is lenne, mert alultápláltság esetén erre szakosodott kollégáimnak mielőbb, ideális esetben már megelőző jelleggel el kell kezdeniük a kezelést, a kiegészítő táplálást, a roborálást, azaz a táplálkozásterápiát.”

Az MDOSZ ajánlása a három lépésben történő önszűrésre:

1. A testtömeg mérése: mérje rendszeresen testtömegét és viszonyítsa ezt a testmagasságához az ún. BMI értékének kiszámolásával. (BMI = testtömeg (kg) / testmagasság (m²)
2. A fogyás mértékének követése
3. Az elfogyasztott táplálék mennyiségének követése

Az alultápláltság kezelésének szintén három szintje van:

1. Segítségnyújtás a táplálkozásban: idős, elesett, gyenge betegeknek a hozzátartozó, a gondozó vagy az ápoló segíthet az étkezéseknél.

¹ A kutatás részletei itt olvashatók: <https://www.ksa.ch/node/52784#node-52784>



2. Dietetikai tanácsadás: dietetikus segítségével növelhető az energia- és tápanyagbevitel, pl. személyre szabott étrenddel, az ételek dúsításával, nyelési nehézség esetén az ételek állagának módosításával.
3. Orvosi felügyeletet igénylő táplálásterápia: gyógyszerteráiban kapható tápszerekkel és szükség esetén táplálást segítő eszközökkel.

„A megelőzésben és a betegségek várható kimenetelében bizonyíthatóan jelentősége van a tápláltsági állapotnak. A terápiás dietetikusoknak ezért nem csak helyük van a szociális és egészségügyi ellátó rendszerben, hanem annak minden szempontból megbecsült tagjai kell, hogy legyenek. A betegek szempontjából létfontosságú, hogy szükség esetén megfelelő táplálkozástérapiában részesüljenek, a házi orvosok, szakorvosok válláról pedig lekerül az a teher, hogy azzal is kelljen foglalkozniuk, ami a többségüknek nem a szakterülete” – teszi hozzá az MDOSZ elnöke.