Az alultápláltság nem mindig látszik, de súlyosbíthatja a betegséget vagy elnyújthatja a gyógyulást

Budapest, 2026. 11. 10. – **A héten zajlik az Európai Klinikai Táplálási és Anyagcsere Társaság (ESPEN) Alultápláltság Hete elnevezésű, nemzetközi figyelemfelhívó kampánya, amelyhez a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Terítéken az egészség Facebook oldalán közzétett szakmai postjaival csatlakozik. A kezdeményezés célja, hogy ráirányítsa a figyelmet a betegséghez társuló alultápláltság egészségügyi következményeire, valamint a korai felismerés, a megfelelő tápláltsági állapotfelmérés és az időben megkezdett táplálásterápia jelentőségére.**

A rossz tápláltsági állapot az egészségügyi ellátás egyik gyakran alulértékelt problémája. Kialakulásában a betegségekhez kapcsolódó gyulladásos folyamatok, a csökkent táplálékbevitel, a felszívódási zavarok és a szervezet megnövekedett tápanyagigénye egyaránt szerepet játszhatnak. Következményei túlmutatnak a testsúly csökkenésén: az izomtömeg és az izomerő elvesztésével, a fizikai állapot romlásával, a szövődmények fokozott kockázatával és a gyógyulás elhúzódásával is járhat.

A normál vagy magas testsúly nem jelent automatikusan védelmet

A malnutrícióval kapcsolatban továbbra is gyakori tévhit, hogy kizárólag a sovány, látványosan fogyó embereket érinti. Valójában a túlsúllyal és elhízással élők is lehetnek alultápláltak. A megfelelő vagy magas testtömeg önmagában nem garantálja a szervezet optimális energia-, fehérje- és mikrotápanyag-ellátottságát. Különösen oda kell erre figyelni krónikus betegségek, daganatos megbetegedések, idősek vagy jelentős, nem szándékos fogyás esetén.

Fontos megjegyezni, hogy a testsúly és a testtömegindex (BMI) önmagában nem elegendő a tápláltsági állapot megítéléséhez. A tápláltsági kockázat szűrése, a részletes tápláltsági állapotfelmérés és az izomtömeg változásának értékelése egyaránt elhagyhatatlan része a betegellátásnak, ami dietetikusi szakértelmet igényel.

Nemcsak a kórházi, hanem az alap- és járóbeteg-ellátásban is szükség van a korai felismerésre

Az idei kampány egyik fontos szakmai üzenete a dietoterápia folytonossága és az egészségügyi ellátórendszer különböző szintjei közötti együttműködés. Az alultápláltság felismerése és kezelése ugyanis nem korlátozódhat a kórházi tartózkodás időszakára. A háziorvosi, járóbeteg-szakellátási, rehabilitációs és szociális ellátási területeken is szükség van az alultápláltság kockázatának felismerésére és a megfelelő táplálásterápiához való hozzáférés biztosítására. Ugyanígy, a kórházi elbocsátás sem jelentheti a táplálásterápia végét. A betegeknek az ellátás teljes folyamatában szükségük lehet tápláltsági állapotuk rendszeres ellenőrzésére, egyéni táplálási tervre és a különböző szakemberek összehangolt munkájára.

„A megfelelő táplálásterápiának a betegellátás szerves részének kéne lennie. Megvalósításához orvosok, dietetikusok, ápolók és más egészségügyi szakemberek együttműködése szükséges. A legnagyobb fejlesztési potenciál az egységes országos szűrési és monitorozási rendszer, a dietetikai szolgáltatások kapacitásbővítése, a finanszírozási ösztönzők megteremtése, valamint a táplálásterápia dokumentációjának és minőségbiztosításának standardizálása terén azonosítható” – hangsúlyozta Szűcs Zsuzsanna, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke.

A malnutríció felismerése közös felelősség – 5 jel, amire oda kell figyelni!

A testtömeg csak egy a fontos jelzések közül. Az alultápláltság felismeréséhez azonban több szempontot is figyelembe kell venni. A testsúly változása mellett az izomtömeg és az izomerő csökkenése is fontos figyelmeztető jel lehet, ahogy a:

- nem szándékos fogyás,
- az étvágytalanság vagy a kevesebb elfogyasztott étel,
- az izomtömeg- és izomerőcsökkenés,
- a gyengeség, fáradékonyság, fizikai teljesítőképesség romlása,
- a látható testi változások, mint például az izmok és a végtagok térfogatának csökkenése. A hajhullás is lehet figyelmeztető tünet, de önmagában nem specifikus jele az alultápláltságnak.

A klinikai gyakorlatban többféle módszer segíti a tápláltsági állapot megítélését, például a MUST kockázatszűrő eszköz, a testösszetétel vizsgálata, valamint különböző testkörfogat-mérések.

A nemzetközi kampány üzenete egyértelmű: a tápláltsági állapot felmérése nem kiegészítő tevékenység, hanem a betegellátás szerves része. Az alultápláltság korai felismerése lehetőséget ad arra, hogy a táplálásterápia időben elkezdődjön, és a beteg az állapotához igazodó, megfelelő támogatásban részesüljön.

További szakmai anyagok az MDOSZ Facebook oldalán:

https://www.facebook.com/teritekenazegeszseg/?locale=hu_HU