



Výživa u seniorů v zařízeních sociálních služeb - výživa ve stáří

Akreditace MPSV ČR: 2011/1013-PC

8 výukových hodin

Anotace

- Účastníkům budou předány ucelené informace, které jsou spojené s výživou, vhodným životním stylem a prevencí civilizačních chorob. Nutriční potřeby seniorů se liší od potřeb osob v produktivním věku v několika oblastech, účastníci budou seznámeni s přizpůsobením jednotlivých živin, minerálů a vitamínů ve stáří. Budou seznámeni s nutriční epidemiologií (skladba konzumace potravin ve spojení se zdravotními problémy). Seznámí se s prevencí zhoršování zdravotního stavu, např. poruch imunity, úbytku svalů, které mohou vést k narušení schopnosti sebepěče či snížení hybnosti. Účastníci budou znát zásady primární prevence, tj. předcházení vzniku a rozvoje epidemicky se vyskytujících metabolických chorob (obezita, diabetes, ateroskleróza, hypertenze a některá nádorová onemocnění) a praktikování zdravého životního stylu včetně pohybové aktivity.

Osnova

- Uvedení do problematiky
- Základy výživy člověka, optimální složení živin ve stravě
- Základy biochemie potravin
- Metabolické potravinové skupiny
- Fyziologie trávení a vstřebávání, fyziologické změny u seniorů
- Nutriční potřeby seniorů, prevence nedostatečného příjmu stravy (kvalitativního i kvantitativního)
- Civilizační choroby
- Inzulínová rezistence, cukrovka, cholesterol, hypertenze, nemoci ledvin
- Detoxikace organismu pomocí vhodných potravin, hydratace organismu v seniorském věku
- Pohybový program přiměřený věku a stavu seniora
- Závěr, diskuse

