

A collection of personal items is arranged on a light-colored surface. On the left, there is a chessboard with a blue and brown checkered pattern and several chess pieces. Next to it are two medals: one with a red ribbon and a white star, and another with a blue ribbon and a white star. A silver compass is visible in the bottom left corner. A pair of gold-rimmed glasses with thin temples is positioned in the center. The text is overlaid on the right side of the image.

Eakate alatoitumus – probleem,  
mida peab märkama

Kai Saks  
2008

# Toitumisprobleemid

- ◆ Ületoitumus
  - Kaloraaz
  - Mikro-makroelemendid
- ◆ **Alatoitumus**
  - Kaloraaz
  - Mikro-makroelemendid
- ◆ Väärtoitumus





# Ülekaal vanas eas

		BMI > 25	BMI > 30
USA	60+	71%	32%
	65+	60%	20%
Suurbritannia	55-64		29%
Austraalia	65+	43%	
	65-74		25%
	75+		14%

Ülekaaluliste eakate osakaal suureneb

Chapman 2008 In: Obesity and Metabolism



# Kehakaalu ealised muutused

- ◆ Kaalu suurenemine 50-60 eluaastateni
- ◆ Suhteliselt püsiv 70-75 eluaastani
- ◆ Kaalulangus (väga) vanas eas

USA uuringud

- 65 a. mehed - 0,5% kaalu langus aastas  
13%-1 kaalu langus 4% aastas
- 65+ kodus elavad eakad
  - 17% kaalu vähenemine >5% 3 a. jooksul
  - 13% kaalu suurenemine > 5% 3 a. jooksul

Chapman 2008 In: Obesity and Metabolism

# Ülekaalu mõju tervisele vanas eas

- ◆ Ei mõjuta surevust
- ◆ Sagenevad toimetulekuprobleemid
- ◆ Suureneb haigestumine
- ◆ Halveneb elukvaliteet
- ◆ Kognitiivset funktsiooni ei mõjuta

T.Harris 1997; M.T.Sturman 2007; I.M.Chapman 2008



# Ettevaatust kaalu langemise soovitamise eakatele

- ◆ Kaalu langusega väheneb eeskätt lihasmass
- ◆ Kaalu langetava dieediga peab tingimata kaasnema suurenenud kehaline koormus, et säilitada lihasmassi
- ◆ Dieet peab olema hästi tasakaalustatud, et ei tekiks toitainete defitsiiti





Kaalu stabiilsus läbi kogu elu,  
eriti vanemas eas,  
on prognostiliselt parem,  
kui suured kaalu kõikumised



Alatoitumus on sage ja kõige  
olulisem toitumisprobleem  
vanas eas



## Alatoitumuse esinemine USA-s

koduse elavad terved eakad	1%
kodus elavad eakad	15-16%
haiglas olevad eakad	12 -50%
hooldusasutuses olevad eakad	23 -85%

Alatoitumise tekke suur risk 16%-l kodus elavatel eakatel

Reuben 1993 ; Evans 2005



## Alatoitumise esinemissagedus eakatel haiglahaigetel

- ◆ Kirurgia 20-40 %
- ◆ Sisemeditisiin 40-50 %
- ◆ Geriaatria > 50%

Naber TJH Am J Clin Nutr 1997; 65:1721

# Alatoitumus on risk:

- tūsistuste tekkele ägeda haiguse korral (lamatised, infektsioonid)
- suurenenud surevusele
- pikale hospitaliseerimisele
- sagedasele korduvhospitaliseerimisele

Alatoitumus ja igasugune kaalu kaotus on eakatel väga ohtlik, tõsine risk sarkopeenia tekkeks (lihasmassi ja lihasjõu kadu).

Naber TJH Am J Clin Nutr 1997; 65:1721

Newman AB et al. Am J Clin Nutr 2005;82:872-878





ERROR: stackunderflow  
OFFENDING COMMAND: ~  
STACK: