

# UNDERNÄRING HOS ÄLDRE PERSONER

Att förstå och förebygga undernäring senare i livet är avgörande för att stödja ett hälsosamt åldrande och återhämtning



ESPEN FACT SHEETS



Vid år 2050 kommer personer över 60 år att utgöra cirka 22 % av världens befolkning. Antalet personer över 80 år förväntas tredubblas mellan 2020 och 2050.

## Utmaningen



Att säkerställa livskvalitet och undvika beroende av vård och stöd fram till livets slut

Att tillgodose individuella näringsbehov



Lägg särskilt fokus på energi- och proteinintag



## UNNDVIK UNDERNÄRING!

(Nästan) till varje pris i sårbara äldre personer

## KONSEKVENSER AV UNDERNÄRING



3x Ökad mortalitet hos patienter som vårdas på sjukhus<sup>2</sup>



3x Ökad risk för sarkopeni<sup>3</sup>



Fördröjd sårhäkning och nedsatt immunförsvar<sup>4</sup>



40-50 % Sjukdomsrelaterad

20-30 % Åldersrelaterad anorexi

15-25 % Socioekonomiska faktorer

10-15 % Läkemedel

10-15 % Neuropsykiatriska problem

5-10 % Funktionsnedsättning



Implementering av rutinmässig riskbedömning och -utifrån resultat - diagnostisering av undernäring

Instrument för riskbedömning och diagnostisering av äldre personer (genomsnittlig tidsåtgång)



**MNA**  
5 min

**GLIM**  
5-10 min



**MUST**  
3-5 min



**SNAQ**  
2 min



Gör en riskbedömning för sarkopeni

hos äldre personer med undernäring!

## NUTRITIONSBEHANDLING

Starta nutritionsbehandling som en flerstegs parallell process<sup>8</sup>



Beräkna personens individuella energi- och proteinbehov



Börja med nutritionsrådgivning



Rekommendera energitäta måltider med protein av hög kvalitet



Lägg till kosttillskott om behovet inte kan tillgodoses med vanlig mat

Fokusera på proteinintag och funktion<sup>9</sup>

För patienter med sarkopeni är målet för proteinintag 1,2-1,5 g/kg



Öka proteinintaget på morgonen

Kombinera högre proteinintag med fysisk aktivitet



1 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

2 Mori N, Maeda K, Fujimoto Y, et al. Clin Nutr. 2023 Feb;42(2):166-172.

3 Beaudart C, Sanchez-Rodriguez D, Locquet M, et al. Nutrients. 2019 Nov 27;11(12):2883.

4 Ayman Grada, Tania J. Phillips, Clinics in Dermatology, 40(2),2022s 103-113

5 Volkert D et al, Gerontol Geriatr Med. 2019 Jun 21;5:2333721419858438.

6 Dent E et al, Lancet. 2023 Mar 18;401(10380):951-966.

7 Cederholm T et al., Clin Nutr. 2019 Feb;38(1):1-9. doi: 10.1016/j.clnu.2018.08.002. Epub 2018 Sep 3. PMID: 30181091.

8 Cederholm T, Bosaeus I. N Engl J Med. 2024 Jul 11;391(2):155-165.

9 Deutz N et al. Clin Nutr. 2014 Dec;33(6):929-36.