

## Bölüm 32

# YAŞLILARDA MALNÜTRİSYON

Nur ŞİMŞEK YURT<sup>1</sup>

### GİRİŞ

Yaşlanma, genetik bir programla meydana gelen ve organizmayı çevresel faktörlerin de etkisiyle yapısal ve işlevsel değişime götüren olaylar toplamıdır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaşlılığı; “Çevresel faktörlere uyum sağlayabilme yeteneğinin azalması” olarak tanımlamıştır <sup>(1)</sup>. Bir kişinin yaşı olarak tanımlanması için standart bir yaş olmamasına rağmen, Birleşmiş Milletler 60 yaş sınır olarak kabul etmiştir <sup>(2)</sup>. Ülkemizde ve tüm dünyada yaşlı nüfusun toplam nüfusa oranı giderek artmaktadır. DSÖ, 2015 yılında küresel nüfusun yaklaşık %12’sinin (900 milyon kişi) 60 yaş ve üzerinde olduğunu, 2050 yılında bu değer neredeyse ikiye katlanarak %22’ye (2 milyar kişi) yükseleceğini açıklamıştır <sup>(1)</sup>. Türkiye İstatistik Kurumu’nun yapmış olduğu çalışmalarda doğumdaki yaşam beklentisi 2013 yılında erkeklerde 74,7 yıl, kadınlarda da 79,2 yıl iken, 2020 yılında bu rakamlar erkekler için 78,6 yıl, kadınlar için 81,3 yıl olmuştur <sup>(3)</sup>. Ortalama insan yaşam süresinin artışına paralel olarak, yaşlı bireylerin beslenme durumu son yıllarda çalışmaların odağı haline gelmiştir. Beslenme, yaşlanma sürecinde kilit rol oynar, sağlıklı yaşlanma sürecine katkıda bulunur ve kronik hastalık riskini azaltmaya yardımcı olur <sup>(4)</sup>. Yaşlı bireylerin yaklaşık %40’ı günlük enerji ihtiyacını karşılayacak düzeyde beslenememekte, üç yaşlıdan ikisi günlük bir öğünü atlamakta ve bu durum son zamanlarda “Anorexia of aging” olarak nitelendirilmektedir. Yaşlılarda sadece bu duruma bağlı gelişen kilo kaybı ile mortalite oranı %9-38 artmaktadır <sup>(5)</sup>.

### MALNÜTRİSYON TANIMI VE PREVALANSI

Yaşlı bireylerde sıkça rastlanan geriatrik sendromlardan birisi malnütrisyonudur <sup>(5)</sup>. Avrupa Klinik Nutrisyon ve Metabolizma Derneği’nin (ESPEN) tanımına göre malnütrisyon; protein, enerji ve diğer besin önerilerinin yetersiz veya aşırı alımı nedeniyle fiziksel ve mental fonksiyonlarda gerileme, hastalıkların iyileşmesinde gecikme, vücut komponentlerinde değişme ve çeşitli klinik sonuçların ortaya çıkması gibi sonuçlar oluşturan beslenme halidir <sup>(6)</sup>. Malnütrisyon geriatrik

1 Uzm. Dr., Samsun Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği Kliniği, nursimsekyurt@gmail.com,

## KAYNAKÇA

1. World Health Organization. (2018) Aging and health. (21/02/2021 tarihinde <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health> adresinden ulaşılmıştır).
2. World Health Organization. (2002) Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS Project (21/02/2021 tarihinde <https://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/> adresinden ulaşılmıştır).
3. Türkiye İstatistik Kurumu Yayını (2012) İstatistiklerle Yaşlılar. (21/02/2021 tarihinde <https://www.tuik.gov.tr/> adresinden ulaşılmıştır).
4. Corcoran C, Murphy C, Culligan EP, et al. Malnutrition in the elderly. *Sci Prog.* 2019;1022:171-80.
5. Çevik A, Basat O, Sema U. Evde sağlık hizmeti alan yaşlı hastalarda beslenme durumunun değerlendirilmesi ve beslenme durumunun laboratuvar parametreleri üzerine olan etkisinin irdelenmesi. *Konuralp Tıp Dergisi.* 2014;63:31-7.
6. Volkert D, Beck AM, Cederholm T, et al. ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clin Nutr.* 2019;381:10-47.
7. Arioğul S. Yaşlılarda Malnütrisyon Kılavuzu. Akademik Geriatri Derneği Ankara. 2013.
8. Balci E, Şenol V, Eşel E, et al. 65 yaş ve üzeri bireylerin depresyon ve malnütrisyon durumları arasındaki ilişki. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi.* 2012;101:37-43.
9. Favaro-Moreira NC, Krausch-Hofmann S, Matthys C, et al. Risk Factors for Malnutrition in Older Adults: A Systematic Review of the Literature Based on Longitudinal Data. *Adv Nutr.* 2016;73:507-22.
10. Howell S, Loeb M. Nutritional needs of the older adult. *Gerontologist.* 1969;9:17-30.
11. Söderhamn U, Dale B, Sundsli K, et al. Nutritional screening of older home-dwelling Norwegians: a comparison between two instruments. *Clinical interventions in aging.* 2012;7:383.
12. Crogan NL, Pasvogel A. The influence of protein-calorie malnutrition on quality of life in nursing homes. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 2003;582:159-64.
13. Gil-Montoya JA, Ponce G, Sanchez Lara I, et al. Association of the oral health impact profile with malnutrition risk in Spanish elders. *Arch Gerontol Geriatr.* 2013;573:398-402.
14. Guigoz Y. The mini nutritional assessment (MNA®) review of the literature-what does it tell us? *J Nutr Health Aging.* 2006;106:466.
15. Saka B, Kaya O, Ozturk GB, et al. Malnutrition in the elderly and its relationship with other geriatric syndromes. *Clin Nutr.* 2010;296:745-8.
16. Cankurtaran M, Saka B, Sevnaz S, et al. Türkiye huzurevleri ve bakımevleri nutrisyonel değerlendirme projesi. . 2012;5:23-7.
17. Mucci E, Jackson SH. Nutritional supplementation in community-dwelling elderly people. *Ann Nutr Metab.* 2008;52 Suppl 1Suppl. 1:33-7.
18. Guigoz Y, Vellas B, Garry P. Mini nutritional assessment: a practical assessment tool for grading the nutritional state of elderly patients. The mini nutritional assessment: MNA Nutrition in the elderly. 1997:15-60.
19. Cruz-Jentoft A, Landi F, Topinkova E, et al. Understanding sarcopenia as a geriatric syndrome. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care.* 2010;131:1-7.
20. Ahmed T, Haboubi N. Assessment and management of nutrition in older people and its importance to health. *Clin Interv Aging.* 2010;5:207-16.
21. Siddique N, O'Donoghue M, Casey MC, et al. Malnutrition in the elderly and its effects on bone health - A review. *Clin Nutr ESPEN.* 2017;21:31-9.
22. Ritchie C, Yukawa M. Geriatric nutrition: Nutritional issues in older adults. *UpTo Date.* 2009;17.
23. Pilgrim AL, Robinson SM, Sayer AA, et al. An overview of appetite decline in older people. *Nurs Older People.* 2015;275:29-35.
24. Poulia K, Klek S, Doundoulakis I, et al. The two most popular malnutrition screening tools in the light of the new ESPEN consensus definition of the diagnostic criteria for malnutrition. *Clin Nutr.* 2017;364:1130-5.

25. Arnaud-Battandier F, Malvy D, Jeandel C, et al. Use of oral supplements in malnourished elderly patients living in the community: a pharmaco-economic study. *Clin Nutr.* 2004;235:1096-103.
26. Johson L, Sullivan D. Nutrition and failure to thrive. *Currrent geriatric treatment and diagnosis International* ed New York: Mc Graw Hill Companies. 2004:391-406.
27. Poulia KA, Yannakoulia M, Karageorgou D, et al. Evaluation of the efficacy of six nutritional screening tools to predict malnutrition in the elderly. *Clin Nutr.* 2012;313:378-85.
28. Koren-Hakim T, Weiss A, HersHKovitz A, et al. Comparing the adequacy of the MNA-SF, NRS-2002 and MUST nutritional tools in assessing malnutrition in hip fracture operated elderly patients. *Clin Nutr.* 2016;355:1053-8.
29. Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, et al. Screening for undernutrition in geriatric practice: developing the short-form mini-nutritional assessment (MNA-SF). *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 2001;566:M366-72.
30. Cin A, Boyraz S, Ozturk V, et al. Malnutrition in old patients with stroke. *Turk J Cerebrovasc Dis.* 2019;253:155-63.
31. Gündüz S, Doğan D, Bayraktar E. Nutrisyonel risk değerlendirme ölçeklerinin istatistiksel testlerle karşılaştırılması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi.* 2019;1017:815-34.