

Interwencje żywieniowe wśród seniorów

Przegląd aktualnych interwencji i ich skuteczność

GRAŻYNA BIAŁEK¹, MICHAŁ WRÓBEL^{2,3}, EWA WRÓBEL⁴, ANNA JANOCHA⁵

1 Gabinet Dietetyczny Grażyna Białek

2 Klinika Urologii i Onkologii Urologicznej, Wydział Medyczny, Politechnika Wrocławska

3 Oddział Urologii i Onkologii Urologicznej, Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. Marciniaka we Wrocławiu

4 Dolnośląska Szkoła Policealna Medyczna im Marii Skłodowskiej-Curie we Wrocławiu

5 Wydział Medyczny, Politechnika Wrocławska

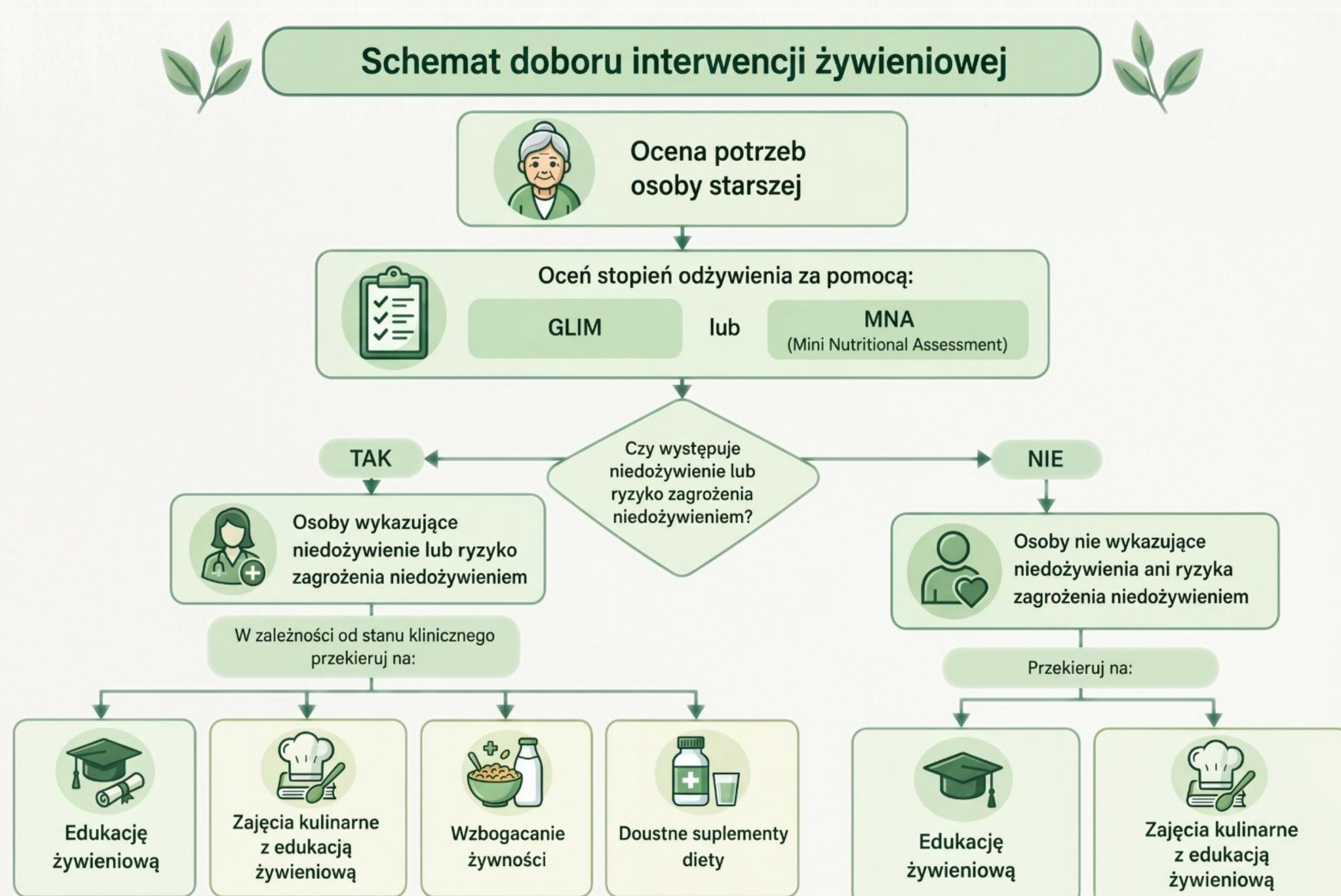
1. Wprowadzenie i cel

Zdrowe starzenie się jest w aspekcie coraz liczniejszej populacji osób starszych, jednym z wielu wyzwań zarówno w dziedzinie medycyny jak i w obszarze socjalnym. Z tego względu nieustannie prowadzi się działania mające na celu identyfikację i zaspokojenie potrzeb osób starszych. **Celem przeglądu** jest identyfikacja czynników wpływających na stan odżywienia osób starszych oraz przegląd aktualnych dowodów naukowych na skuteczność podejmowanych interwencji w zakresie żywienia i edukacji żywieniowej.

2. Metody



3. Wyniki



W zależności od stanu zdrowia osób objętych interwencją żywieniową podejmowane działania mogą obejmować m. in. bezpośrednie wsparcie żywieniowe oraz edukację żywieniową.

* **Doustna suplementacja żywieniowa (ONS)** pozwala uzyskać dobry efekt mierzony wzrostem masy ciała, poprawą siły uścisku i zwiększeniem tempa chodu. Metaanaliza z roku 2026 z udziałem 3309 pacjentów hospitalizowanych wykazała dodatkowo zmniejszenie ryzyka zgonu z różnych przyczyn o 54% w porównaniu do pacjentów, u których nie zastosowano ONS [1].

* **Zastosowanie ONS w połączeniu z poradnictwem żywieniowym** wykazuje znacząco wyższą skuteczność terapeutyczną. Analiza 9 badań z udziałem 990 uczestników wykazała, że jednocześnie wdrożenie ONS i edukacji żywieniowej prowadziło do wzrostu spożycia energii wśród badanych. Takiego efektu nie potwierdzono przy zastosowaniu jedynie suplementacji ONS [2].

* **Żywność wzbogaćana**, tradycyjna, znana i akceptowana przez osoby starsze, a poddana celowej modyfikacji w celu zwiększenia spożycia białka lub energii. Do produktów tego typu najczęściej należy pieczywo, zupy, nabiał oraz przekąski i desery [3]. Osoby starsze wykazują wyższą akceptowalność żywności wzbogaćonej ponad suplementację ONS, potencjalnie kojarzonej jako „prawdziwe jedzenie” [4].

* **Warsztaty kulinarne** łączą edukację żywieniową i zaangażowanie społeczne osób starszych. Publikowane badania potwierdzają ich skuteczność jako formy interwencji pozytywnie wpływającej na zachowania żywieniowe oraz na poprawę samopoczucia [5].

4. Dyskusja

Podejmowana interwencja żywieniowa powinna mieć na celu poprawę stanu zdrowia i zwiększenie samodzielności osób starszych. Pomimo luk w literaturze na temat udokumentowania skuteczności większość badań w tym zakresie podkreśla pozytywne efekty przeprowadzonych interwencji. Wobec powyższego obserwuje się wyraźną potrzebę dalszych badań w grupie osób starszych ukierunkowaną na wsparcie w codziennym utrzymaniu zdrowia.

5. Wnioski

- Osoby starsze są grupą o wysokiej heterogeniczności
- Podejmowane interwencje wymagają indywidualizacji
- Wczesne rozpoznanie potrzeb osób starszych może wpływać na skuteczność interwencji
- Istnieje potrzeba standaryzacji oceny skuteczności interwencji żywieniowych
- Czas trwania interwencji powinien umożliwić ocenę trwałości efektów w czasie

Literatura.

1. Asghari Hanjani N, Arzhang P, Azadbakht L. Effect of oral nutrition supplements on anthropometric and functional parameters among community-dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. BMC Nutr. 2025;11(1):42. <https://doi.org/10.1186/s40795-025-01010-8>.
2. Reinders I, Volkert D, de Groot LCPGM, Beck AM, Feldblum I, Jobse I, et al. Effectiveness of nutritional interventions in older adults at risk of malnutrition across different health care settings: Pooled analyses of individual participant data from nine randomized controlled trials. Clinical Nutrition. 2019;38(4):1797–806. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.07.023>.
3. Mills SR, Wilcox CR, Ibrahim K, Roberts JH. Can fortified foods and snacks increase the energy and protein intake of hospitalised older patients? A systematic review. Journal of Human Nutrition and Dietetics. 2018;31(3):379–389. <https://doi.org/10.1111/jhn.12529>.
4. Clegg ME, Appleton KM. The Wisdom of Old Age: Placing the older adult at the heart of healthy eating. Appetite. 2025;205:107602. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107602>.
5. da Fonseca PG, Siqueira L de C, Raposo A, Alslamah T, Albaridi NA, Saraiva A, et al. From kitchen to health: how culinary workshops influence eating habits, autonomy, and wellbeing in adults—A scoping review. Front Nutr. 2025;12:1653406. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1653406>.

