

Prehrana in celjenje poškodbe zaradi pritiska: Priporočila NPIAP/EPUAP/PPPIA

Najnovejša priporočila NPIAP/ EPUAP/ PPPIA Prehrana v preventivi poškodb zaradi pritiska z dne 25.02.2025 poudarjajo, da je v celostnem pristopu presejanja tveganja za nastanek poškodbe zaradi pritiska, obravnavi in planiranju oskrbe ključno nasloviti tudi prehrano posameznika. Na prehranski status namreč vpliva klinična slika in socialne determinante zdravja.

Priporočena je energijsko in beljakovinsko bogata uravnotežena prehrana ter primerna hidracija.

Prepoznati je potrebno omejitve posameznika, ki bi lahko vplivale na nezadosten vnos hranil, kot so na primer:

- prehranske omejitve (npr. prehranske alergije/ intolerance, vnos tekočine pri posameznikih s srčnim ali ledvičnim obolenjem),
- prehranske težave (npr. slabost, gastrointestinalne težave),
- klinična stanja (npr. disfagija).

Kadar posameznik ne zadovolji prehranskih potreb in je v procesu presejanja identificirano tveganje za razvoj podhranjenosti ali je podhranjenost že prisotna, se priporoča medicinska prehrana z energijsko gostoto 1,5 – 2,4 kcal/ml.

Priporočila za vnos beljakovin so naslednja:

- 1,2 – 1,5g beljakovin na kilogram telesne mase na dan za starostnike,
- 1,2 – 2,0g beljakovin na kilogram aktualne telesne mase na dan za kritično bolne
- do 2,0g beljakovin idealne telesne mase na dan za kritično bolne posameznike z debelostjo (ITM >30 do 40) ali do 2, 5g beljakovin idealne telesne mase na dan za kritično bolne posameznike z debelostjo (ITM > 40)

Klinični dietetik oceni prehranske potrebe in na podlagi zdravstvenih omejitev posameznika pripravi individualizirani prehranski načrt z namenom preprečevanja ali zdravljenja poškodb zaradi pritiska.

Pripravila: Sandra Beer, univ.dipl.inž.živil.tehnol., klinična dietetičarka

Viri:

National Pressure Injury Advisory Panel, European Pressure Ulcer Advisory Panel and Pan Pacific Pressure Injury Alliance. Nutrition in Pressure Prevention. In: Prevention and Treatment of Pressure Ulcers/Injuries: Clinical Practical Guideline. The International Guideline: Fourth Edition. Emily Haesler (Ed.). 2025. [Citirano: 7.10.2025]. Dostopno na: <https://internationalguideline.com/>