

Geriatrici

Kalori

- Penurunan konsumsi sesuai bertambahnya umur
- Laki-laki: 2700 kkal di umur 30 → 2100 kkal di umur 80
- Wanita: 1800 kkal pd 30 th → 1300 kkal pd 74 th
- 2/3 ok penurunan aktifitas fisik
- Sisanya penurunan bmr

- AKG USA:
- 1989: Lk: 2300 kal; P: 1900 kal (umur 77 th)

Protein

- Konsumsi tinggi protein: kurang dapat dicerna dan diabsorpsi
- Terbukti: nitrogen feses meningkat
- AKG: 0,8 g/kgBB/hari

Karbohidrat

- Absorpsi karbohidrat menurun
- Terbukti: tes ginjal dan tes paru
- Peningkatan aktifitas enzim bakteri di usus
- Penurunan aktifitas enzim laktase
- namun aktifitas hidrolase brush border tetap
- Enzim laktase: kembung setelah minum susu

- RDA: tidak ada untuk lansia
- 55 – 60% dari total kalori

Lemak

- Daya cerna dan absorpsi lemak sama dengan orang muda
- Kecuali jika konsumsi lemak berlebihan (>120 g/hari)
- Jika terjadi malabsorpsi: biasanya akibat pertumbuhan bakteri berlebihan diusus halus → dekonjugasi garam empedu
- Atropi lambung jarang menyebabkan malabsorpsi lemak

- AKG: <math><30\%</math> total kalori (10% lemak jenuh, 10-15% MUFA, 10% PUFA)
- Untuk dapat menghindari PJK
- Cukup untuk memenuhi asam lemak esensial

Cairan

- Keseimbangan cairan penting
- Dehidrasi seringkali tak dapat terdeteksi pada lansia
- Dehidrasi karena konsumsi kurang dan kehilangan cairan berlebihan, urine bladder tak terkontrol
- Gangguan klinis: demam, diare, malabsorpsi, muntah dan hemorrhagi

- Obat2an: diuretik, laksatif, larutan i.v. hipertonik
- Konsumsi: 30 ml/kgBB/hari

Vitamin

- Sering kurang konsumsi
- Pertambahan umur: meningkatkan dan menurunkan absorpsi vitamin
- Tiamin: 1,2 mg, absorpsi meningkat,
- Def: pada alkoholisme
- Riboflavin: jarang ada gangguan absorpsi
- Vitamin C: AKG 60 mg/hari
- Vit C: dipengaruhi rokok, obat, emosi, stress lingkungan

- Vitamin E: sbg antioksidan
- Calcium: berhubungan dg osteoporosis
- Absorpsi kalsium menurun sesuai umur
- Mungkin perlu suplementasi

- Zat besi: defisiensi oleh karena peny kronis, penurunan absorpsi akibat hipohidria atau aklorhidria akibat atropi lambung

Status gizi

- Diet history: dengan cara food record, food recall dan food frequency
- Food record: 3-7 hari
- Food recall: 24 jam, sulit pada lansia
- Seringkali hasil: underestimate

Standar Biokimia

- Sama dengan dewasa
- Serum albumin cenderung menurun
- Standar hematologik: sel darah merah, sel darah putih, hemoglobin
- → sedikit lebih rendah dibanding orang muda

Antropometri

- Tabel Frisancho: memuat standar BB/TB, umur, jenis kelamin untuk umur 55 – 74 tahun
- Baltimore Longitudinal Aging Study: BMI 22,5 kg/m²

Antropometri lain

- Lapisan lemak trisep
- Terutama pasien lansia di RS
- FFM menurun, FM meningkat
- FM → Terutama pada intraabdomen dan intramuskular

Studi tentang lansia

- Konsumsi lansia: RATA-RATA 1792 -2171 pada laki-laki dan 1168 – 1770 kkal pada Pr
- lebih rendah dari AKG
- Serum protein (albumin, transferin, prealbumin, retinol-binding protein) menurun

Suplementasi

- Suplemen polimerik cair selama 4 bulan: dapat meningkatkan BB lansia
- Juga meningkatkan serum albumin, TIBC, folat, vit C dan vit B12
- Studi: suplementasi dipakai oleh $\frac{1}{2}$ responden: vit C dan E

Interaksi obat-zat gizi

- Zat gizi dapat mempengaruhi daya cerna, absorpsi, distribusi, metabolisme, ekskresi obat
- Obat juga dapat mempengaruhi status gizi melalui: food intake, absorpsi zat gizi, metabolisme dan ekskresi
- Lansia sering menderita peny lain, obat lain dan lama terpapar dg obat