

## YAŞLIDA AĞIRLIK YÖNETİMİ ALGORİTMASI

Yaşlı birey > 65 yaş

Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi

- Beslenme Öyküsü
- Antropometrik Ölçümler
- Laboratuvar Bulguları (Özellikle Ca, vit. D ve B<sub>12</sub> vitaminleri değerlendirilmeli; eksiklik durumunda suplementasyon önerilir.
- Klinik Bulgular

Risk Faktörleri

1. Eşlik Eden Kronik Hastalıklar
2. Bel çevresinin kadınlarda 88 cm, erkeklerde 102 cm'den fazla olması

Yetersiz Beslenme  
BKİ < 23.0 kg/m<sup>2</sup>

Normal / fazla Kilolu  
BKİ < 23.0 - 29.9 kg/m<sup>2</sup>

Obezite  
BKİ < 23.0 kg/m<sup>2</sup>

Vücut Ağırlığı ve Kas Kütlesini artıracak Yeterli Enerji ve Besin Ögesi İçeren Diyet (30 - 40 kkal/kg/gün ve 1-1.6 g/kg yüksek kalite protein)

Normal / fazla Kilolu  
BKİ < 23.0 - 29.9 kg/m<sup>2</sup>

Obezitenin ve İlişkili Komplikasyonların Tedavisi

+ iki riskli faktörü varsa

### BESLENME DEĞİŞİM ÖNERİLERİ

1. Tuz tüketiminin azaltılması
2. Şeker tüketiminin azaltılması
3. To plam yağ ve doymuş yağ tüketiminin azaltılması
4. Sebze ve meyve tüketiminin artırılması
5. Kalsiyum alımının artırılması için süt ve ürünleri tüketiminin artırılması
6. Su ve sıvı tüketiminin artırılması
7. Posa alımının artırılması
8. Fiziksel aktivite düzeyinin artırılması
9. Günde en az 3 ana öğün beslenme düzeninin sağlanması

Yaş ≥ 80  
(BKİ ≥ 30 kg/m<sup>2</sup>)

1. Orta Düzey Enerji Kısıtlaması (500 - < 1000 kkal/gün)
  2. 1 - 1.6 g/kg yüksek kalite protein
- HEDEF : 0.4 - 0.9 kg kayıp / hafta veya %8 - 10 vücut ağırlığı kaybı/6 ay  
Haftada en az 175 dk fiziksel aktivite

Kademeli Vücut Ağırlığı Kaybı

Sağlık Risk Faktörlerinde Azalma

Yaş < 80  
(BKİ ≥ 30 kg/m<sup>2</sup>)

Vücut Ağırlığını Koruyacak Yeterli Enerji ve Besin Ögesi İçeren Beslenme Değişim Önerileri

+ iki riskli faktörü varsa

### İZLEM PARAMETRELERİ

Vücut ağırlığı, BKİ, Bel çevresi, Beslenme öyküsü, Beslenme değişim önerileri

### İZLEM SIKLIĞI

İlk ay her hafta yüz yüze görüşme  
2 - 6 aylar arasında 2 haftada 1 yüz yüze görüşme  
7 - 12 aylar arasında ayda 1 yüz yüze görüşme