RAVITSEMUKSEEN VAIKUTTAVAT MUUTOKSET IKÄÄNTYNEILLÄ

FYSIOLOGISET

- **muutokset maku- ja hajuaistissa** → **ruokahalu heikkenee -> ruoka ei maistu**
- **maha-suolikanava** → **mahalaukun tyhjeneminen hidastuu**
- **energiaa sisältävät (glukoosi ja rasvahapot) aineenvaihdunnan tuotteet viipyvät verenkierrossa kauemmin** → **kylläisyyden tunne lisääntyy, näläntunne heikkenee**
- **suolistohormonit**
  - → **glukakoni, kolekystokiniini- ja leptiinitasot nousevat**

    (glukakoni: säätelee sokeriaineen vaihduntaa, kolekystokiniini: hidastaa mahalaukun tyhjenemistä, leptiini: leptiinitason noustessa ruokahalu vähenee
  - → **Greliinitaso** (ruokahalua lisäävä suolistopeptidi) **laskee: energiatasapainon säätely muuttuu**

EI- FYSIOLOGISET

- **Psykologiset** → **Depressio, Dementia, Puolison kuolema, Väsymys, apatia, Alkoholismi, Vanhuusiän paranoia**
- **Sosiaaliset** → **Köyhyys, Sosiaalinen eristyneisyys, Yksinäisyys**

LÄÄKETIETEELLISET → **krooninen sairaus, infektio, painehaavat, imeytymishäiriöt, lääkkeiden vaikutus makuaistiin ja ruokahaluun, ruoan ja lääkkeiden yhteisvaikutus, huonot hampaat, kipuja suussa, nielemisvaikeudet, liian rajoittavat/turhat erityisruokavaliot**