

# Mikilvægi góðrar næringar

## Næringarástand og byltur

Byltur eru nokkuð algengar hjá eldra fólki og líkurnar á að detta verða meiri eftir því sem aldurinn færist yfir. Afleiðingarnar geta verið alvarlegar því byltur geta haft í för með sér áverka, beinbrot, verki og skerðingu á færni. Ástæður fyrir hættu á að detta geta verið margs konar og oft samverkandi. Hvað mataræði snertir má nefna vökvaskort og að fá ekki næga orku úr matnum, en það getur valdið svima og orkuleysi og þar af leiðandi byltum.

Því þarf að hafa í huga að:

- Fá nóg af vökva; að minnsta kosti 1,5-2 lítra á hverjum degi
  - Allir drykkir nema áfengi teljast til vökva
  - Spónamatur telst til vökva
- Nærast vel. Borða nokkrar orku- og próteinríkar máltíðir yfir daginn til að líkaminn viðhaldi jöfnu orkustigi

Þeim sem hættir við byltum er einnig ráðlagt að taka D vítamín alla daga ársins; 25 µg eða 1000 AE en best er að ráðfæra sig við lækni um hvort taka eigi stærri eða minni skammta.

Fólk sem býr við gott næringarástand er í minni hættu á að verða fyrir alvarlegum afleiðingum byltna, og er almennt fyrr að ná sér verði það fyrir einhverjum áverkum, heldur en fólk sem býr við slæmt næringarástand.

Ítarefni:



<https://www.landspitali.is/fagfolk/reglur-leidbeiningar-handbaekur-og-frettabref/byltur-og-byltuvarnir/>