



# Alul- és túltápláltság

Bogár Lajos

PTE, AITI

Amit a nutrícióról tudni kell.  
„Mikor, kit, mivel és hogyan?”

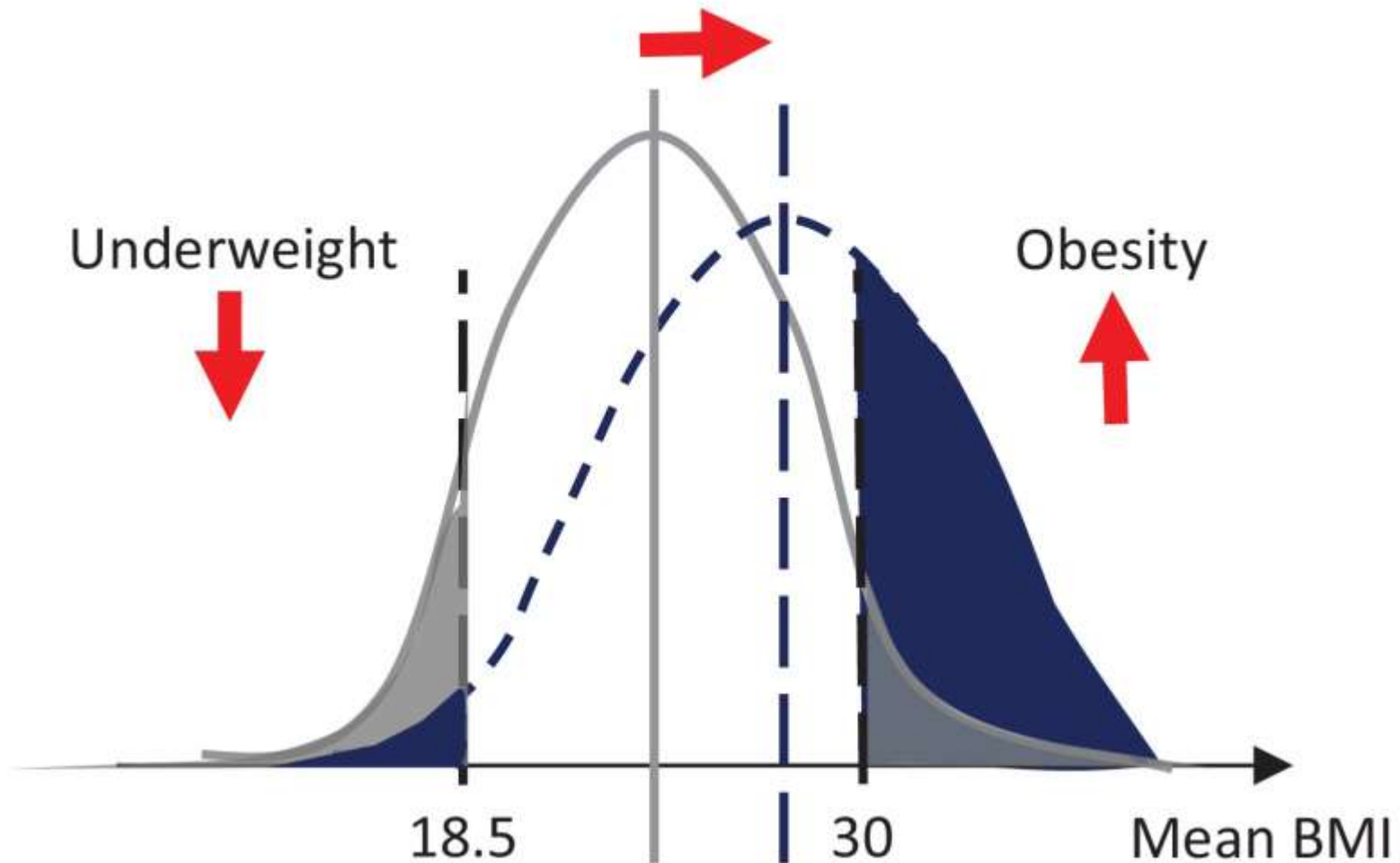
2026. január 16.

# Tartalom

- A túl- és alultápláltság aránya
- Az alultápláltság veszélye az ITO-n
- A túltápláltak fehérje- és energiaigénye

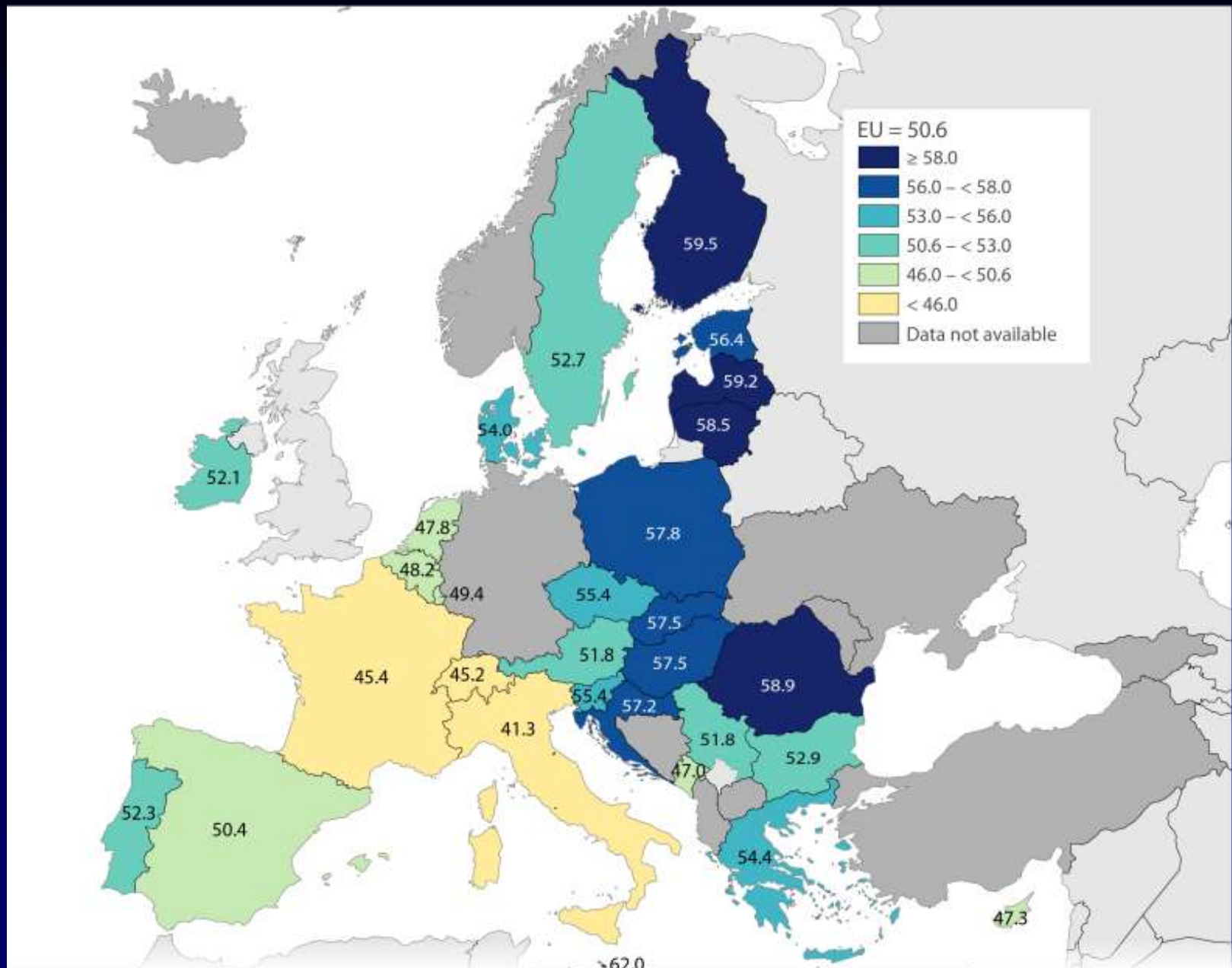
# Normál eloszlás helyett aszimmetria

A





# A túltápláltság Európában (%)

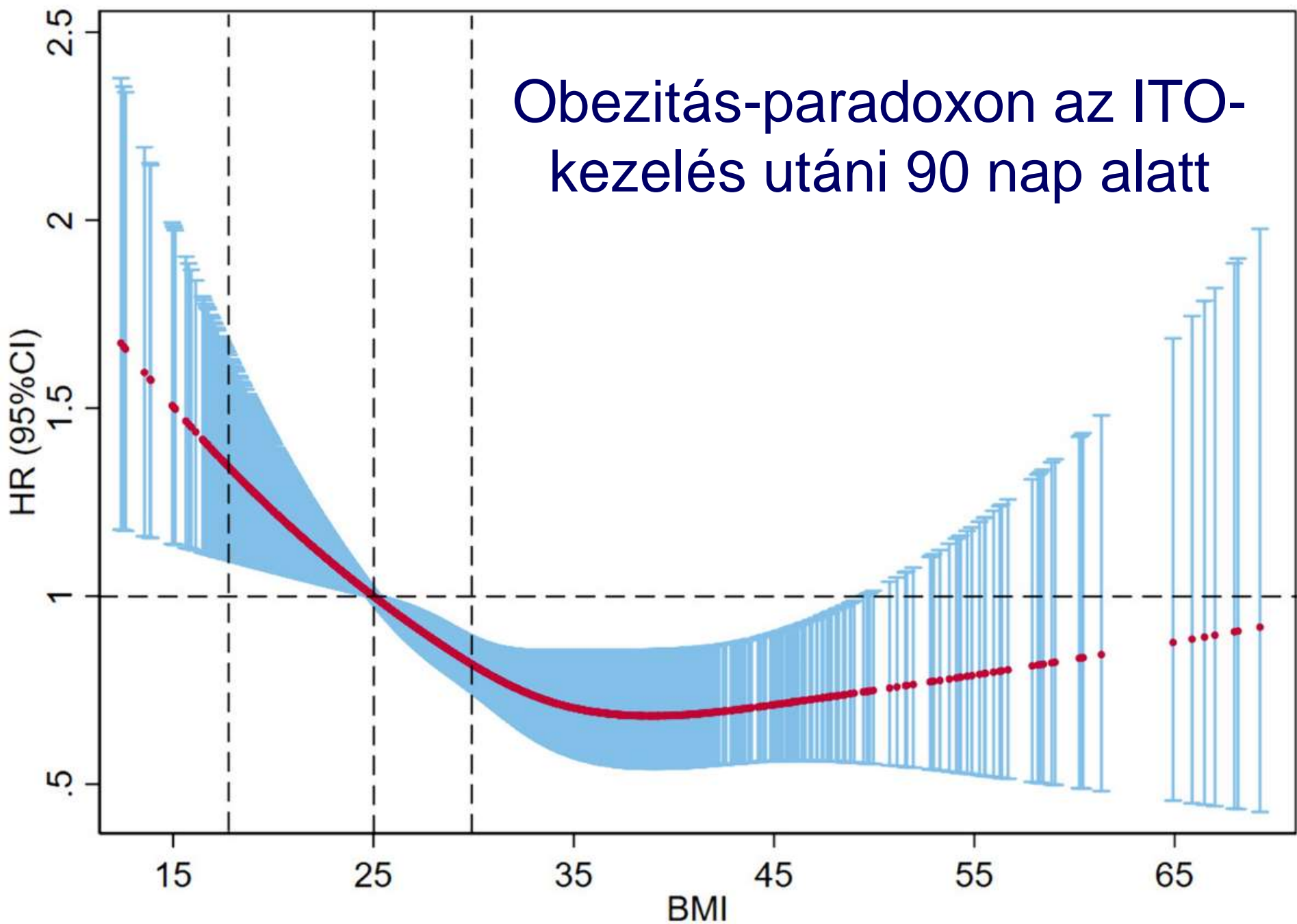


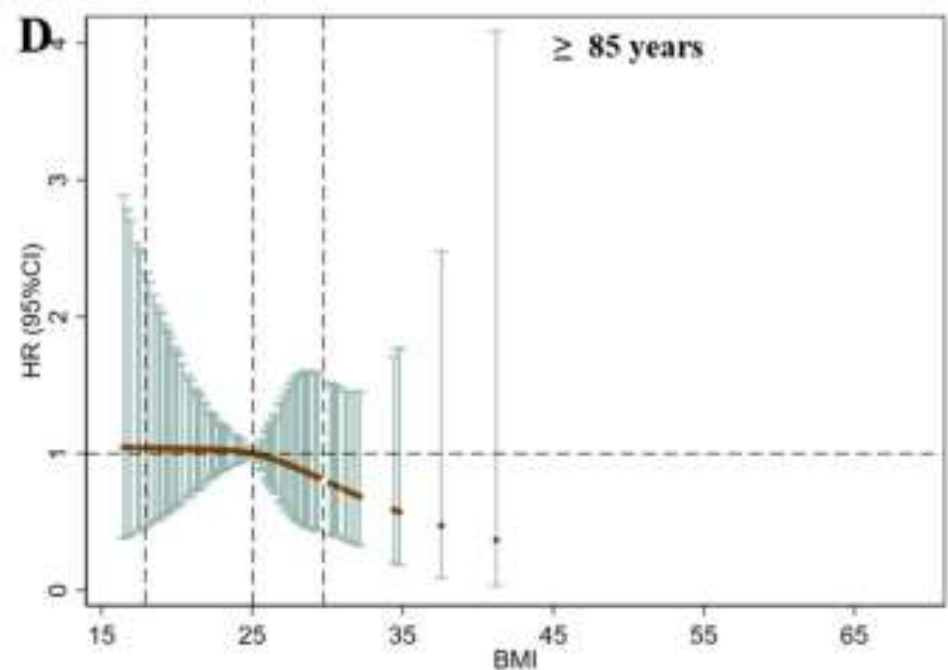
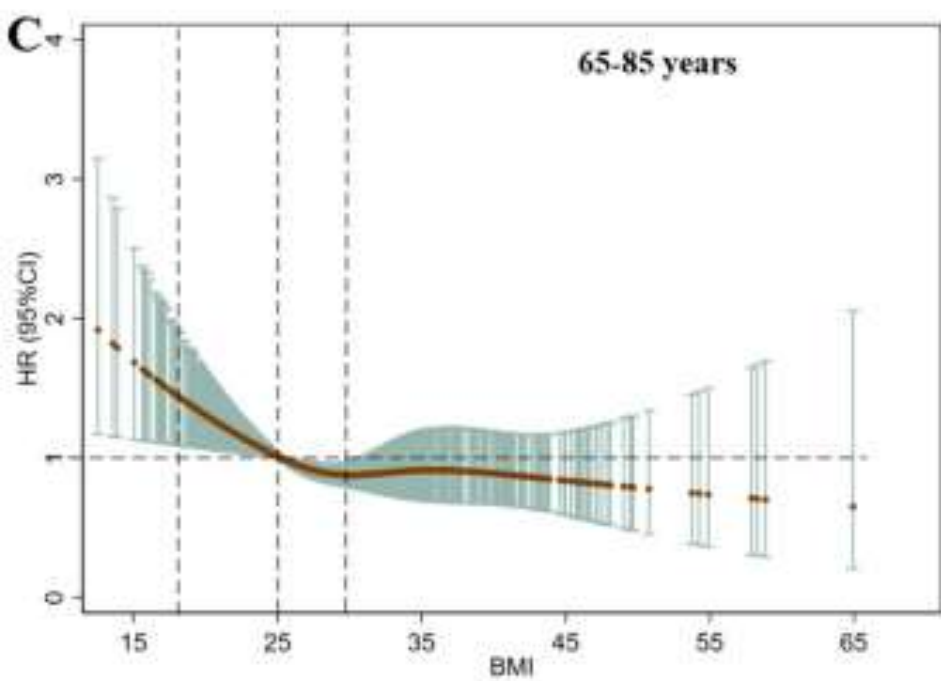
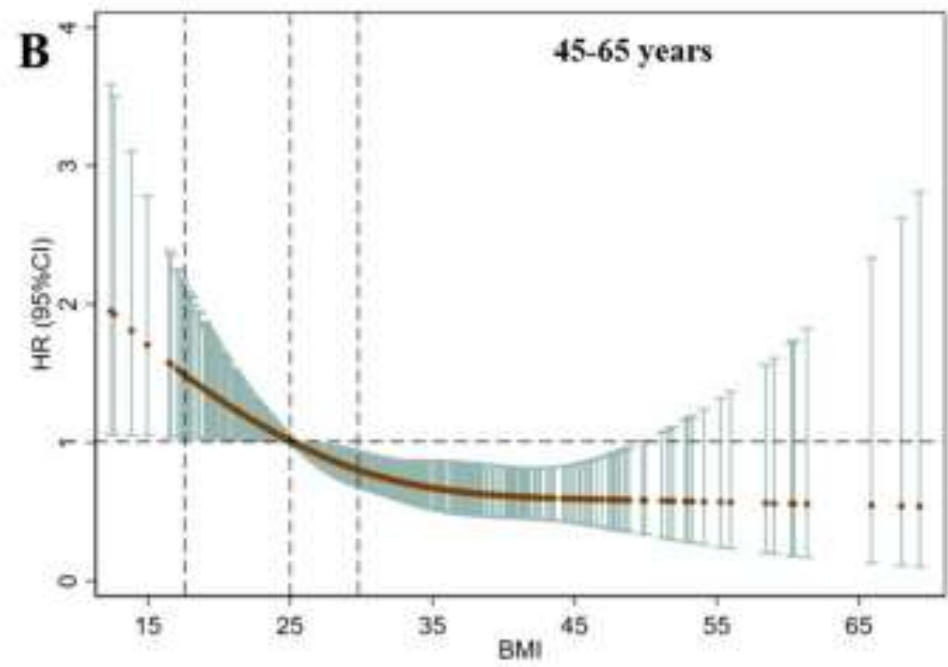
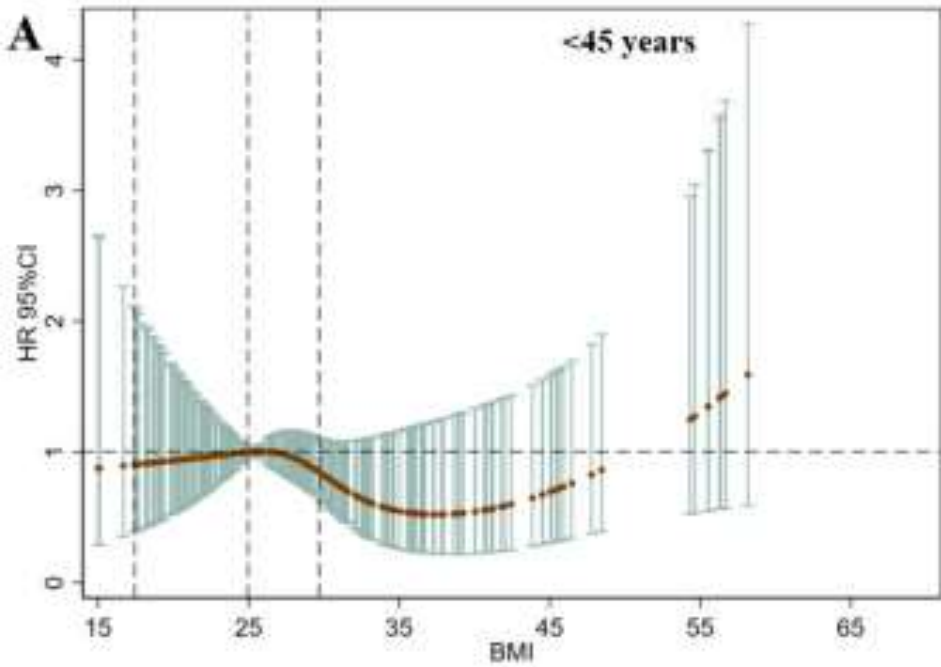
# Magyarország: BMI megoszlás és átlag

kor	FÉRFIAK [%]					NŐK [%]				
	< 20 alultáplált	20-25 normális	25-30 túlsúlyos	> 30 elhízott	BMI [kg/m <sup>2</sup> ] átlag	< 20 alultáplált	20-25 normális	25-30 túlsúlyos	> 30 elhízott	BMI [kg/m <sup>2</sup> ] átlag
18-34	3,73	45,8	32,3	18,2	25,6	9,4	55,3	19,7	15,6	24,0
35-59	0,8	24,6	40,1	34,4	28,6	1,85	35,1	31,7	31,3	27,3
60 <	0,7	18,9	43,9	36,5	28,9	0,88	22,8	37,2	39,2	28,4
Összes	1,3	26,7	39,9	32,1		2,8	34,1	31,7	31,5	

† n=43,287 fő (17,901 ffi és 25,386 nő)

# Obezitás-paradoxon az ITO-kezelés utáni 90 nap alatt





# Alultápláltság

- 18,5-20,0: veszélyzóna, 18,5 alatt valódi
- Jelei keresendők:
  - testtömegvesztés 3-6 hónap alatt
    - 5% alatt: mérsékelt
    - 5-10%: közepes
    - 10% felett: súlyos
  - BMI, csökkent étvágy
  - Elveszett izomtömeg (sarcopenia): UH, CT, bioimpedancia-elemzés)

# Malnutríciós táplálási VESZÉLY

## REFEEDING HYPOPHOSPHATEMIA

Normál foszfátszint: 0,8-1,5 mmol/l

Veszélyszint:  $< 0,65$  mmol/l vagy  $> 0,16$  esés

→ A se-FOSZFÁTSZINT NAPONTA MÉRENDŐ!

(A káliummal és a magnéziummal együtt)

**Teendő:** 2 napos táplálási szünet majd fokozatos újraindítás

# Túltáplált és obez beteg

- Izokalóriás és kissé emeltebb fehérjetartalmú tápszer ajánlott.
- **ENERGIABEVITEL:** indirekt kalorimetria  
helyette:  $(\text{ideális TTkg}) + 0,2 \times (\text{tényleges} - \text{ideális TT})$
- **FEHÉRJEBEVITEL:** nitrogénvesztés alapján  
helyette: 1,3 g/igazítottTTkg/nap  
ITT: igazított testtömeg, adjusted bodyweight

Jelzi-e alultápláltak sarcopeniáját a testtömeg vagy a testtömegindex?

A Mindkettő jól jelzi

B Csak a testtömeg jelzi

C Csak a testtömegindex jelzi

D Egyik sem jelzi

Jelzi-e alultápláltak sarcopeniáját a testtömeg vagy a testtömegindex?

A Mindkettő jól jelzi

B Csak a testtömeg jelzi

C Csak a testtömegindex jelzi

D Egyik sem jelzi

Obesitasban az ideális testtömegre számított energiabevitelt hány %-kal ajánlott növelni?

A 10

B 15

C 20

D 25

Obesitasban az ideális testtömegre számított energiabevitelt hány %-kal ajánlott növelni?

A 10

B 15

C 20

D 25

# Összefoglalás

- Mo-on férfiak 1%-a, nők 3%-a alultáplált  
férfiak 72%-a, nők 63%-a túltáplált
- Az alultápláltság tényét keresni kell az ITO-n
- Az refeeding tüneteket keresnünk kell  
 $se-P < 0,6 \text{ mmol/l}$
- A túltápláltak  
fehérjeigénye: 1,3 g/ITTKg/nap  
energiaigénye: a túlsúlyra +20%

A rovar is köszöni a tágra nyílt szemüket!

