

Karta screeningu SARC-F i tabela podaży białka

Formularz przesiewowy do druku wraz z przelicznikiem dobowego zapotrzebowania na białko.

Karta przesiewowa SARC-F

Wpisz punkty (0-2) przy każdym pytaniu. Suma ≥ 4 = prawdopodobna sarkopenia → skieruj na obiektywną ocenę siły.

Składowa	Pytanie	0	1	2	Wynik
S — Siła	Trudność z podniesieniem 5 kg	☐	☐	☐	___
A — Chodzenie	Trudność z przejściem przez pokój	☐	☐	☐	___
R — Wstawanie	Trudność z przejściem z krzesła/łóżka	☐	☐	☐	___
C — Schody	Trudność z wejściem po 10 stopniach	☐	☐	☐	___
F — Upadki	Liczba upadków w ostatnim roku	☐	☐	☐	___
SUMA	Interpretacja: ≥ 4 pkt = prawdopodobna sarkopenia				___

Tabela podaży białka — przelicznik

Dobowe zapotrzebowanie wg masy ciała i stanu zdrowia (z wyłączeniem ciężkiej niewydolności nerek — wtedy pod kontrolą lekarza).

Masa ciała	Zdrowy senior 65+ (1,0-1,2 g/kg)	Sarkopenia / choroba (1,2-1,5 g/kg)
50 kg	50-60 g	60-75 g
55 kg	55-66 g	66-82 g
60 kg	60-72 g	72-90 g
65 kg	65-78 g	78-98 g
70 kg	70-84 g	84-105 g
75 kg	75-90 g	90-112 g

Masa ciała	Zdrowy senior 65+ (1,0-1,2 g/kg)	Sarkopenia / choroba (1,2-1,5 g/kg)
80 kg	80-96 g	96-120 g
85 kg	85-102 g	102-128 g
90 kg	90-108 g	108-135 g

Zasada rozkładu

Optymalnie 25-30 g pełnowartościowego białka w każdym z 3 głównych posiłków. Po sesji treningowej dodatkowo 20-40 g białka, by wzmocnić odpowiedź anaboliczną. Rozważ suplementację witaminy D (powszechny niedobór u osób przebywających w pomieszczeniach).

Pełny artykuł, źródła i aktualne dane
wsparciedlaszpitala.pl — kliknij, aby przejść do artykułu