

Családi név: \_\_\_\_\_ Utónév: \_\_\_\_\_ Nem: \_\_\_\_\_ Dátum: \_\_\_\_\_  
Életkor: \_\_\_\_\_ Testsúly: \_\_\_\_\_ Magasság: \_\_\_\_\_ Azonosító: \_\_\_\_\_

Töltse ki a szűrési táblázatot a megfelelő pontszámokkal, majd adja össze a számokat! Ha az összpontszám 11 vagy ez alatti, töltse ki a felmérést az alultápláltság megítélésére!

### Szűrés

#### A Csökkent az élelem-fogyasztás az utolsó 3 hónapban étvágytalanság, emésztési problémák vagy rágási, illetve egyéb okok miatt?

0 = súlyos táplálék bevitel csökkenés  
1 = enyhe táplálék bevitel csökkenés  
2 = nincs változás

#### B Testsúlycsökkenés az utóbbi hónapokban:

0 = a testsúlycsökkenés több, mint 3 kg  
1 = nem tudja  
2 = testsúlycsökkenés: 1–3 kg  
3 = nincs testsúlycsökkenés

#### C Mozgásképesség:

0 = ágyhoz vagy székhez kötött  
1 = lakásban mozog, de nem jár ki  
2 = szabad mozgású

#### D Érte-e pszichés stressz, vagy akut betegség az utóbbi 3 hónapban?

0 = igen      2 = nem

#### E Vannak-e neuropszichiátriai problémái?

0 = súlyos demencia vagy depresszió  
1 = enyhe demencia  
2 = nincs ilyen betegsége

#### F Testtömeg-index (BMI) = testtömeg (kg) / [magasság (m)]<sup>2</sup>:

0 = BMI kisebb, mint 19  
1 = BMI 19-20  
2 = BMI 21-22  
3 = BMI 23 vagy nagyobb

#### Szűrés értékelése (maximum 14 pont)

12-14 pont:      Normál tápláltsági állapot  
8-11 pont:      Alultápláltságra veszélyeztetett  
0-7 pont:      Alultáplált

A pontosabb kiértékelés érdekében folytassa a G-R kérdésekkel.

### Felmérés

#### G Önellátó (nem él időotthonban vagy kórházban)?

1 = igen      0 = nem

#### H Szed-e legalább háromféle gyógyszert?

0 = igen      1 = nem

#### I Van-e felfekvés, vagy fekély a bőrön?

0 = igen      1 = nem

#### J Hányszor étkezik naponta?

0 = egyszer  
1 = kétszer  
2 = háromszor

#### K A fehérjebevitel kimutatása:

- Legalább naponta egyszer fogyaszt-e tejet, sajtot vagy joghurtot?  igen  Nem
- Legalább egy héten egyszer fogyaszt-e hüvelyes zöldségféléket vagy tojást?  igen  Nem
- Naponta fogyaszt-e húst, halat vagy baromfit?  
0.0 = ha 0 vagy 1 igen válasz van  
0.5 = ha 2 igen válasz van  
1.0 = ha 3 igen válasz van

#### L Fogyaszt-e naponta két vagy több alkalommal gyümölcsöt vagy zöldséget?

1 = igen      0 = nem

#### M Mennyi folyadékot iszik naponta (víz, tea, kávé, tej, gyümölcslé)?

0.0 = 3 csészénél kevesebbet  
0.5 = 3–5 csészével  
1.0 = 5 csészénél többet

#### N Az étkezés módja:

0 = képtelen segítség nélkül étkezni  
1 = önállóan étkezik némi nehézséggel  
2 = önállóan étkezik problémamentesen

#### O Önértékelés az étkezésről:

0 = saját értékelése szerint alultáplált  
1 = bizonytalan a saját értékelésében  
2 = saját megállapítása szerint nincs gondja az étkezéssel

#### P Milyennek ítéli meg saját egészségi állapotát összehasonlítva más hasonló korú személlyel?

0.0 = rosszabb  
0.5 = nem tudja  
1.0 = éppen olyan jó  
2.0 = job

#### Q Karközepi körfogat (MAC):

0.0 = MAC kevesebb, mint 21 cm  
0.5 = MAC 21–22 cm  
1.0 = MAC 22 cm

#### R Lábszár körfogat (CC):

0 = CC kisebb, mint 31 cm  
1 = CC nagyobb, mint 31 cm

#### Felmérés eredménye (maximum 16 pont)

#### Szűrés eredménye:

#### Összes pontszám (maximum 30 pont)

#### Alultápláltsági index

- 24 - 30 pont  Normál tápláltsági állapot  
17 - 23,5 pont  Alultápláltságra veszélyeztetett  
Kevesebb, mint 17 pont  Alultáplált

Ref.  
Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. Overview of MNA<sup>®</sup> - Its History and Challenges. J Nut Health Aging 2006; 10: 456-465.  
Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, Guigoz Y, Vellas B. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). J. Gerontol 2001; 56A: M366-377.  
Guigoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA<sup>®</sup>) Review of the Literature – What does it tell us? J Nutr Health Aging 2006; 10: 466-487.