

# Mini prehranska anamneza

## Long MNA®

(Mini Nutritional Assessment)



Priimek :	Ime:	Spol:	Datum:
Starost:	Tel. masa, kg:	Tel. višina, cm:	ID-številka:

Izpolnite obrazec. V kvadratke v vsakem razdelku vpišite ustrezno številčno vrednost. Seštejte vpisane vrednosti v kvadratih poglavja "Orientacijski test". Če je vsota 11 ali manj, nadaljujte s poglavjem "Ugotavljanje stanja" in določite oceno prehranjenosti.

### Orientacijski test

#### A Ali se je vnos hrane v zadnjih 3. mesecih zmanjšal zaradi izgube apetita, prebavnih težav ali težav z žvečenjem in požiranjem?

- 0 = pomembno zmanjšanje vnosa hrane  
1 = zmerno zmanjšanje vnosa hrane  
2 = brez zmanjšanja vnosa hrane

#### B Izguba telesne mase v zadnjih 3. mesecih

- 0 = shujšal-a za več kot 3 kg (6.6 lbs)  
1 = ne ve  
2 = shujšal-a med 1 in 3 kg (2.2 in 6.6 lbs)  
3 = ni shujšal-a

#### C Telesna gibljivost

- 0 = vezan-a na posteljo ali voziček  
1 = lahko vstane iz postelje/vozička, vendar ne hodi ven  
2 = hodi ven

#### D Ali je bolnik doživel psihološki stres ali bil akutno bolan v zadnjih 3. mesecih?

- 0 = da      2 = ne

#### E Nevropsihološke težave

- 0 = težja oblika demence ali depresije  
1 = lažja oblika demence  
2 = brez psiholoških težav

#### F Indeks telesne mase (ITM) = (masa v kg) / (višina v m)<sup>2</sup>

- 0 = ITM manjši od 19  
1 = ITM 19 do manj kot 21  
2 = ITM 21 do manj kot 23  
3 = ITM 23 ali več

Vmesni rezultat orientacijskega testa (največ 14 točk)

- 12-14 točk: normalna prehranjenost  
8-11 točk: tveganje podhranjenosti  
0-7 točk: podhranjenost

Za poglobljeno oceno nadaljujte z vprašanji od G do R

### Ugotavljanje stanja

#### G Živi samostojno (ni v bolnišnici ali domu upokojencev)

- 1 = da      0 = ne

#### H Dnevno jemlje več kot 3 vrste zdravil na recept

- 0 = da      1 = ne

#### I Razjeda zaradi stresa

- 0 = da      1 = ne

#### Ref:

- Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. Overview of the MNA® - Its History and Challenges. *J Nutr 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. Geront.* 2001; **56A**: M366-377
- Guigoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature - What does it tell us? *J Nutr Health Aging*. 2006; **10**:466-487.

#### J Koliko polnih obrokov zaužije pacient dnevno?

- 0 = 1 obrok  
1 = 2 obroka  
2 = 3 obroke

#### K Izbrani indikatorji prehranskega vnosa beljakovin

- Najmanj 1 obrok dnevno, ki vsebuje mlečne izdelke (mleko, sir, jogurt) da  ne
- 2 ali več obrokov tedensko, ki vsebujejo stročnice ali jajca da  ne
- Meso, ribe ali perutnina vsak dan da  ne

- 0.0 = 0 ali odgovor da  
0.5 = 2 odgovora da  
1.0 = 3 odgovori da

#### L Z obroki dnevno dvakrat ali večkrat zaužije sadje ali zelenjavo?

- 0 = ne      1 = da

#### M Koliko tekočine (voda, sok, kava, čaj, mleko) zaužije bolnik dnevno?

- 0.0 = manj kot 3 skodelice  
0.5 = 3 do 5 skodelic  
1.0 = več kot 5 skodelic

#### N Način uživanja hrane

- 0 = ne more uživati hrane brez pomoči  
1 = se samostojno prehranjuje z nekaj težavami  
2 = se samostojno prehranjuje brez težav

#### O Kako ocenjuje svoje stanje prehranjenosti?

- 0 = vidi se kot podhranjen-a  
1 = ni prepričan-a glede svojega stanja prehranjenosti  
2 = vidi se brez težav v zvezi prehranjenostjo

#### P Kako ocenjuje svoje zdravstveno stanje v primerjavi z drugimi iste starostne skupine?

- 0.0 = slabše  
0.5 = ne ve  
1.0 = primerljivo  
2.0 = boljše

#### Q Sredinski obseg podlakti (SOP) v cm

- 0.0 = SOP manjši od 21  
0.5 = SOP od 21 do 22  
1.0 = SOP več kot 22

#### R Sredinski obseg meč (SOM) v cm

- 0 = SOM manj kot 31  
1 = SOM 31 ali več

#### Ugotavljanje stanja (največ 16 točk)

#### Orientacijski test

#### Vsota (največ 30 točk)

#### Ocena prehranjenosti

- 24 do 30 točk  normalna prehranjenost  
17 do 23.5 točk  tveganje podhranjenosti  
manj kot 17 točk  podhranjenost